

OSSE Normas de Nutrición para CACFP

D.C. CACFP Estándar de Cereales

Los cereales azucarados deben servirse no más de 2 veces por mes.

Los cereales azucarados son los que tienen más de 6 gramos de azúcar por onza.

Esta norma se aplica a los cereales fríos secos y cereales cocidos (avena, sémola, etc.). Sirva solo cereales fortificados con hierro para infantes de 4 meses a 1 año.

Escoja **Cereales** *Bajos en Azúcar*



¿Por qué es importante esta norma?

- Los niños necesitan un desayuno saludable para que puedan empezar el día listos para aprender, jugar y crecer.
- Los niños tienen estómagos pequeños, así que no puede comer una gran cantidad de alimentos a la vez.
 - Haga contar cada caloría, proporcionando alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales.
 - Los cereales azucarados son altos en calorías y pueden tener menos nutrientes de los que los niños necesitan.
 - Exceso de calorías puede causar aumento de peso, sobrepeso y obesidad.

El que un cereal sea bajo en azúcar no significa que a los niños no les vaya a gustar. ¡Hay una gran variedad de deliciosos cereales bajos en azúcar!



Office of the State Superintendent of Education
DISTRICT OF COLUMBIA

DC Office of the State Superintendent
of Education
Wellness and Nutrition Services
Child and Adult Care Food Program

810 First Street, N.E
Washington, D.C. 20002

Phone: 202.442.4010
Fax: 202.724.7656
www.osse.dc.gov



I Am Healthy, I Am Happy

Sirva Cereales de la Forma CACFP



Siempre revise la lista o la etiqueta.

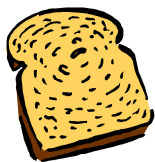
No comprar los cereales solo por que se vean saludables.

- Compruebe la lista de los cereales aceptable (de acuerdo con la Agencia Estatal en el Memo CACFP #18-09, "Acreditable Cereales artículo-azucaradas"), o buscar en la etiqueta de información nutricional por un contenido de azúcar de 6 o menos gramos por onza.
- El paquete puede decir "orgánico" o "buena fuente de fibra", pero el cereal aún puede tener más de 6 gramos de azúcar por onza.

Compatible con WIC.

OSSE estándar y lista de cereales reflejan los cereales que hay en el paquete de alimentos de WIC.

- Los niños que se benefician de WIC comen estos mismos cereales saludables en el hogar.
- Reforzar el mensaje de que los niños deben comer cereales bajos en azúcar.



Piense en otras alternativas.

Usted no está obligado a servir cereales como harina en el desayuno o cualquier otra comida. Puede servir cualquier grano entero o un elemento de granos enriquecidos, tales como:

- Tortillas ▪ Tostadas ▪ Granos ▪ Panqueques ▪ Waffles ▪ Panecillos Inglés ▪ Avena ▪

Tenga cuidado con los azúcares de otras fuentes.

Muchos alimentos de desayuno y muchos condimentos están cargadas de azúcar.

- Evite alimentos como las donas, panecillos daneses y panecillos de canela.
- Un panecillo puede tener tanta azúcar como una magdalena, siempre mirar la etiqueta o la receta.



Escoja los granos enteros.

Cuando sea posible, sirva pan integral, pasta y arroz integral.

- Los cereales integrales tienen más nutrientes y fibra que los granos refinados enriquecidos.
 - Para los niños mayores de 3 años, las necesidades diarias de fibra se calcula como la edad + 5 a 10. Por ejemplo, para un niño de 4 años las necesidades de fibra por día es de 9 a 14 g.
- El hecho de que el paquete dice "trigo" no quiere decir que sea de grano entero.
 - Puedes buscar "trigo 100% integral" en la etiqueta o "harina de trigo integral" como primer ingrediente.
- Trate granos enteros, además de trigo, como la cebada, quinua y avena.



Cereales Aceptables

Esta es una lista parcial. Revise la lista completa en el Memo #18-09 para obtener más opciones, o buscar los cereales aprobado por WIC-en la tienda.



Kix



Product 19



Original Cheerios



Multigrain Cheerios



Whole Grain Total



Corn Flakes



Wheaties



Rice Krispies



Corn Chex



Wheat Chex



Multigrain Chex



Rice Chex



All-Bran Flakes



Grape Nuts



Cream of Wheat



Special K