

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

Todos los cereales de desayuno servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) no deben tener más de **6 gramos de azúcar** por onza seca. Esto equivale a 21.2 gramos de azúcar por cada 100 gramos de cereal.

Aquí hay **tres formas** de saber si un **cereal** cumple con el límite de azúcar.

Opción 1: Los cereales en la lista de cereales aprobados por cualquier agencia estatal de WIC (Mujeres, Infantes y Niños) cumplen con el límite de azúcar del CACFP.

Opción 2*: Use la **tabla del USDA** que muestra los **tamaños de porciones comunes** de los cereales y la **cantidad máxima de azúcares** que deben tener. Busque la tabla en “Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares” en <https://www.fns.usda.gov/cacfp-training-tools>.

Opción 3: Use la información en la etiqueta de información nutricional del cereal y siga los pasos a continuación:



Cereal Marca Yummy

Nutrition Facts	
15 servings per container	
Serving size $\frac{3}{4}$ cup (30g)	
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 3g	

1 Busque el **tamaño de porción**, en gramos (g), del cereal.
Escriba la cantidad de gramos (g) aquí: _____
Si el tamaño de porción dice “un envase”, consulte la parte del frente del paquete para ver cuántos 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 \div ____ Tamaño de porción = ____

4 Si la respuesta en el paso 3 es **.212 o menos**, este cereal cumple con el límite de azúcar para los cereales de desayuno en el CACFP.

Póngase a prueba:

¿El cereal de arriba 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 2 y haciendo el cálculo completo en la Opción 3. Si cualquiera de estos métodos indica que el cereal está dentro del límite de azúcar, entonces el cereal puede acreditarse para una comida reembolsable.

Respuesta: Si, este cereal cumple con el límite de azúcar. Hay un total de 5 gramos de azúcares en 30 gramos de cereal. $5 \div 30 = .17$, que es menor que .212.

