

# Choose Yogurts That Are Lower in Added Sugars

As of October 1, 2017, yogurt served in the Child and Adult Care Food Program (CACFP) must not have more than 23 grams of sugar per 6 ounces.

There are many types of yogurt that meet this requirement. It is easy to find them by using the Nutrition Facts label and following the steps below.



**1** Use the Nutrition Facts Label to find the **Serving Size**, in ounces (oz) or grams (g), of the yogurt.

**2** Find the **Sugars** line. Look at the number of grams (g) next to Sugars.

**3** Use the serving size identified in Step 1 to find the serving size of your yogurt in the table below.

Serving Size* Ounces (oz)	Serving Size Grams (g) (Use when the serving size is not listed in ounces)	Sugars Grams (g)
If the serving size is:		Sugars must not be more than:
2.25 oz	64 g	9 g
3.5 oz	99 g	13 g
4 oz	113 g	15 g
5.3 oz	150 g	20 g
6 oz	170 g	23 g
8 oz	227 g	31 g

**4** In the table, look at the number to the right of the serving size amount, under the “Sugars” column.  
**If your yogurt has that amount of sugar, or less, the yogurt meets the sugar requirement.**

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

**TIP:** If the serving size says “one container,” check the front of the package to see how many ounces or grams are in the container.

**Test Yourself:**

Does the yogurt above meet the sugar requirement?  
(Check your answer on the next page)

Serving Size: \_\_\_\_\_

Sugars : \_\_\_\_\_

Yes  No



\*Serving sizes here refer to those commonly found for store-bought yogurts. Homemade yogurt is not creditable in the CACFP. For serving size requirements of yogurt in the CACFP, please visit <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.





# Try It Out!



Use the “Sugar Limits in Yogurt” table below to help find yogurts you can serve at your site. Write down your favorite brands and other information in the “Yogurts To Serve in the CACFP” list. You can use this as a shopping list when buying yogurts to serve in your program.

## Sugar Limits in Yogurt

Serving Size Ounces (oz)	Serving Size Grams (g) <small>(Use when the serving size is not listed in ounces)</small>	Sugars	Serving Size Ounces (oz)	Serving Size Grams (g) <small>(Use when the serving size is not listed in ounces)</small>	Sugars
If the serving size is:		Sugars must not be more than:	If the serving size is:		Sugars must not be more than:
1 oz	28 g	4 g	4.75 oz	135 g	18 g
1.25 oz	35 g	5 g	5 oz	142 g	19 g
1.5 oz	43 g	6 g	5.25 oz	149 g	20 g
1.75 oz	50 g	7 g	5.3 oz	150 g	20 g
2 oz	57 g	8 g	5.5 oz	156 g	21 g
2.25 oz	64 g	9 g	5.75 oz	163 g	22 g
2.5 oz	71 g	10 g	6 oz	170 g	23 g
2.75 oz	78 g	11 g	6.25 oz	177 g	24 g
3 oz	85 g	11 g	6.5 oz	184 g	25 g
3.25 oz	92 g	12 g	6.75 oz	191 g	26 g
3.5 oz	99 g	13 g	7 oz	198 g	27 g
3.75 oz	106 g	14 g	7.25 oz	206 g	28 g
4 oz	113 g	15 g	7.5 oz	213 g	29 g
4.25 oz	120 g	16 g	7.75 oz	220 g	30 g
4.5 oz	128 g	17 g	8 oz	227 g	31 g

## Yogurts To Serve in the CACFP\*

Yogurt Brand	Flavor	Serving Size (oz or g)	Sugars (g):
Yummy Yogurt	Vanilla	6 oz	13

\*The amount of sugar in a yogurt might change. Even if you always buy the same brands and flavors of yogurt, be sure to check the serving size and amount of sugars on the Nutrition Facts label to make sure they match what you have written in the list above.

**Answer to “Test Yourself” activity on page 1:** This yogurt has 9 grams of sugar per 8 ounces (227 grams). The maximum amount of sugar allowed in 8 ounces of yogurt is 31 grams. 9 is less than 31, so this yogurt is creditable.

## Choose Breakfast Cereals That Are Lower in Added Sugars

As of October 1, 2017, breakfast cereal served in the Child and Adult Care Food Program (CACFP) must contain no more than 6 grams of sugar per dry ounce.

There are many types of cereal that meet this requirement. You can use any cereal that is listed on any State agency's Women, Infants, and Children (WIC)-approved cereal list, found as part of the State's approved food lists at: <https://www.fns.usda.gov/wic/links-state-agency-wic-approved-food-lists>. You can also find cereals that meet the requirement using the Nutrition Facts label and by following the steps below:



**1** Use the Nutrition Facts label to find the **Serving Size**, in grams (g), of the cereal.

**2** Find the **Sugars** line. Look at the number of grams (g) next to Sugars.

**3** Use the serving size identified in Step 1 to find the serving size of your cereal in the table below.

Serving Size*	Sugars
If the serving size is:	Sugars cannot be more than:
12-16 grams	3 grams
26-30 grams	6 grams
31-35 grams	7 grams
45-49 grams	10 grams
55-58 grams	12 grams
59-63 grams	13 grams
74-77 grams	16 grams

**4** In the table, look at the number to the right of the serving size amount, under the "Sugars" column.  
**If your cereal has that amount of sugar, or less, your cereal meets the sugar requirement.**

\*Serving sizes here refer to those commonly found for breakfast cereals. For serving size requirements in the CACFP, please visit <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.

### Yummy Brand Cereal

#### Nutrition Facts

Serving Size $\frac{3}{4}$ cup (30g)	
Servings Per Container about 15	
Amount Per Serving	Cereal
<b>Calories</b> 100	<b>100</b>
Calories from Fat 5	<b>5</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Potassium</b> 90mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
<b>Sugars</b> 5g	
Other Carbohydrate 14g	
<b>Protein</b> 140mg	

#### Test Yourself:

Does the cereal above meet the sugar requirement?  
*(Check your answer on the next page)*

Serving Size: \_\_\_\_\_

Sugars: \_\_\_\_\_

Yes  No



# Try It Out!



Use the “Sugar Limits in Cereal” table below to help find cereals you can serve at your site. Write down your favorite brands and other information in the “Cereals To Serve in the CACFP” list. You can use this as a shopping list when buying cereals to serve in your program.

## Sugar Limits in Cereal

Serving Size	Sugars	Serving Size	Sugars
If the serving size is:	Sugars cannot be more than:	If the serving size is:	Sugars cannot be more than:
0-2 grams	0 grams	50-54 grams	11 grams
3-7 grams	1 gram	55-58 grams	12 grams
8-11 grams	2 grams	59-63 grams	13 grams
12-16 grams	3 grams	64-68 grams	14 grams
17-21 grams	4 grams	69-73 grams	15 grams
22-25 grams	5 grams	74-77 grams	16 grams
26-30 grams	6 grams	78-82 grams	17 grams
31-35 grams	7 grams	83-87 grams	18 grams
36-40 grams	8 grams	88-91 grams	19 grams
41-44 grams	9 grams	92-96 grams	20 grams
45-49 grams	10 grams	97-100 grams	21 grams

## Cereals To Serve in the CACFP\*

Cereal Brand	Cereal Name	Serving Size	Sugars (g)
Healthy Food Company	Nutty Oats	28 grams	5 grams

\*The amount of sugar in a cereal might change. Even if you always buy the same brands and types of cereal, be sure to check the serving size and amount of sugars on the Nutrition Facts label to make sure they match what you have written in the list above. All cereals served must be whole grain-rich, enriched or fortified.

**Answer to “Test Yourself” activity on page 1:** *The cereal has 5 grams of sugar per 30 grams. The maximum amount of sugar allowed for 30 grams of cereal is 6 grams. 5 is less than 6, so this cereal meets the sugar requirement.*



# Serving Milk in the CACFP

Use the information below to see what kind of milk to serve in the Child and Adult Care Program (CACFP) to those in your care.



## Newborn through 11 months old

- ✓ Breastmilk
- ✓ Iron-fortified formula

*Breastmilk is allowed at any age in CACFP.*

## 12 months through 23 months (1 year through 1 year and 11 months)

- ✓ Unflavored whole milk

*Iron-fortified formula may be served to children between the ages of 12 months to 13 months to help with the transition to whole milk.*

## 2 years through 5 years (up to 6th birthday)

- ✓ Unflavored fat-free (skim) milk
- ✓ Unflavored low-fat (1%) milk

*Unflavored whole milk and unflavored reduced-fat (2%) milk may be served to children between the ages of 24 and 25 months to help with the transition to fat-free (skim) or low-fat (1%) milk.*

## 6 through 12 years, 13 through 18 years, and adults

- ✓ Unflavored fat-free (skim) milk
- ✓ Flavored fat-free (skim) milk
- ✓ Unflavored low-fat (1%) milk

*Non-dairy beverages may be served in place of cow's milk when a participant has a special dietary need. Please contact your Sponsoring Organization or State agency for more information.*

## For Adult Participants:

Yogurt may be served in place of milk once per day.

A serving of milk is optional at supper.

## The Facts on Flavored Milk:

Flavored milk cannot be part of a reimbursable meal or snack for children 5 years old and younger.

Homemade flavored milk made by adding flavored straws, syrups, and powders to unflavored milk also cannot be part of a reimbursable meal or snack for children 5 years old and younger.

Flavored milk served to children 6 years old and older and adults must be fat-free (skim).



# Try It Out!

## Milk Matters!



Use the information on the front of the page to answer the questions below. Check your answers with the Answer Key below.

1. Maya is a 1-year-old at your family child care home and eats lunch at the same time as Darrick, who is 2 years old. What type(s) of milk may you serve each child?

Maya's Age:  
Type(s) of Milk:

Darrick's Age:  
Type(s) of Milk:

2. Olivia is a 5½-year-old who attends your family child care home. What kind(s) of milk may you serve her in the CACFP?

Olivia's Age:  
Types of Milk:

3. At your adult day care center, you want to serve yogurt at breakfast and again that same day, during lunch. Both times, yogurt would be served in place of milk. Is this allowed? Why or why not?

**Answer Key:**

1. **Maya's age:** 1 year. **Type(s) of Milk:** Because Maya is 1 year old, she can only be served unflavored whole milk in CACFP. If she is younger than 1 year and 1 month (13 months), she can also be served iron-fortified formula. There is a 1-month transition period to help children adjust to whole milk between the ages of 12 months and 13 months.

**Darrick's age:** 2 years. **Type(s) of Milk:** Because Darrick is 2 years old, he can be served unflavored fat-free (skim) milk or unflavored low-fat (1%) milk. If he is younger than 2 years 1-month (25 months), he can also be served unflavored whole milk, and unflavored reduced-fat (2%) milk. There is a 1 month transition period when the child turns 2 to help him or her adjust from whole milk to fat-free (skim) or low-fat (1%) milk.

2. **Olivia's Age:** 5 ½ years. **Type(s) of milk:** Because Olivia falls into the 2- through 5-year-old age group, she can be served unflavored fat-free (skim) milk and unflavored low-fat (1%) milk.

3. No, you are not allowed to serve yogurt instead of milk at breakfast AND at lunch. You are only allowed to serve yogurt instead of milk at one meal per day at adult day care centers only. If you are serving yogurt as the meat/meat alternate, you may not serve yogurt as the milk substitute at the same meal. You may serve yogurt at breakfast.

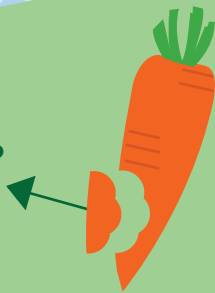
# Growing a Healthier Future With the CACFP

Every day, more than 4 million children get meals and snacks through USDA's Child and Adult Care Food Program (CACFP). Thanks to recent updates to the CACFP meal patterns, you now have even more opportunities to help kids get the nutrition they need to **learn, grow, and play**.



## Fueling Up With Veggies

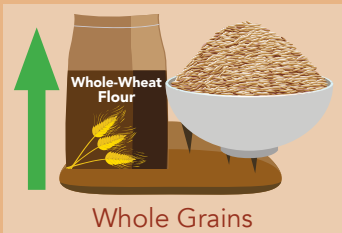
Fewer than 10% of 4- to 8-year-olds eat enough vegetables.



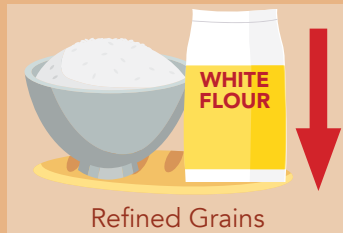
Vegetables and fruits are now two separate components at lunch, supper, and snack. This means you can serve vegetables and fruits more often and help kids develop a taste for healthy foods from the start.

## Starting Kids Early With Whole Grains

Kids ages 1 to 13 years old eat up to **twice the amount** of refined grains that they should, but not enough whole grains.



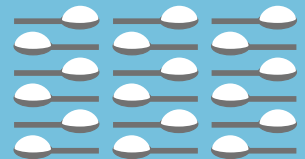
Whole Grains



Refined Grains

Now kids are more likely to get whole grain-rich\* foods at least **once a day**. Whole grains give kids vitamins, minerals, and fiber to help them be strong and healthy.

## Lowering Added Sugars



On average, kids 9 to 13 years old eat between 17 to 22 teaspoons of added sugars every day.

By limiting sugar in yogurts and cereals, and not counting cookies, cakes and other grain-based desserts toward the grains requirements, meals served in CACFP will give kids the chance to try—and like—new, healthy foods.



### Baby Talk: Updates to the Infant Meal Patterns

The updated infant meal patterns support the health of CACFP's youngest participants by:

- Reimbursing meals when moms breastfeed onsite
- Including a wider variety of foods for babies to try during their first year of life

\*Whole grain-rich foods are foods containing 100% whole grains or that contain at least 50% whole grains and the remaining grains in the food are enriched.

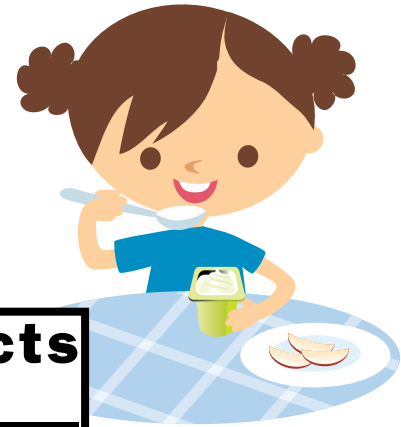
Sources:  
<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/>  
[https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table\\_a06.html](https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a06.html)  
[https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table\\_a40.html](https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a40.html)



# Elija yogures con bajo contenido de azúcares añadidas

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

Hay muchos tipos de yogur que cumplen este requisito. Es fácil encontrarlos usando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos indicados a continuación.



- 1 Utilice la etiqueta de información nutricional para encontrar el **tamaño de la porción** (Serving Size), en onzas (oz) o a en gramos (g), del yogur.
- 2 Busque la línea de **azúcares** (Sugars). Mire el número de gramos (g) al lado de azúcares.
- 3 Utilice el tamaño de la porción identificado en el paso 1 para encontrar el tamaño de la porción de su yogur en la siguiente tabla.

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

**CONSEJO:** Si el tamaño de la porción dice "un envase", busque en la parte del frente del paquete para ver cuántas onzas o gramos contienen un envase.

Tamaño de la porción* Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)
Si el tamaño de la porción es:		Los azúcares no deben ser más de:
2.25 oz	64 g	9 g
3.5 oz	99 g	13 g
4 oz	113 g	15 g
5.3 oz	150 g	20 g
6 oz	170 g	23 g
8 oz	227 g	31 g

- 4 En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de la porción, bajo la columna "Azúcares".  
**Si su yogur tiene esa cantidad de azúcar, o menos, el yogur cumple con el requisito de azúcar.**

**Póngase a prueba:**

¿Cumple este yogur con los requisitos de azúcar?  
(Compruebe su respuesta en la página siguiente)

Tamaño de la porción: \_\_\_\_\_

Azúcares: \_\_\_\_\_

Sí  No



\*Los tamaños de la porción aquí se refieren a los que pueden encontrarse comúnmente en las tiendas. El yogur casero no es acreditable en el CACFP. Para los requisitos de tamaño de yogur en el CACFP, visite por favor: <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.







# ¡Pruébalo!



Utilice la tabla “Límites de azúcar en el yogur” a continuación para ayudarle a encontrar yogures que puede servir en su centro. Anote sus marcas favoritas y otra información en la lista “Yogures para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como lista de compras cuando compre yogures para servir en su programa.

## Límites de azúcar en el yogur

Tamaño de la porción Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)	Tamaño de la porción* Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)
Si el tamaño de la porción es:		Los azúcares no deben ser más de:	Si el tamaño de la porción es:		Los azúcares no deben ser más de:
1 oz	28 g	4 g	4.75 oz	135 g	18 g
1.25 oz	35 g	5 g	5 oz	142 g	19 g
1.5 oz	43 g	6 g	5.25 oz	149 g	20 g
1.75 oz	50 g	7 g	5.3 oz	150 g	20 g
2 oz	57 g	8 g	5.5 oz	156 g	21 g
2.25 oz	64 g	9 g	5.75 oz	163 g	22 g
2.5 oz	71 g	10 g	6 oz	170 g	23 g
2.75 oz	78 g	11 g	6.25 oz	177 g	24 g
3 oz	85 g	11 g	6.5 oz	184 g	25 g
3.25 oz	92 g	12 g	6.75 oz	191 g	26 g
3.5 oz	99 g	13 g	7 oz	198 g	27 g
3.75 oz	106 g	14 g	7.25 oz	206 g	28 g
4 oz	113 g	15 g	7.5 oz	213 g	29 g
4.25 oz	120 g	16 g	7.75 oz	220 g	30 g
4.5 oz	128 g	17 g	8 oz	227 g	31 g

## Yogures para servir en el CACFP\*

Marca de yogur	Sabor	Tamaño de la porción (oz o g)	Azúcares (gramos):
Yummy Yogurt	Vainilla	6 oz	13

\*La cantidad de azúcar en un yogur puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y sabores de yogur, asegúrese de verificar el tamaño de la porción y la cantidad de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincida con lo que ha escrito en la lista anterior.

**Respuesta a la actividad “Póngase a prueba” de la página 1:** El yogur tiene 9 gramos de azúcar por cada 8 onzas (227 gramos). La cantidad máxima de azúcar permitida en 8 onzas de yogur es de 31 gramos. 9 es menos que 31, por lo que este yogur es acreditable.

FNS-652-S Junio 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

## Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas

A partir del 1 de octubre de 2017, los cereales servidos para el desayuno en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Alimentos de Niños y Adultos (CACFP) deben contener como máximo 6 gramos de azúcar por onza seca.

Hay muchos tipos de cereales que cumplen este requisito. Puede utilizar cualquier cereal que esté en la lista de cereales aprobados por cualquier agencia estatal de Women, Infants, and Children (WIC), y que forman parte de las listas estatales de alimentos aprobados en: <http://www.fns.usda.gov/wic/>. También puede encontrar cereales que cumplan el requisito utilizando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos a continuación:



1

Utilice la etiqueta de información nutricional para encontrar el **tamaño de la porción** (Serving Size), en gramos (g), del cereal.

2

Busque la línea de **azúcares** (Sugars). Mire el número de gramos (g) al lado de azúcares.

3

Utilice el tamaño de la porción identificada en el paso 1 para encontrar el tamaño de la porción de su cereal en la tabla que se encuentra a continuación.

Tamaño de la porción*	Azúcares
Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:
12-16 gramos	3 gramos
26-30 gramos	6 gramos
31-35 gramos	7 gramos
45-49 gramos	10 gramos
55-58 gramos	12 gramos
59-63 gramos	13 gramos
74-77 gramos	16 gramos

4

En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de la porción, bajo la columna "Azúcares".

**Si su cereal tien esa cantidad de azúcar, o menos, su cereal cumple con el requisito de azúcar.**

\*Los tamaños de la porción aquí se refieren a los usados normalmente para los cereales del desayuno. Para los requisitos de tamaño de la porción en el CACFP, visite <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.

### Yummy Cereal

Nutrition Facts	
Serving Size $\frac{3}{4}$ cup (30g)	
Servings Per Container about 15	
Amount Per Serving	Cereal
<b>Calories</b> 100	<b>100</b>
Calories from Fat 5	<b>5</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Potassium</b> 90mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
<b>Sugars</b> 5g	
Other Carbohydrate 14g	
<b>Protein</b> 140mg	

### Póngase a prueba:

¿El cereal de arriba cumple con el requisito de azúcar?  
(Compruebe su respuesta en la página siguiente)

Tamaño de la porción: \_\_\_\_\_

Azúcares: \_\_\_\_\_

Sí  No

# ¡Pruébalo!



Utilice la tabla “Límites de azúcar en el cereal” que verá a continuación para ayudarle a encontrar los cereales que puede servir en su centro. Anote sus marcas favoritas y demás información en la lista “Cereales para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como una lista de compras al comprar cereales para servir en su programa.



## Límites de azúcar en el cereal

Tamaño de la porción	Azúcares	Tamaño de la porción	Azúcares
Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:	Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:
0-2 gramos	0 gramos	50-54 gramos	11 gramos
3-7 gramos	1 gramo	55-58 gramos	12 gramos
8-11 gramos	2 gramos	59-63 gramos	13 gramos
12-16 gramos	3 gramos	64-68 gramos	14 gramos
17-21 gramos	4 gramos	69-73 gramos	15 gramos
22-25 gramos	5 gramos	74-77 gramos	16 gramos
26-30 gramos	6 gramos	78-82 gramos	17 gramos
31-35 gramos	7 gramos	83-87 gramos	18 gramos
36-40 gramos	8 gramos	88-91 gramos	19 gramos
41-44 gramos	9 gramos	92-96 gramos	20 gramos
45-49 gramos	10 gramos	97-100 gramos	21 gramos

## Cereales para servir en el CACFP\*

Marca de cereales	Nombre de los cereales	Tamaño de porción	Azúcares (g)
Healthy Food Company	Nutty Oats	28 gramos	5 gramos

\*La cantidad de azúcar en un cereal puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y tipos de cereales, asegúrese de verificar el tamaño de la porción y la cantidad de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincidan con lo que ha escrito en la lista anterior. Todos los cereales servidos deben ser ricos en granos integrales, enriquecidos o fortificados.

**Respuesta a “Póngase a prueba” en la página 1:** Los cereales contienen 5 gramos de azúcar por cada 30 gramos. La cantidad máxima de azúcar permitida para 30 gramos de cereales es de 6 gramos. 5 es menos que 6, por lo que este cereal cumple con el requisito del azúcar.



# Servir leche en el CACFP

Utilice la siguiente información para ver qué tipo de leche debe servir a los que están a su cuidado en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).



## Recién nacido hasta los 11 meses

- ✓ Leche materna
- ✓ Fórmula fortificada con hierro

*La leche materna está permitida a cualquier edad en el CACFP.*

## Desde los 12 meses hasta los 23 meses (Desde 1 año hasta 1 año y 11 meses)

- ✓ Leche entera sin sabor

*La fórmula fortificada con hierro puede servirse a niños de 12 a 13 meses, para ayudar en la transición a la leche entera.*

## 2 años hasta los 5 años (Hasta el sexto cumpleaños)

- ✓ Leche sin grasa (descremada) sin sabor
- ✓ Leche baja en grasa (1%) sin sabor

*La leche entera sin sabor y la leche reducida en grasa (2%) sin sabor pueden servirse los niños de 24 y 25 meses, para ayudar en la transición a la leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%).*

## Desde los 6 a los 12 años, de 13 a 18 años y adultos

- ✓ Leche sin grasa (descremada) sin sabor
- ✓ Leche sin grasa (descremada) con sabor
- ✓ Leche baja en grasa (1%) sin sabor

*Las bebidas no lácteas pueden servirse en lugar de la leche de vaca cuando un participante tiene una necesidad dietética especial. Por favor, póngase en contacto con su Organización patrocinadora o Agencia estatal para obtener más información.*

## Para los participantes adultos:

Puede servirse yogur en lugar de leche una vez al día.

Una porción de leche es opcional en la cena.



## Datos sobre la leche con sabor:

La leche con sabor no puede formar parte de una comida o merienda reembolsable para los niños de 5 años de edad o menores.

La leche con sabor casera, hecha agregando sabor con pajitas mágicas, jarabes o polvos a la leche sin sabor, tampoco puede formar parte de una comida o merienda reembolsable para los niños de 5 años de edad o menores.

La leche con sabor servida a los niños de 6 años de edad o mayores y a los adultos debe ser sin grasa (descremada).

# ¡Pruébalo!

## ¡La leche importa!



Use la información de la parte del frente para responder a las siguientes preguntas. Compare sus respuestas con la clave que se encuentra al pie de esta página.

1. Maya, de 1 año, está en su hogar de cuidado diurno familiar y come el almuerzo al mismo tiempo que Darrick, que tiene 2 años de edad. ¿Qué tipo o tipos de leche deben servirse a cada niño?

Edad de Maya:

Edad de Darrick:

Tipo(s) de leche:

Tipo(s) de leche:

2. Olivia es una niña de 5 años y medio que asiste a su hogar de cuidado diurno familiar. ¿Qué tipo o tipos de leche puede servirle en el CACFP?

Edad de Olivia:

Tipos de leche:

3. En su centro de cuidado diurno de adultos, usted quiere servir yogur en el desayuno y, ese mismo día, otra vez durante el almuerzo. En ambas ocasiones, el yogur se servirá en lugar de la leche. ¿Está permitido? ¿Por qué o por qué no?

Clave:

1. **Edad de Maya:** 1 año. **Tipo(s) de leche:** Puesto que Maya tiene 1 año, se le puede servir leche entera sin sabor en el CACFP. Si ella es menor de 1 año y 1 mes (13 meses), también se le puede servir fórmula fortificada con hierro. Hay un período de transición de 1 mes, entre los 12 y los 13 meses de edad, para ayudar a los niños a adaptarse a la leche entera.

**Edad de Darrick:** 2 años. **Tipo(s) de leche:** Puesto que Darrick tiene 2 años, se le puede servir leche sin grasa (descremada) sin sabor o leche baja en grasa (1%) sin sabor. Si es menor de 2 años y 1 mes (25 meses), también se le puede servir leche entera sin sabor, y leche reducida en grasa (2%) sin sabor. Hay un período de transición de 1 mes cuando el niño cumple 2 años para ayudarlo en su adaptación de la leche entera a la leche sin grasa (descremada) o a la leche baja en grasa (1%).

2. **Edad de Olivia:** 5 años y medio. **Tipo(s) de leche:** Debido a que Olivia pertenece al grupo de 2 a 5 años de edad, se le puede servir leche sin grasa (descremada) sin sabor o leche baja en grasa (1%) sin sabor.

3. No, no se le permite servir yogur en lugar de leche en el desayuno y en el almuerzo. Sólo se le permite servir yogur en lugar de la leche en una comida por día en los centros de cuidado diurno de adultos. Si usted está sirviendo yogur como carne/alternativo de la carne, no puede servir yogur como sustituto de la leche en la misma comida.

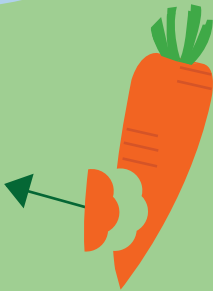
# Desarrollando un futuro más saludable con el CACFP

Cada día, más de 4 millones de niños reciben comidas y merienda mediante el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Gracias a las recientes actualizaciones de los patrones de comidas del CACFP, ahora tiene aún más oportunidades de ayudar a los niños a obtener la nutrición que necesitan para **aprender, crecer y jugar**.



## Recargando energía con los vegetales

Menos del 10% de los niños de 4 a 8 años de edad comen suficientes vegetales.



Los vegetales y las frutas son ahora dos componentes separados en el almuerzo, la cena y la merienda. Esto significa que puede servir vegetales y frutas más a menudo y así ayudar a los niños a desarrollar su gusto por los alimentos saludables desde una edad temprana.

## Ofrézcales granos integrales desde una temprana edad

Los niños de 1 a 13 años comen hasta el **doblo** de granos refinados de lo que deberían, pero no comen suficientes granos integrales.



Granos integrales



Granos refinados

Ahora los niños tendrán más probabilidades de recibir alimentos ricos en grano integral\* por lo menos **una vez al día**. Los granos integrales les dan a los niños vitaminas, minerales y fibra para ayudarlos a ser fuertes y saludables.

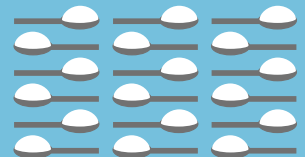
## Hablando de bebés: Actualizaciones de los patrones de comida infantil

Los patrones actualizados de alimentación infantil apoyan la salud de los participantes más jóvenes del CACFP mediante:

- El reembolso de las comidas cuando las madres lactan en el sitio
- Una mayor variedad de alimentos que el bebé puede probar durante su primer año de vida



## Reduciendo azúcares añadidas



En promedio, los niños de **9 a 13 años** consumen entre 17 a 22 cucharaditas de azúcares añadidas cada día.

Al limitar el azúcar en los yogures y cereales, y no contando las galletas, pasteles y otros postres a base de granos para los requisitos de granos, las comidas servidas en el CACFP les darán a los niños la oportunidad de probar -y apreciar- alimentos nuevos y saludables.



\* Los alimentos ricos en grano integral son los que contienen el 100% granos integrales, o los que contienen un mínimo del 50% de grano integral y el resto de los granos del alimento están enriquecidos.

Fuentes en inglés:

<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/>  
[https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table\\_a06.html](https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a06.html)  
[https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table\\_a40.html](https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a40.html)



Food and Nutrition Service  
**FNS-651-S**  
**Junio 2017**

<https://teamnutrition.usda.gov>

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.