

Calcular el límite de azúcar para yogures en el Programa de Cuidado de Alimentos para Niños y Adultos

A partir del 1 de octubre de 2017, el yogur servido en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) no puede contener más de **23 gramos de azúcar** por cada 6 onzas.

Aquí hay **dos maneras** de saber si un **yogur** cumple con los requisitos de azúcar.

Opción 1*: Consulte la **tabla del USDA** que muestra **tamaños de porciones** comunes de yogur y la **cantidad máxima de azúcares** que pueden contener. Busque la tabla en “Elija yogures con bajo contenido de azúcares añadidas” en <https://www.fns.usda.gov/tn/cacfp-meal-pattern-training-tools>.

Opción 2: Utilice la información en la etiqueta de información nutricional del yogur y siga los pasos a continuación:



1

Busque el **tamaño de la porción**, en onzas (oz) o en gramos (g).

Escriba la cantidad de onzas (oz) aquí: _____

Si el peso en onzas **no está disponible**, escriba la cantidad de gramos (g) aquí: _____

Si el tamaño de la porción dice “un envase”, consulte la parte frontal del paquete para ver cuántas onzas o gramos contiene el envase.

2

Busque los **azúcares** en la etiqueta de información nutricional. Escriba la cantidad de gramos (g) de azúcares aquí: _____

3

Divida los gramos de **azúcares** por el **tamaño de la porción**.

_____ Gramos de azúcares ÷ _____ Tamaño de porción = _____

4

Compare la respuesta en el Paso 3 con los números a continuación. El yogur cumple con el límite de azúcar para yogur en el CACFP si:

- Para **onzas** de yogur, la respuesta es **3.83 o menos**.
- Para **gramos** de yogur, la respuesta es **.135 o menos**.

Nutrition Facts

Serving Size 8 oz (227g)	
Servings about 4	
Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Potassium 400mg	1%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 4g	17%
Sugars 9g	
Protein 10g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 4%
Calcium 35%	Iron 0%
Vitamin D 6%	

Póngase a prueba:

¿Este yogur cumple con el límite de azúcar?

(Verifique su respuesta a continuación)

Tamaño de la porción: _____

Azúcares: _____

Sí No

*Debido al redondeo, puede obtener un resultado ligeramente diferente si se usan las tablas de la Opción 1 y luego se hace el cálculo completo en la Opción 2. Si cualquiera de estos métodos indica que el yogur está dentro del límite de azúcar, entonces el yogur puede acreditarse para una comida reembolsable.

Clave: Si este yogur cumple con el límite de azúcar, este yogur contiene 9 gramos de azúcar por cada 8 oz. $9 \div 8 \text{ oz.} = 1.125$, que es menor que 3.83. Si se divide por 227 gramos de yogur, $9 \div 227 \text{ g} = .0396$, que es menor que .135.