



# MAKING IT COUNT

Equivalencia en onzas de los productos integrales

School Meals Accountability & Responsibility Training Tools

## REQUISITOS DE LA USDA

Para considerarse integrales, los siguientes alimentos deben contener por lo menos 16 gramos de cereal integral o pueden elaborarse con 8 gramos de cereal integral y 8 gramos de maicena y/o harina enriquecida. Algunos de los siguientes cereales pueden contener más azúcar, sal y/o grasa que otros. Esto debe tenerse en cuenta a la hora de decidir con qué frecuencia servirlos. Asegúrate de verificar si un producto cumple con las normas de nutrición escolar de Massachusetts relativas a bebidas y alimentos competitivos en [www.johnstalkerinstitute.org/alist](http://www.johnstalkerinstitute.org/alist).

<b>GRUPO A</b>	equivalente a 1 onza = 22 gramos ó 0,8 onzas	equivalente a 3/4 onza = 17 gramos ó 0,6 onzas	equivalente a 1/2 onza = 11 gramos ó 0,4 onzas	equivalente a 1/4 onza = 6 gramos ó 0,2 onzas
----------------	---	---	---	--

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recubrimiento de pan</li> <li>• Grisines (duros)</li> <li>• Chow mein (fideos asiáticos)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Galletas saladas</li> <li>• Crutones</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pretzels (duros)</li> <li>• Relleno (seco) Nota: los pesos corresponden al pan del relleno</li> </ul> |
|--|--|--|

<b>GRUPO B</b>	equivalente a 1 onza = 28 gramos ó 1,0 onzas	equivalente a 3/4 onza = 21 gramos ó 0,75 onzas	equivalente a 1/2 onza = 14 gramos ó 0,5 onzas	equivalente a 1/4 onza = 7 gramos ó 0,25 onzas
----------------	---	--	---	---

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roscas de pan</li> <li>• Rebozador</li> <li>• Galletas</li> <li>• Panes (integral, francés, italiano en rebanadas)</li> <li>• Pan para hamburguesas o perritos calientes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Galletas dulces<sup>1</sup> (galletas Graham, de todas las formas, galletas con forma de animalitos)</li> <li>• Masa de rollitos primavera</li> <li>• Muffins ingleses</li> <li>• Pan árabe (de salvado o integral)</li> <li>• Masa de pizza</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pretzels (blandos)</li> <li>• Panecillos (de salvado o integrales)</li> <li>• Tortillas (de salvado o maíz entero)</li> <li>• Nachos (de salvado o maíz entero)</li> <li>• Tortillas para tacos (de salvado o maíz entero)</li> </ul> |
|--|--|--|

<b>GRUPO C</b>	equivalente a 1 onza = 34 gramos ó 1,2 onzas	equivalente a 3/4 onza = 26 gramos ó 0,9 onzas	equivalente a 1/2 onza = 17 gramos ó 0,6 onzas	equivalente a 1/4 onza = 9 gramos ó 0,3 onzas
----------------	---	---	---	--

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Galletas<sup>2</sup> (básicas – incluyen obleas de vainilla)</li> <li>• Pan de maíz</li> <li>• Muffins de maíz</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medialunas</li> <li>• Panqueques</li> <li>• Masa de tarta (tartas de postre<sup>2</sup>, tartas de frutas<sup>2</sup>, empanadas de</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>fruta<sup>1</sup>, y pasteles de carne o sustitutos de la carne)</li> <li>• Waffles</li> </ul> |
|--|---|---|

Adaptado de: <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/SP30-2012os.pdf>

Este proyecto fue desarrollado por el **Departamento de Educación Primaria y Secundaria** en colaboración con la Universidad de Extensión de Massachusetts y ha sido financiado en parte con fondos federales del Departamento de Agricultura, Alimentos y Servicio de Nutrición de los Estados Unidos, bajo este Acuerdo Cooperativo. Los contenidos de esta publicación no reflejan necesariamente la mirada o políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, ni la mención de nombres de marca, productos comerciales, u organización implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos. Revised October 2016.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.





## REQUISITOS DE LA USDA

<b>GRUPO D</b>	equivalente a 1 onza = 55 gramos ó 2,0 onzas	equivalente a 3/4 onza = 42 gramos ó 1,5 onzas	equivalente a 1/2 onza = 28 gramos ó 1,0 onzas	equivalente a 1/4 onza = 14 gramos ó 0,5 onzas
----------------	---	---	---	---

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Donas<sup>1</sup> (elaboradas con masa de torta o con levadura, sin glasear)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barras de cereal, barras para desayuno, barras de granola<sup>2</sup> (básicas)</li> <li>• Muffins (todos, excepto de maíz)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Panecillos dulces<sup>2</sup> (sin glasear)</li> <li>• Pasteles para tostar<sup>2</sup> (sin glasear)</li> </ul> |
|--|---|---|

<b>GRUPO E</b>	equivalente a 1 onza = 69 gramos ó 2,4 onzas	equivalente a 3/4 onza = 52 gramos ó 1,8 onzas	equivalente a 1/2 onza = 35 gramos ó 1,2 onzas	equivalente a 1/4 onza = 18 gramos ó 0,6 onzas
----------------	---	---	---	---

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barras de cereal, barras para desayuno, barras de granola<sup>1</sup> (con frutos secos, fruta seca y/o trozos de chocolate)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Galletas<sup>2</sup> (con frutos secos, pasas de uvas, trozos de chocolate y/o purés de fruta)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Donas<sup>2</sup> (elaboradas con masa de torta o con levadura, glaseadas)</li> <li>• Tostadas francesas</li> <li>• Panecillos dulces<sup>1</sup> (glaseados)</li> <li>• Pasteles para tostar<sup>1</sup> (glaseados)</li> </ul> |
|--|--|---|

<b>GRUPO F</b>	equivalente a 1 onza = 125 gramos ó 4,4 onzas	equivalente a 3/4 onza = 94 gramos ó 3,3 onzas	equivalente a 1/2 onza = 41 gramos ó 1,5 onzas	equivalente a 1/4 onza = 21 gramos ó 0,7 onzas
----------------	--	---	---	---

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Torta<sup>2</sup> (básica, sin glasear)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Torta para el café<sup>1</sup></li> </ul> |
|---|--|

<b>GRUPO G</b>	equivalente a 1 onza = 55 gramos ó 2,0 onzas	equivalente a 3/4 onza = 62 gramos ó 2,2 onzas	equivalente a 1/2 onza = 63 gramos ó 2,2 onzas	equivalente a 1/4 onza = 32 gramos ó 1,1 onzas
----------------	---	---	---	---

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brownies<sup>2</sup> (básicos)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Torta<sup>2</sup> (todas las variedades, glaseadas)</li> </ul> |
|--|---|

<b>GRUPO H</b>	equivalente a 1 onza = 1/2 taza cocido o 1 onza (28 g) seco
----------------	---

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereales (cebada, quinoa, etc.)</li> <li>• Cereales para desayuno (cocidos)<sup>3</sup></li> <li>• Bulgur o trigo partido</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones (todas las formas)</li> <li>• Fideos (todas las variedades)</li> <li>• Pasta (todas las formas)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ravioles (porción de pasta solamente)</li> <li>• Arroz (blanco enriquecido o integral)</li> </ul> |
|---|--|--|

<b>GRUPO I</b>	equivalente a 1 onza = 1 taza o 1 onza de copos y cereales redondos	equivalente a 1 onza = 1,25 tazas o 1 onza de cereal inflado	equivalente a 1 onza = ¼ taza o 1 onza de granola
----------------	--	---	--

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereal instantáneo para desayuno (frío, seco)<sup>3</sup></li> </ul> |
|---|



## **REQUISITOS DE LA USDA**

1. Permitido para postres en el almuerzo como se especifica en §210.10, y para desayunos servidos en el programa de desayunos escolares.
2. Permitido solo como postre en el almuerzo como se especifica en §210.10.
3. Los cereales deben ser integrales, o integrales y enriquecidos o fortificados.  
Consulta las pautas del programa para saber el tamaño de la porción adecuada de los suplementos servidos a niños de entre 1 y 5 años en el programa nacional de almuerzos escolares; y de las comidas servidas a niños de entre 1 y 5 años y a participantes adultos en el programa de alimentación y cuidado de niños y adultos.  
Los cereales para desayuno se sirven tradicionalmente como producto del menú de desayuno pero pueden servirse en otras comidas también.