

# ¿Es mi receta considerada rica en grano integral en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos?

Algunos operadores del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) preparan alimentos de granos de forma casera (*from scratch*). Estos alimentos pueden ser una maravillosa adición al menú e incluso pueden contar como un alimento rico en grano integral. Siga los pasos enumerados a continuación para verificar si su receta es rica en grano integral.



**1** Marque con un círculo u otra marca los ingredientes de grano en la receta. Para obtener una lista de los ingredientes de grano más comunes, consulte la página 2. Si su receta tiene harina o granos que no son acreditables, la receta debe tener una mayor cantidad de al menos otros tres ingredientes de grano integral, enriquecido, de salvado o germen.

**2** Escriba los nombres y las cantidades de los ingredientes de grano integral. Sume las cantidades de los ingredientes de grano integral para obtener el total de los granos integrales\*.

Cantidad	Ingrediente
2 tazas	harina de trigo integral
2 ½ tazas	avena
<b>Total:</b> 4 ½ tazas de ingredientes de grano integral	

**3** Escriba los nombres y las cantidades de los ingredientes de grano enriquecido, de salvado y germen. Sume las cantidades de estos ingredientes para obtener el total de los ingredientes de grano enriquecido, salvado y germen\*.

Cantidad	Ingrediente
2 tazas	harina enriquecida
<b>Total:</b> 2 tazas de ingredientes de grano enriquecido	

### Muffins/panecillos de avena

---

2 tazas de harina de trigo integral

2 tazas de harina enriquecida

2 ½ tazas de avena

2 cucharaditas de levadura en polvo

**4** Compare la cantidad de los ingredientes de grano integral con la cantidad de los ingredientes de grano enriquecido, de salvado y/o germen. Si la cantidad total de los ingredientes de grano integral es **igual o mayor que** la cantidad total de los ingredientes de grano enriquecido, de salvado y germen, la receta es considerada rica en grano integral.

**Por ejemplo:** En este caso, 4 ½ tazas de ingredientes de grano integral son **más que** las 2 tazas de ingredientes de grano enriquecido. Por lo tanto, esta receta se considera **rica en grano integral**.

**!** \*Para convertir fracciones a decimales, consulte la tabla 6 que muestra las equivalencias de decimales a fracciones más usadas en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs, Table 6: Decimal Equivalents of Commonly Used Fractions*), solo disponible en inglés en: [https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/Content/TablesFBG/Table6\\_FBG.pdf](https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/Content/TablesFBG/Table6_FBG.pdf).



# Ingredientes comunes de granos

A continuación, se presentan algunos de los ingredientes de granos más comunes que se pueden encontrar en las recetas. Existen muchos otros ingredientes de grano que no han sido incluidos en esta lista, incluyendo ingredientes de grano integral, enriquecido, de salvado o germen; al igual que algunos granos que no son acreditables.

## Ingredientes de grano integral

- Avena/harina de avena (de cualquier tipo)
- Harina blanca de trigo integral
- Harina de arroz integral (incluye harina de pan integral, harina de hojaldre integral, etc.)
- Harina de maíz integral (*whole grain cornmeal*)
- Harina de trigo integral
- Harina *graham*
- Harina integral de centeno
- Masa de maíz/masa harina
- Trigo partido

## Ingredientes de grano enriquecido, de salvado y germen

- Germen de trigo
- Harina blanca enriquecida sin blanquear
- Harina blanca enriquecida y blanqueada
- Harina de arroz enriquecida
- Harina de maíz enriquecida (*enriched cornmeal*)
- Harina de pan enriquecida
- Harina enriquecida para todo uso
- Salvado de avena
- Salvado de trigo

Adicionalmente, si la lista de ingredientes incluye los nutrientes utilizados para enriquecer la harina, esa harina se considera enriquecida.

Por ejemplo, una lista de ingredientes para la harina de arroz podría incluir: “Arroz de grano largo (niacina, hierro, riboflavina, ácido fólico, tiamina).” Las vitaminas enumeradas entre paréntesis indican que esta harina de arroz está enriquecida.

## Granos o harinas que no son acreditables

- Fibra de avena
- Harina blanca
- Harina de arroz
- Harina de legumbres (como soya, garbanzos, lentejas, etc.)\*
- Harina de nueces o semillas (como almendras, sésamo, etc.)
- Harina de papa\*
- Harina de trigo
- Harina de trigo duro (*durum flour*)
- Sémola

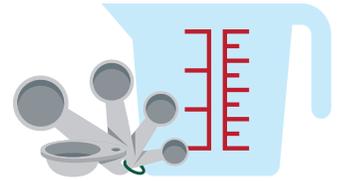


\*No es acreditable para el componente de granos, pero puede ser acreditable para los componentes de vegetales o carnes/sustitutos de carne. Para más información, consulte <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov> (solo disponible en inglés).



## Mida los granos de la misma manera

La cantidad de un ingrediente en una receta se puede medir de diferentes maneras. Algunas recetas usan tazas, cucharadas (cda) o cucharaditas (cdta), mientras que otras usan onzas (oz) o libras (lb). Cuando esté sumando las cantidades de los ingredientes para ver si una receta es rica en grano integral, asegúrese de que los ingredientes de los granos estén escritos en la misma unidad de medida. Por ejemplo, en la receta de *muffins*/panecillos de avena en la página 1, la harina de trigo integral, la avena y la harina enriquecida estaban medidas en tazas.



Si una receta enumera los ingredientes de grano en diferentes unidades de medida, siga los pasos a continuación para convertir las cantidades de ingredientes a la misma unidad.

### Quando los ingredientes están en libras y onzas:

**Por ejemplo:** 2 lbs 6 onzas de harina de trigo integral

Multiplique el número de onzas por 0.0625 para convertir las onzas a libras.

$$6 \text{ oz} \times 0.0625 = 0.375 \text{ lb}$$

Sume el decimal obtenido al número entero:

$$2 \text{ lb} + 0.375 \text{ lbs} = \\ \mathbf{2.375 \text{ lbs de harina integral}}$$

### Quando los ingredientes están en cucharaditas y tazas:

**Por ejemplo:** 3 tazas + 2 cucharaditas de harina de maíz integral

Multiplique la cantidad de cucharaditas por 0.021 para convertir cucharaditas a tazas.

$$2 \text{ cdta} \times 0.021 = 0.042 \text{ taza}$$

Sume el decimal obtenido al número entero:

$$3 \text{ tazas} + 0.042 \text{ taza} = \\ \mathbf{3.042 \text{ tazas de harina de maíz integral}}$$

### Quando los ingredientes están en cucharadas y tazas:

**Por ejemplo:** 1 taza + 2 cucharadas de harina de arroz integral

Multiplique el número de cucharadas por 0.0625 para convertir cucharadas a tazas.

$$2 \text{ cda} \times 0.0625 = 0.125 \text{ taza}$$

Sume el decimal obtenido al número entero:

$$1 \text{ taza} + 0.125 \text{ taza} = \\ \mathbf{1.125 \text{ tazas de harina de arroz integral}}$$

### Quando los ingredientes están en cucharaditas y cucharadas:

**Por ejemplo:** 1 cucharada + 2 cucharaditas de salvado de trigo

Multiplique la cantidad de cucharaditas por 0.33 para convertir cucharaditas a cucharadas.

$$2 \text{ cdta} \times 0.33 = 0.66 \text{ cda}$$

Sume el decimal obtenido al número entero:

$$3 \text{ cda} + 0.66 \text{ cda} = \\ \mathbf{3.66 \text{ cda de salvado de trigo}}$$

# ¡Ponga a prueba su conocimiento!

Mire los ingredientes en cada receta a continuación. ¿Cuáles recetas son ricas en grano integral?

## Panecillos

- 1 cucharada de levadura seca activa
- 1 ½ tazas de agua tibia
- 1 ½ tazas de harina enriquecida para todo uso
- ¼ taza de azúcar
- 1 ½ tazas de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de sal
- 3 huevos grandes
- 2 cucharaditas de aceite de canola

¿Es esta receta rica en grano integral?

Sí  No

## Pan de maíz

- 1 ½ tazas de harina de trigo integral
- 1 ¼ tazas harina de maíz enriquecida
- ½ taza de harina blanca enriquecida, sin blanquear
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ¾ cucharadita de sal
- 2 huevos grandes
- 1 ¾ tazas de leche descremada
- ¼ taza de aceite de canola

¿Es esta receta rica en grano integral?

Sí  No

## Panqueques

- 2 ½ tazas de copos de avena (*rolled oats*)
- 1 taza de harina de arroz enriquecida
- ½ taza de harina de almendras
- ¼ taza de leche descremada
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de polvo para hornear
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- ½ taza de aceite de canola

¿Es esta receta rica en grano integral?

Sí  No

## Respuestas:

**Panecillos:** Sí, esta receta es rica en grano integral. Esta receta tiene la misma cantidad de ingredientes de grano integral (1 ½ tazas de harina de trigo integral) que los ingredientes de grano integral enriquecido (1 ½ tazas de harina enriquecida para todo uso). Si la cantidad total de los ingredientes de grano integral es igual o mayor que la cantidad total de los ingredientes de grano enriquecido, de salvado o germen, la receta se considera rica en grano integral.

**Pan de maíz:** No, esta receta no es rica en grano integral. Esta receta tiene menos ingredientes de grano integral que los ingredientes de grano enriquecido. La receta contiene 1 ½ tazas de ingredientes de grano integral (1 ¼ tazas de harina de maíz enriquecida y ½ taza de harina blanca enriquecida).

**Panqueques:** No, esta receta no es rica en grano integral. Esta receta tiene ½ taza de harina de almendras, la cual no es una harina acreditable. Si la receta tiene harinas o granos no acreditables, esta debe tener una mayor cantidad de al menos otros tres ingredientes de grano integral, enriquecido, de salvado o germen en la receta. Esta receta solo tiene dos ingredientes integrales o enriquecidos en cantidades mayores que la harina de almendras: las 2 ½ tazas de copos de avena (ingrediente de grano enriquecido) y 1 taza de harina de arroz enriquecido (ingrediente de grano enriquecido).