

# Identificando lo rico en grano integral

USDA CACFP requiere que una comida al día contenga un componente rico en grano integral. Los alimentos que cumplen los criterios de grano entero son alimentos que contienen al menos 50% de granos enteros y los granos restantes en los alimentos son enriquecidos, o son 100% de grano integral.

Enseguida están unas formas de ayudar a identificar un producto rico en grano integral. Siempre que el producto cumpla **AL MENOS UNO DE ESTOS SEIS MÉTODOS**, que se describen a continuación, se considera rico en granos enteros.



## #1 EL ALIMENTO ESTA ETIQUETADO COMO GRANO INTEGRAL Y CUMPLE CON EL ESTÁNDAR FDA DE IDENTIDAD.

Algunos productos de grano integral etiquetados específicamente "grano integral" en el paquete y conforme a un estándar FDA de Identidad pueden ser considerados ricos en grano integral. Un estándar de identidad de la FDA es un conjunto de reglas sobre lo que un producto debe contener para etiquetarse legalmente con ese nombre de producto. Lista disponible en [cacfp.org](http://cacfp.org).

## #2 WIC

Women • Infants • Children

El producto se encuentra en **CUALQUIER** lista de comida de grano integral aprobada del Programa de la Agencia Estatal de Nutrición Suplementaria Especial para Mujeres, Infantes, y Niños (WIC). Productos de grano en una lista de grano aprobada de la agencia estatal WIC, cumplen los criterios de CACFP de ser ricos en grano integral.



## #3 LA ETIQUETA DEL PRODUCTO CONTIENE ALGUNA DE LAS DECLARACIONES DE LA FDA

Una de las siguientes declaraciones de **FDA** están incluidas en el etiquetado:

*"Diets ricas en comidas de grano integral e otros alimentos de origen vegetal, y bajas en grasa, grasa saturada, y colesterol pueden reducir el riesgo de enfermedad del corazón y algunos cánceres."*

*"Diets ricas en comidas de grano integral e otros alimentos de origen vegetal, y bajas en grasa saturada y colesterol, pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad del corazón."*

## #4 REGLA DE TRES

El primer ingrediente (segundo después del agua) de grano debe ser grano integral, y los siguientes dos ingredientes (si existe alguno) deben ser granos integrales, granos enriquecidos, salvado, o germen. Cualquier derivado de grano puede ser ignorado. Cualquier ingrediente no acreditable de grano que son etiquetados a 2% o menos también son considerados insignificantes y pueden ser ignorados.



#1 grano integral    segundo ingrediente de grano

**INGREDIENTS:** Whole Wheat Flour, Enriched Wheat Flour (Flour, Niacin, Reduced Iron, Thiamine Mononitrate, Riboflavin, Folic Acid), Vegetable Oils (Canola And/ Or Sunflower), Cheddar Cheese ([Cultured Milk, Salt, Enzymes], Annatto), Salt, Contains 2 Percent Or Less Of: Yeast Extract, Natural Flavor, Paprika, Spices (Celery), Baking Soda, Monocalcium Phosphate, Dehydrated Onions, Annatto Extract For Color.  
**CONTAINS: WHEAT, MILK**

## #5 ALIMENTOS QUE LLENAN LOS CRITERIOS DE SER RICOS EN GRANO INTEGRAL BAJO EL NSLP

El uso del criterio de grano integral del Programa Nacional de Alimentos Escolares puede facilitar la planificación del menú y compras para programas escolares de riesgo o de cuidado de niños CACFP. El criterio de rico en grano integral de NSLP aplica a todos los productos de grano con excepción de postres a base de grano integral, los cuales no son acreditados bajo CACFP.

## #6 DOCUMENTACIÓN DE FABRICANTE O RECETA ESTÁNDAR

La documentación adecuada de un fabricante o una receta estandarizada también puede demostrar que los granos integrales son el ingrediente principal del grano en peso.

# Se pregunta si sus alimentos son ricos en granos integrales?

