

Use la lista de ingredientes para identificar alimentos ricos en grano integral en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

La **lista de ingredientes** está impresa en el empaque de los productos alimenticios. Esta lista incluye información sobre harinas, granos y otros ingredientes que se encuentran en el producto. Los ingredientes se enumeran en orden de cantidad en la lista de ingredientes. Si un grano integral aparece primero, esto indica que hay más cantidad de ese grano integral que cualquier otro ingrediente en el alimento.

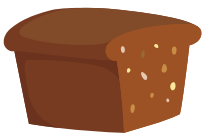
En el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos del USDA (CACFP, por sus siglas en inglés), usted puede identificar los granos que son ricos en grano integral al fijarse en los primeros tres ingredientes de **grano** que aparecen en la lista de ingredientes. Este método se conoce como la *Regla de Tres*. Si la lista de ingredientes no incluye tres ingredientes de grano, solo tiene que mirar a los ingredientes de grano que están presentes. Algunos alimentos ricos en grano integral pueden tener un solo ingrediente de grano.

En el CACFP, al menos uno de los granos ofrecidos al día a los niños y adultos, debe ser rico en grano integral.*

Pasos para identificar alimentos ricos en grano integral utilizando la *Regla de Tres*

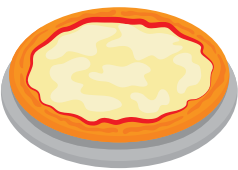


PASO 1 Encuentre la lista de ingredientes



Esta lista de ingredientes es de un **pan**. En este ejemplo, usted tendría que leer toda la lista de ingredientes para determinar si el pan es rico en grano integral.

INGREDIENTES: Harina de trigo integral, agua, levadura, azúcar morena, gluten de trigo, contiene 2% o menos de cada uno de los siguientes: sal, acondicionadores de masa, aceite de soya, vinagre, harina de trigo fermentada, ácido cítrico.



Aquí se muestra la lista de ingredientes de una **pizza de queso congelada**. Debido a que la pizza tiene una combinación de alimentos, todos los alimentos que se encuentran en la pizza de queso, como la masa, el queso y la salsa están enumerados en una sola lista de ingredientes. En este ejemplo, debe observar los ingredientes de la masa para determinar si el componente de grano de este alimento es rico en grano integral.

INGREDIENTES: Masa: Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soya, dextrosa, polvo de hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: manteca vegetal, harina de sésamo, conservantes. **Queso mozzarella rallado:** Leche pausterizada parcialmente descremada, cultivos lácticos, sal, enzimas. **Salsa:** Agua, pasta de tomate, condimento para pizza, almidón modificado.

*Durante la emergencia de salud pública del COVID-19, algunas agencias estatales pueden haber optado por las exenciones del patrón de comidas para el año escolar 2021-2022. Para más información acerca de estas exenciones, consulte la lista de exenciones y flexibilidades, disponible solo en inglés en: fns.usda.gov/disaster/pandemic/cn-2021-22-waivers-and-flexibilities.

PASO 2 Simplifique la lista de ingredientes

Mire la lista de “Ingredientes descartados” a continuación. Ignore estos ingredientes. Algunos nombres suenan como si fuesen granos, por lo que puede ser útil tacharlos desde el principio.

Ingredientes descartados:

- Agua
- Almidón de arroz
- Almidón de tapioca
- Almidón de trigo
- Almidón modificado
- Dextrina de maíz
- Dextrina de trigo
- Fibra de celulosa
- Gluten de trigo
- Maicena
- Cualquier ingrediente que aparezca después de la frase, “Contiene 2% o menos de ...”

INGREDIENTES: Masa: Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, ~~agua~~, aceite de soya, dextrosa, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, ~~gluten de trigo~~, ~~contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes:~~ ~~mantequilla vegetal, harina de sésamo, conservantes.~~

▲ Esta lista de ingredientes muestra algunos ingredientes que se pueden tachar para simplificar la lista.

PASO 3 Mire el primer ingrediente

Si tiene un producto con una combinación de alimentos, como una pizza, mire la parte de la lista de ingredientes que se refiere al ingrediente de grano. Para este alimento, el ingrediente de grano es la masa de la pizza.

¿El primer ingrediente es un ingrediente de grano integral?

SÍ ✓

Si el primer ingrediente es un grano integral y el alimento no es un cereal de desayuno listo para comer, **vaya al Paso 4 en la página 3.**

SÍ ✓

Si el primer ingrediente es un grano integral y el alimento es un cereal de desayuno listo para comer, consulte “**Cómo identificar cereales para el desayuno que son ricos en grano integral en el CACFP**” en la página 7.

NO ✗

Si el primer ingrediente no es un ingrediente de grano integral, entonces este alimento no es acreditable como un alimento rico en grano integral en el CACFP usando la *Regla de Tres*.*

NO ✗

Es posible que el alimento incluya varios ingredientes de grano integral. Cuando se suman, puede que estos granos cumplan con el requisito de rico en grano integral. En este caso, tendría que solicitar información adicional al fabricante.



Consulte la lista de **Ingredientes de grano integral** en la página 5 para ver algunos granos integrales comunes. Asegúrese de que el primer ingrediente de grano no esté incluido en las listas de **Ingredientes de granos enriquecidos**, **Ingredientes de salvado o germen**, o **Granos o harinas no acreditables** que se encuentran en la página 6.

INGREDIENTES: Masa: **Harina de trigo integral,** harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, ~~agua~~, aceite de soya, dextrosa, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, ~~gluten de trigo~~, ~~contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes:~~ ~~mantequilla vegetal, harina de sésamo, conservantes.~~

▲ El primer ingrediente de grano es la “**harina de trigo integral**”, que es un **ingrediente de grano integral**.



* Este alimento podría ser acreditable como un grano, siempre y cuando no lo sirva como un grano rico en grano integral. Consulte la Guía de compras de alimentos para Programas de Nutrición Infantil, disponible solo en inglés (<https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>) para obtener información sobre cómo determinar si un grano enriquecido es acreditable para el componente de los granos en el CACFP.

PASO 4 Mire el segundo ingrediente de grano

¿El alimento contiene otro ingrediente de grano?

NO X

Si el alimento no contiene otros ingredientes de grano, puede **detenerse aquí**.
¡El alimento es rico en grano integral!

SÍ ✓

Entonces, ¿el segundo ingrediente de grano es de grano integral, enriquecido, salvado o germen? *Asegúrese de que el segundo ingrediente de grano no esté en la lista de “Granos o harinas no acreditables”.*

SÍ ✓

Si el segundo ingrediente de grano es un grano integral, enriquecido, salvado o germen, **vaya al Paso 5**.

NO X

Si el segundo ingrediente de grano **no** es un grano integral, enriquecido, salvado o germen, entonces este alimento no es acreditable como un alimento rico en grano integral en el CACFP utilizando la *Regla de Tres*.*

INGREDIENTES: Masa: **Harina de trigo integral,**

harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, ~~agua~~, aceite de soya, dextrosa, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, ~~gluten de trigo,~~ ~~contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes:~~ ~~mantequilla vegetal, harina de sésamo, conservantes.~~

▲ El segundo ingrediente de grano es la “**harina de trigo enriquecida**”, que es un **ingrediente de grano enriquecido**. Para obtener más información sobre la harina elaborada con más de un ingrediente de grano, consulte “El enfoque en las mezclas de harinas” en la página 4.

PASO 5 Mire el tercer ingrediente de grano

¿El alimento contiene un tercer ingrediente de grano?

NO X

Si el alimento no contiene otros ingredientes de grano, puede **detenerse aquí**.
¡El alimento es rico en grano integral!

SÍ ✓

Entonces, ¿el tercer ingrediente de grano es un grano integral, enriquecido, salvado o germen? *Asegúrese de que el tercer ingrediente de grano no esté en la lista de “Granos o harinas no acreditables”.*

SÍ ✓

Si el tercer ingrediente de grano es un grano integral, enriquecido, un salvado o un germen, ¡este alimento es rico en grano integral! Si su producto contiene otros ingredientes de grano, como un cuarto ingrediente de grano, no necesita considerarlo.

NO X

Si el tercer ingrediente de grano no es un grano integral, enriquecido, salvado o germen, entonces este alimento no es acreditable como un alimento rico en grano integral en el CACFP usando la *Regla de Tres*.*

INGREDIENTES: Masa: **Harina de trigo integral,**

harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), **salvado de trigo,** ~~agua~~, aceite de soya, dextrosa, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, ~~gluten de trigo,~~ ~~contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes:~~ ~~mantequilla vegetal, harina de sésamo, conservantes.~~

▲ El tercer ingrediente de grano es el “**salvado de trigo**” que es un tipo de salvado.

✓ Esta masa de pizza se considera rica en grano integral porque el primer ingrediente es un **grano integral**, el segundo ingrediente de grano está **enriquecido**, y el tercer ingrediente es un tipo de **salvado**.

El enfoque en las mezclas de harinas

Es posible que vea una lista de ingredientes que incluya una mezcla de harinas como un solo ingrediente. La mezcla de harinas generalmente indica una lista de sub-ingredientes que componen esa mezcla de harinas. Trate estas mezclas de harinas como si fuese un solo ingrediente de grano cuando aplique la *Regla de Tres*.

Encuentre el primer ingrediente en la lista de ingredientes.

Si el primer ingrediente es una mezcla de harinas, todos los ingredientes en la mezcla de harinas deben ser granos integrales.

Ahora puede continuar examinando el segundo y tercer ingrediente de grano según lo descrito en las páginas 2 y 3.

Si la mezcla de harinas es el segundo o el tercer ingrediente de grano, entonces la mezcla de harinas puede estar compuesta de granos integrales, granos enriquecidos, salvado y/o germen.



Si la mezcla de harinas incluye alguna harina o grano no acreditable, entonces la mezcla de harinas es un ingrediente de grano no acreditable.

INGREDIENTES: Harina de grano integral (harina de trigo integral, harina de arroz integral, harina de avena integral), agua, mezcla de harinas (harina de graham, harina de trigo enriquecida, harina de maíz enriquecida, salvado de trigo), levadura, sal.

- ▲ Esta es la lista de ingredientes de un pan. Este pan incluye dos mezclas de harinas: harina de grano integral y una mezcla de harinas. La lista de los sub-ingredientes en paréntesis le indica qué granos están en la harina de grano integral y la mezcla de harinas.

INGREDIENTES: Harina de grano integral (harina de trigo integral, harina de arroz integral, harina de avena integral), agua, mezcla de harinas (harina de graham, harina de trigo enriquecida, harina de maíz enriquecida, salvado de trigo), levadura, sal.

- ▲ La harina de grano integral es el primer ingrediente de grano en la lista de ingredientes.

INGREDIENTES: Harina de grano integral (harina de trigo integral, harina de arroz integral, harina de avena integral), agua, mezcla de harinas (harina de graham, harinas de trigo enriquecida, harina de maíz enriquecida, salvado de trigo), levadura, sal.

- ▲ Los ingredientes en la harina de grano integral son harina de trigo integral, harina de arroz integral y harina de avena integral. Todos los ingredientes en la harina de grano integral son integrales, entonces la harina de grano integral se considera rica en grano integral.

INGREDIENTES: Harina de grano integral (harina de trigo integral, harina de arroz integral, harina de avena integral), agua, mezcla de harinas (harina de graham, harina de trigo enriquecida, harina de maíz enriquecida, salvado de trigo), levadura, sal.

- ▲ El segundo ingrediente de grano en este pan es la mezcla de harinas.

INGREDIENTES: Harina de grano integral (harina de trigo integral, harina de arroz integral, harina de avena integral), agua, mezcla de harinas (harina de graham, harina de trigo enriquecida, harina de maíz enriquecida, salvado de trigo) levadura, sal.

- ▲ La mezcla de harinas contiene ingredientes integrales (harina de graham), ingredientes enriquecidos (harina de trigo enriquecida y harina de maíz enriquecida) y salvado (salvado de trigo). Este pan no tiene un tercer ingrediente de grano.
- ✓ Este pan es considerado rico en grano integral porque el primer ingrediente de grano es un grano integral y el segundo ingrediente de grano está compuesto de ingredientes de grano integral, enriquecido y salvado.

INGREDIENTES: Mezcla de harinas (harina de durum, harina bromada, harina de arroz integral), agua, sal.

- X Esta mezcla de harina incluye dos harinas no acreditables (harina de durum y harina bromada), por lo que esta mezcla de harinas es un ingrediente de grano no acreditable.

Ingredientes de grano integral

- Amaranto
- Arroz integral
- Arroz integral germinado
- Arroz salvaje
- Avena
- Avena cortada (*steel cut oat*)
- Avena de cocción rápida
- Avena instantánea
- Avena tradicional
- Bayas de centeno
- Bayas de espelta
- Bulgur
- Cebada descascarada
- Centeno integral germinado
- Escanda menor germinado (*sprouted einkorn*)
- Espelta germinada
- Granos de trigo
- Grañones de avena
- Grañones de centeno
- Grañones de trigo
- Grañones de trigo sarraceno
- Harina blanca de trigo integral
- Harina de amaranto
- Harina de arroz integral
- Harina de arroz salvaje
- Harina de avena integral
- Harina de cebada descascarada
- Harina de centeno integral
- Harina de durum integral
- Harina de espelta integral
- Harina de *Graham*
- Harina de maíz integral
- Harina de maíz nixtamalizada
- Harina de mijo
- Harina de sorgo
- Harina de *teff*
- Harina de trigo integral (*whole wheat flour, whole grain wheat flour o entire wheat flour*)
- Harina de trigo sarraceno
- Harina de triticale
- Hojuelas de centeno
- Hojuelas de trigo
- Hojuelas de trigo integral
- Maíz de grano entero
- Maíz entero
- Maíz pozolero (*hominy*)
- Maíz tratado con cal
- Masa de maíz
- Masa harina
- Mijo
- Palomitas de maíz
- Quinua
- Sémola de maíz
- Sorgo
- *Teff*
- Trigo de grano integral (*whole grain wheat*)
- Trigo germinado
- Trigo integral germinado
- Trigo partido
- Trigo sarraceno
- Trigo sarraceno germinado
- Trigo triturado
- Triticale

Además de los ingredientes en esta lista, si un ingrediente de grano tiene la palabra “entero” o “integral” después del nombre, se le considera un ingrediente de grano integral.



Ingredientes de grano enriquecido

- Arroz enriquecido
- Farina enriquecida
- Harina blanca enriquecida
- Harina bromada enriquecida
- Harina de arroz enriquecida
- Harina de centeno enriquecida
- Harina de durum enriquecida
- Harina de maíz enriquecida
- Harina de trigo durum enriquecida
- Harina de trigo enriquecida
- Sémola de maíz enriquecida
- Otros granos con la palabra “enriquecido/a” después del nombre

Además de los ingredientes mencionados en esta lista, si la lista de ingredientes indica o incluye los nutrientes utilizados para enriquecer la harina, entonces su producto tiene granos enriquecidos. Por ejemplo, una lista de ingredientes puede indicar: “Harina de durum (niacina, hierro, riboflavina, ácido fólico, tiamina)”. Los nutrientes enumerados en el paréntesis indican que la harina de durum está enriquecida.



Ingredientes de salvado o germen

- Germen de trigo
- Salvado de avena
- Salvado de maíz
- Salvado de arroz
- Salvado de centeno
- Salvado de trigo

Granos o harinas no acreditables

Estos alimentos no pueden ser parte de los primeros tres ingredientes de grano en alimentos ricos en grano integral.

- Cebada malteada
- Farina
- Fibra de avena
- Fibra de maíz
- Harina blanca
- Harina bromada
- Harina de arroz
- Harina de cebada malteada
- Harina de durum
- Harina de frijol o legumbres (como soya, garbanzos, lentejas, etc.)
- Harina de maíz amarillo
- Harina de maíz desgerminada
- Harina de nueces o semillas (de cualquier tipo)
- Harina de papa
- Harina de tapioca
- Harina de trigo
- Harina de vegetales (de cualquier tipo)
- Harina gruesa de maíz amarillo (*yellow corn meal*)
- Maíz
- Maíz molido en piedra
- Maíz desgerminado
- Sémola
- Sémola de maíz

Cómo identificar cereales para el desayuno que son ricos en grano integral en el CACFP



Solo en el caso de los cereales de desayuno listos para comer, si el primer ingrediente es un grano integral y el cereal está fortificado, este cereal se considera rico en grano integral en el CACFP.

Recuerde verificar que el cereal también cumpla con el límite de azúcar del CACFP. Para más información sobre los límites de azúcar para los cereales, consulte “Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares” en <https://www.fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp>.

Pasos para determinar si un cereal listo para comer es rico en grano integral:

PASO 1 Mire el primer ingrediente

¿El primer ingrediente es un ingrediente de grano integral?

SÍ ✓ Si el primer ingrediente es un grano integral, **vaya al Paso 2.**

NO ✗ Si el primer ingrediente no es un grano integral, entonces este alimento no es acreditable como un alimento rico en grano integral en el CACFP usando la *Regla de Tres*.*

Ejemplo 1

INGREDIENTES: **Harina de avena integral¹**, harina de maíz, azúcar, sal, fosfato de tripotasio, vitamina E. **Vitaminas y minerales²:** carbonato de calcio, hierro y zinc, vitamina C, vitamina B6, vitamina B2, vitamina B1, vitamina A, ácido fólico, vitamina B12.

1. El primer ingrediente es la **harina de avena integral**, la cual es un **ingrediente de grano integral**.
 2. La presencia de **Vitaminas y minerales** en la lista de ingredientes indica que este cereal está fortificado.
- ✓ Este cereal para el desayuno es rico en grano integral porque el primer ingrediente es un **grano integral** y el cereal está **fortificado**.

PASO 2 Busque la fortificación

¿El cereal está fortificado?

Busque la palabra “fortificado” en el empaque del alimento. También puede consultar la lista de ingredientes para ver si enumera las vitaminas y minerales que se han agregado al producto. Los cereales que no están fortificados no tienen vitaminas ni minerales añadidos.

SÍ ✓ Si el cereal está fortificado, entonces ¡este alimento es rico en grano integral! Si su cereal contiene otros ingredientes de grano, no necesita considerarlos. Vea el **ejemplo 1**.

NO ✗ Si el primer ingrediente del cereal es un grano integral, pero no está fortificado, entonces siga las instrucciones de la *Regla de Tres* en las páginas 1-3 para ver el segundo y el tercer ingrediente de grano. Vea el **ejemplo 2**.

Ejemplo 2

INGREDIENTES: Trigo integral¹, salvado de trigo³, pasas, fibra de avena⁴, sal marina.

1. El primer ingrediente es **trigo integral** que es un **ingrediente de grano integral**.
 2. Este alimento no está fortificado. No hay vitaminas ni minerales en la lista de ingredientes. Mire el segundo y el tercer ingrediente de grano para ver si el cereal es rico en grano integral.
 3. El segundo ingrediente de grano es el **salvado de trigo**, que es un tipo de **salvado**.
 4. El tercer ingrediente de grano es la **fibra de avena**, que es un **ingrediente no acreditable**.
- ✗ Este cereal para el desayuno no es rico en grano integral cuando se usa la *Regla de Tres* porque el tercer ingrediente de grano es un ingrediente no acreditable.

¡Ponga a prueba su conocimiento!

Mire las listas de ingredientes para los alimentos de granos a continuación. Use la *Regla de Tres* para determinar si estos alimentos son ricos en grano integral. ¿Por qué o por qué no?

A

Galletas “crackers”: Sí No

¿Por qué? _____



INGREDIENTES: Harina de trigo integral, aceite vegetal, harina de centeno enriquecida, trigo partido.

B

Pan: Sí No

¿Por qué? _____



INGREDIENTES: Mezcla de harina (harina enriquecida, harina de arroz integral, harina de avena integral), agua, mezcla de harina integral (harina de graham, harina de maíz integral), salvado de trigo, levadura, sal.

C

Cereal listo para comer:

Sí No

¿Por qué? _____



INGREDIENTES: Maíz integral, harina de maíz, azúcar, salvado de maíz, sal, jarabe de azúcar morena. Vitaminas y minerales: Carbonato de calcio, hierro, zinc, vitamina C, vitamina B6, vitamina B2, vitamina A, vitamina B12.

Respuestas:

A

Si, estas galletas son ricas en grano integral.

1. El primer ingrediente de grano es la harina de trigo integral, que es un ingrediente de grano integral.

2. El segundo ingrediente de grano es la harina de centeno enriquecida, que es un ingrediente enriquecido.

3. El tercer ingrediente de grano es el trigo partido, que es un ingrediente de grano integral.

B

No, el pan no es rico en grano integral.

1. El primer ingrediente de este pan es una mezcla de harinas que contiene harina enriquecida. Si el primer ingrediente es una mezcla de harinas, todos los ingredientes de granos en la mezcla de harinas deben ser integrales. La harina

enriquecida no es un ingrediente de grano integral.

Si, este cereal listo para comer es rico en grano integral.

C

1. El primer ingrediente es el maíz integral, que es un ingrediente de grano integral.

2. La presencia de “vitaminas y minerales” en la lista de ingredientes indica que este cereal está fortificado.