

# GRANOS



## LA ESCALA DE LOS GRANOS



### GRANOS ENTEROS

Los alimentos de granos enteros están hechos con las tres partes del grano; **Gérmen Endospermo Salvado**

VS

Rico en granos enteros significa que la mayoría de los granos usados son enteros y el resto de los granos son enriquecidos.

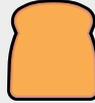
### RICO EN GRANOS ENTEROS

Mínimo de la Agencia de Licencias



Todos los granos son enriquecidos

Mínimo de CACFP



Enriquecido con un grano entero al día

Prácticas Apropriadas de GO NAPSACC



Un grano entero al día



Granos enteros dos veces al día



Granos enteros en todas las comidas (3 veces al día)

Prácticas Apropriadas de Arizona



Todos los granos son enteros

## LAS PRÁCTICAS APROPIADAS *Recomiendan*

Servir una variedad de granos como arroz, avena, pasta, galletas saladas, pan y tortillas.

Servir granos enteros lo más seguido posible.

# CARNE/ALTERNATIVAS DE LA CARNE

## LAS PRÁCTICAS APROPIADAS *Recomiendan*

Servir sólo quesos naturales, bajos en grasa o grasa reducida.

**LIMITAR** el uso de carnes procesadas, como carnes frías o hotdogs, a no más de una vez a la semana.

Servir carnes bajas en grasa y de alta calidad, lo más seguido posible.

El yogur debe estar entre los límites permitidos de azúcar, si participa en CACFP.

### EJEMPLOS DE



Queso



Crema de nueces

Nueces y semillas



Yogur

### ALTERNATIVAS DE CARNE



# LECHE LÍQUIDA



La leche entera es necesaria para los niños de 1 año de edad.

La leche baja en grasa o descremada es necesaria para niños de 2 años y mayores.

La leche con sabor sólo se puede servir a niños de 6 años y mayores.

## LAS PRÁCTICAS APROPIADAS *Recomiendan*

**LIMITAR EL USO DE LA LECHE CON SABORES.**