

Añadir granos integrales a su menú en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los alimentos ricos en grano integral son una parte importante de su menú en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Los alimentos ricos en grano integral están llenos de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes que ayudan a mantener la salud de los niños y adultos.

¿Con qué frecuencia debo servir granos integrales en el CACFP?

Cada día, al menos un componente de grano en una comida o merienda debe ser “rico en grano integral”. Los alimentos ricos en grano integral deben ofrecerse al menos una vez al día, no una vez por comida/merienda. En el CACFP, rico en grano integral significa que al menos la mitad de los ingredientes de grano en un alimento son integrales, y los granos restantes son granos enriquecidos, salvado o germen. Esto es requerido solo para los patrones de comidas de niños y adultos en el CACFP. El requisito de alimentos ricos en grano integral no se aplica a los patrones de comidas para bebés.



Si sirve comidas y meriendas al mismo grupo de niños o adultos durante el día:

- ✓ Sirva alimentos ricos en grano integral para el componente de los granos en una de las comidas o meriendas cada día.

Si sirve comidas y meriendas a diferentes grupos de niños o adultos durante el mismo día (por ejemplo, sesiones en la mañana y en la tarde):

- ✓ Sirva alimentos ricos en grano integral para el componente de los granos a uno de los grupos de niños o adultos cada día.

Si solo sirve meriendas:

- ✓ No tiene que servir el componente de los granos en la merienda. Pero si lo hace, debe ser rico en grano integral.

Si solo sirve el desayuno y desea servir carne o sustituto de carne:

- ✓ No necesita servir un grano, porque está reemplazando el componente de los granos con carne o sustituto de carne. Puede hacer esto hasta tres veces por semana. En los días en que no se sirve carne o sustituto de carne, debe servir alimentos ricos en grano integral para el componente de los granos. Si decide servir un grano como un alimento “extra” que no cuenta para los requisitos del patrón de comida del CACFP, entonces el grano no tiene que ser rico en grano integral.

Si su sitio extracurricular en riesgo o guardería para adultos sirve desayuno, almuerzo o cena utilizando “Ofrecer Versus Servir”:

- ✓ Todos los alimentos de granos que se ofrecen en la comida que desea contar hacia el requisito de rico en grano integral, deben ser ricos en grano integral.



¿Puedo servir un postre a base de granos si es rico en grano integral?

- ✗ Los postres a base de granos, incluso aquellos hechos con granos integrales, no se pueden contar hacia el componente de los granos en una comida o merienda del CACFP. Hay muchos otros deliciosos alimentos ricos en grano integral que usted puede añadir a sus menús.

¿De qué maneras puede servir alimentos ricos en grano integral en las comidas y meriendas?

El requisito es que los alimentos ricos en grano integral se ofrezcan al menos una vez al día. Pero, puede optar por ofrecer alimentos ricos en grano integral con más frecuencia. Vea estas formas fáciles de servir alimentos ricos en grano integral:

Desayuno	Almuerzo/Cena	Meriendas
<input type="checkbox"/> Avena* <input type="checkbox"/> Panqueques o <i>waffles</i> ricos en grano integral <input type="checkbox"/> Tostadas de pan de trigo integral <input type="checkbox"/> <i>English Muffin</i> , <i>bagel</i> o <i>biscuit</i> rico en grano integral <input type="checkbox"/> <i>Muffins</i> rico en grano integral <input type="checkbox"/> Cereal rico en grano integral*	<input type="checkbox"/> Macarrones o espaguetis de trigo integral <input type="checkbox"/> Arroz integral <input type="checkbox"/> Quinoa <input type="checkbox"/> Bulgur <input type="checkbox"/> Arroz salvaje <input type="checkbox"/> Rollo de pan o panecillo de trigo integral <input type="checkbox"/> Masa de pizza rica en grano integral <input type="checkbox"/> Tortilla rica en grano integral	<input type="checkbox"/> Galletas “Crackers” ricas en grano integral <input type="checkbox"/> Triángulos de pita ricos en grano integral <input type="checkbox"/> Mezcla de cereales ricos en grano integral* <input type="checkbox"/> <i>Pretzels</i> ricos en grano integral <input type="checkbox"/> Pastel de arroz integral <input type="checkbox"/> Pan de banana rico en grano integral <input type="checkbox"/> Chips ricos en grano integral

*El cereal debe cumplir con los límites de azúcar del CACFP.

¿Cómo puedo compartir información sobre los alimentos ricos en grano integral en mi menú?

Algunas formas sencillas que los proveedores del CACFP resaltan los granos integrales en sus menús incluyen:



Escribir “trigo integral” o “TI” delante de un alimento en el menú, como “pan de trigo integral” o “pan TI”.



Añadir un ícono divertido de un grano o una imagen al lado de alimentos de ricos en grano integral.



Hacer una marca de verificación para mostrar que un alimento es rico en grano integral.

No hay requisitos federales del CACFP que le obligue a indicar en su menú los alimentos que son ricos en grano integral. Consulte con su Agencia estatal u Organización patrocinadora para conocer sus requisitos. Resaltar los alimentos de ricos en grano en su menú comunica a las familias que está ofreciendo alimentos nutritivos a sus seres queridos. Las familias pueden percibir esto como una señal de calidad en las comidas y las meriendas que está ofreciendo.

¡Pruébalo!

Mire los menús de tres sitios del CACFP a continuación. ¿Qué menús cumplen con los requisitos del CACFP para alimentos ricos en grano integral?

Menú 1

Servido en un centro de cuidado infantil que sirve a un grupo de niños por la mañana y otro en la tarde

Desayuno: Fresas cortadas, *waffles* ricos en grano integral, leche 1%

Almuerzo: Pollo al horno, leche 1%, brócoli, gajos de naranja, arroz blanco

Merienda: Rodajas de manzana y palito de queso

Menú 2

Servido en un centro extracurricular en riesgo que solo sirve meriendas

Merienda: *Pretzels* enriquecidos y humus (salsa de frijoles)

Menú 3

Servido en un centro extracurricular en riesgo que solo sirve meriendas

Merienda: Palitos de apio y mantequilla de semilla de girasol

Respuesta: Los menús 1 y 3 cumplen con el requisito del CACFP para alimentos ricos en grano integral. El menú 2 no cumple con el requisito de alimentos ricos en grano integral del patrón de comidas en el CACFP. Debido a que el centro solo sirve meriendas, los granos que se sirven en la merienda deben ser ricos en grano integral. Los *pretzels* en esta merienda están enriquecidos, no son ricos en grano integral, por lo que esta merienda no cumple con el requisito.

