

Postres a base de granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

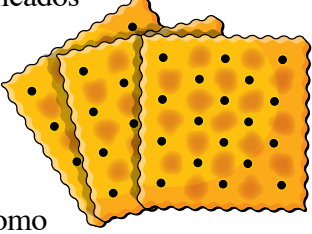
Los niños necesitan las vitaminas, los minerales y otros nutrientes en los alimentos como frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasa y alimentos magros ricos en proteínas. Muy frecuente, los niños llenan sus barrigas con alimentos ricos en azúcares añadidas y pocos en nutrientes.

A partir del 1 de octubre de 2017, los postres a base de granos ya no cuentan para el componente de granos de las comidas y meriendas (snacks) ofrecidas a través del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Este pequeño cambio ayuda a reducir la cantidad de azúcares añadidas que los niños consumen en el cuidado infantil.



¿Cuáles son los postres a base de granos?

La siguiente tabla enumera algunos postres comunes a base de granos:

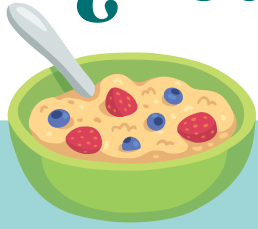
Postres a base de granos (No reembolsables en el CACFP):	Postres no basados en granos (Reembolsables en el CACFP):
<ul style="list-style-type: none"> • Brownies • Pasteles, incluyendo pastel de café y pastelitos (cupcakes) • Las barras de cereales, barras de desayuno y barras de granola • Galletas, incluyendo galletas waffle de vainilla • Donas de cualquier tipo • Rollos/barras/galletas de higo y otros rollos/barras/galletas rellenas de fruta • Pan de jengibre • Conos de helado • Dulces de cereal con malvavisco • Masa de pasteles dulces, tartas de frutas y empanadas de frutas • Budines de pan dulce • Biscotti dulces, como los elaborados con frutas, chocolates, glaseados, etc. • Croissants dulces, como los rellenos de chocolate • Chips de pita dulces, como los de sabor a canela y azúcar • Arroz con leche / arroz con dulce • Scones dulces, como las elaboradas con frutas, chocolates, glaseados, etc. • Rollos dulces, tales como rollos de canela • Pastelería 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan de banana, pan de zucchini, y otros panes rápidos • Los cereales que cumplen con el límite de azúcar y son integrales, enriquecidos y/o fortificados • Pan de maíz • Galletas saladas, todos los tipos • Tostada francesa • Muffins (magdalenas) • Panqueques • Masa de pasteles salados, tales como pot-pie vegetal, o quiche • Croissants sin azúcar • Chips de pita sin azúcar • Biscotti salados, como los elaborados con queso, vegetales, hierbas aromáticas, etc. • Púdines salados, como los elaborados con queso, vegetales, hierbas aromáticas, etc. • Púdines salados de arroz, como los elaborados con queso, vegetales, hierbas aromáticas, etc. • Scones salados, como los elaborados con queso, vegetales, hierbas aromáticas, etc. • Galletas de dentición, galletas saladas y tostadas • Tortillas y chips de tortilla • Waffles (gofres) 

Los postres de grano integral y los postres caseros basados en granos tampoco son reembolsables en el CACFP.

Puede encontrar más formación, planificación de menús y materiales de educación nutricional para el CACFP en <https://teammnutrition.usda.gov>.



¿Todavía demasiado dulce?



- Incluso si un alimento no está etiquetado como un postre a base de granos, aún puede tener un alto contenido de azúcares añadidas. Como una mejor práctica, compare los granos y elija aquellos que tengan menos azúcares. Por ejemplo, la cantidad de azúcares añadidas en un *muffin* puede variar de una receta a otra. Algunos *muffins* son tan dulces como *cupcakes* e incluyen ingredientes como dulces y trozos de chocolate o cubiertas (toppings) de azúcar y canela.
- Busque alternativas a las cubiertas (toppings) dulces (como almíbar, miel y azúcares de canela). Por ejemplo, intente cubrir los panqueques con frutas en lugar de almíbar. Iniciar estas prácticas temprano ayuda a los niños a desarrollar hábitos saludables.

¡Pruébalo!

1. Piense en algunos postres a base de granos que solía servir antes. Agréguelos a la columna “En lugar de servir” a la izquierda.
2. ¿Cuáles son algunos otros alimentos que podría servir? Añádalos a la columna “Pruebe” en el medio.
3. Piense en otros alimentos que podrían sustituir a los de los ejemplos a continuación. Añádalos a la columna de la derecha bajo “Otras opciones”.

En lugar de servir:	Pruebe:	Otras opciones:
Donas o rollos de canela	Panqueques o waffles cubiertos con rodajas de fruta	
Dulces de cereal con malvavisco	Chips de tortilla integrales o fruta	
Galletas dulces	Galletas de trigo integral o galletas Graham	
Pastel o brownies	Pan de banana	
Repostería para tostadora	Tostadas de pan integral	

¡Utilice sus listas de “Pruebe” y “Otras opciones” para ayudarle a planificar nuevos menús en su sitio!