

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

Todos los yogures servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) no deben tener más de **23 gramos de azúcar** por cada 6 onzas. Aquí hay **dos maneras** de saber si un **yogur** cumple con el límite de azúcar.



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

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

1

Busque el **tamaño de 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 porción dice “un envase”, consulte la parte del frente del paquete para ver cuántas onzas o gramos tiene el envase.

2

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

3

Divida los gramos del **total de azúcares** por el **tamaño de porción**.
 ___ Gramos del total 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:
 a. Para **onzas** de yogur, la respuesta es **3.83 o menos**.
 b. Para **gramos** de yogur, la respuesta es **.135 o menos**.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 8 oz (227g)	
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 4g	17%
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	

Póngase a prueba:

¿Este yogur cumple con el límite de azúcar?
 (Verifique su respuesta a continuación)
 Tamaño de porción: _____
 Total de azúcares: _____
 Sí No

*Debido al redondeo, usted puede obtener un resultado ligeramente diferente si se usan las tablas de la Opción 1 y haciendo 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.

Respuesta: Sí, este yogur cumple con el límite de azúcar. Este yogur tiene un total de 9 gramos de azúcares 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.

