

- Todos los productos de granos que se sirven en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP por sus letras en inglés) o el Programa de Desayuno Escolar (SBP por sus letras en inglés) deben estar acreditados según los estándares equivalentes a onzas (oz.eq. por sus letras en inglés).
- Asegúrese de usar la versión del Anexo A que especifica "Enriquecido con granos integrales".
- Los alimentos que cumplen con los requisitos de contener granos integrales para los programas de comidas escolares contienen granos integrales al 100 por ciento O una mezcla de granos integrales y/o harina enriquecida y/o harina que contiene 50 por ciento de granos integrales como mínimo.

### Cómo funciona el Anexo A para los productos de granos integrales

Las onzas equivalentes a las porciones de granos para los productos alimenticios comúnmente disponibles pueden determinarse al usar el Anexo A.

Los productos están divididos en grupos basados en la porción de granos al peso total del producto. Se agrupan los tipos de alimentos que tienen concentraciones similares de granos acreditables.

Cada grupo en el Anexo A contiene el tamaño mínimo de porciones requeridas para una porción equivalente a granos de 1 onza.

- Para los tipos de alimentos enumerados en los Grupos A-G, el equivalente de granos de 1 onza debe brindar por lo menos 16 gramos de granos integrales o debe contener 8 gramos de granos integrales y 8 gramos de granos enriquecidos para ser considerado de granos integrales.
- El Grupo H es para los granos de cereal como avena, pasta y arroz integral, un equivalente de 1 onza es 28 gramos (aproximadamente 1 onza por peso del producto seco). Normalmente estos granos se sirven cocidos y se añade agua en su preparación, el equivalente del volumen cocido es  $\frac{1}{2}$  taza de cereal, pasta o arroz cocido.
- El Grupo I es para el cereal listo para comer, 28 gramos o 1 onza del producto se considera un equivalente de onza. Los cereales deben ser de granos integrales, enriquecidos con granos integrales o cereal fortificado.

### Pasos del Gráfico de Granos

1. Determinar que el producto cumple con los requisitos de granos integrales enriquecidos y no contiene un grano que no es acreditable por más del 2% o 0.25 oz. del producto. Si el producto contiene más de 1 grano que no es acreditable, no se puede usar el Anexo A y el patrocinador tendrá que obtener más información del fabricante.  
(granos que no son acreditados = fibra de avena, fibra de maíz, salvado, germen, almidón comestible modificado y almidón de trigo, harina de papa, legumbres o de otras verduras, más cualquier grano que no sea integral o enriquecido)
2. Si el producto cumple con los requisitos de granos integrales enriquecidos y no contiene más que 1 grano que no es acreditable por más del 2% identifique el grupo en el gráfico donde correspondería el producto.  
Ejemplo: Waffle de granos integrales acreditado – Grupo C
3. Observe el peso en el gráfico para ver lo que equivale a una porción de grano equivalente de 1 onza.  
Ejemplo: 1 oz. de eq. = 34 g o 1.2 oz
4. Verifique el tamaño de la porción del producto para determinar el peso equivalente en onzas.  
Ejemplo: Peso del Waffle = 28 g/1 oz  
Divida por la cantidad que equivale a un equivalente de 1 onza.  
 $28 \div 34 = .823$  o  $1 \div 1.2 = .83$   
Redondee .83 a bajo y lo más cercano al cuarto de onza = .75  
1 waffle = equivalente de granos de  $\frac{3}{4}$  oz

## Anexo A de los Requisitos de Equivalencia de Onza de Productos Ricos en Granos Integrales del Programa Nacional de Almuerzos Escolares y el Programa de Desayuno Escolar <sup>1,2</sup>

Grupo A		Grupo D		Grupo G	
Cubierta del tipo de pan	1 equivalente de onza = 22 g	Rosquillas <sup>4</sup> [donas] (pastel y levadura elevada, sin glaseado)	1 equivalente de onza = 55 g o 2.0 oz	Brownies <sup>3</sup> (simples, sin glaseado)	1 equivalente de onza = 125 g o 4.4 oz
Palitos de pan (duros)	o 0.8 oz	Barras de cereal, barras de desayuno, barras de granola <sup>4</sup> (simple)	$\frac{3}{4}$ equivalente de onza = 42 g o 1.5 oz	Pastel <sup>3</sup> (todo tipo, glaseado)	$\frac{3}{4}$ equivalente de onza = 94 g o 3.3 oz
Fideos Chow Mein	$\frac{3}{4}$ equivalente de onza = 17 g	Magdalenas (todos, excepto de maíz)	$\frac{1}{2}$ equivalente de onza = 28 g o 1.0 oz		$\frac{1}{2}$ equivalente de onza = 63 g o 2.2 oz
Galletas saladas (galletas saladas/galletas de bocadillo)	o 0.6 oz	Panecillo dulce <sup>4</sup> (sin glaseado)	$\frac{1}{4}$ equivalente de onza = 14 g o 0.5 oz		$\frac{1}{4}$ equivalente de onza = 32 g o 1.1 oz
Tostones [croutons]	$\frac{1}{2}$ equivalente de onza = 11 g	Masa de hojaldre para tostador [Toaster pastry] <sup>4</sup> (sin glaseado)			
Pretzels (duros)	o 0.4 oz				
Relleno	$\frac{1}{4}$ equivalente de onza = 6 g o 0.2 oz				
Grupo B		Grupo E		Grupo H	
Bagels	1 equivalente de onza = 28 g	Barras de cereal, barras de desayuno, barras de granola <sup>4</sup> (con nueces, fruta seca y/o pedacitos de chocolate)	1 equivalente de onza = 69 g o 2.4 oz	Granos de cereal (cebada, quinua, avena)	1 equivalente de onza = $\frac{1}{2}$ cocido o 1 oz (28 g) seco
Cubierto del tipo de masa	o 1.0 oz	Galletas dulces <sup>3</sup> (con nueces, pasas, pedacitos de chocolate y/o puré de fruta)	$\frac{3}{4}$ equivalente de onza = 52 g o 1.8 oz	Cereal para el desayuno <sup>5,6</sup> (cocinado)	
Galletas [bollo]	$\frac{3}{4}$ equivalente de onza = 21 g	Rosquillas <sup>4</sup> [donas] (pastel y levadura elevada, glaseado)	o 0.75 oz	Trigo bulgur o trigo partido	
Pan	o 0.75 oz	Tostada francesa	$\frac{1}{2}$ equivalente de onza = 35 g o 1.2 oz	Macarrones (de todas las formas)	
Bollos (hamburguesa o perros calientes)	$\frac{1}{2}$ equivalente de onza = 14 g	Rollos dulces <sup>4</sup> (glaseados)	o 0.5 oz	Fideos (de todas las variedades)	
Galletas <sup>4</sup> (galletas Graham, galletas de animales)	$\frac{1}{4}$ equivalente de onza = 7 g o 0.25 oz	Masa de hojaldre para tostador [Toaster pastry] <sup>4</sup> (glaseado)	$\frac{1}{4}$ equivalente de onza = 18 g o 0.6 oz	Pasta (de todas las formas)	
Masa de los rollitos primavera				Ravioles (solo de fideos)	
Panecillos [magdalenas inglesas]				Arroz (integral o blanco enriquecido)	
Pan pita					
Corteza de pizza					
Pretzels (suaves)					
Rollos					
Tortillas					
Nachos					
Envoltura de tacos					
Grupo C		Grupo F		Grupo I	
Galletas dulces <sup>3</sup> (simples)	1 equivalente de onza = 34 g	Pastel <sup>3</sup> (simple, sin glaseado)	1 equivalente de onza = 82 g o 2.9 oz	Cereal para el desayuno listo para comer (frío, seco) <sup>5,6</sup>	1 equivalente de onza = $\frac{1}{2}$ cocido o 1 oz para copos o rondas
Pan de Maíz [pan elaborado con harina de maíz]	o 1.2 oz	Pastel de café <sup>4</sup>	$\frac{3}{4}$ equivalente de onza = 62 g o 2.2 oz		1 equivalente de onza = 1.25 taza
Magdalenas de maíz	$\frac{3}{4}$ equivalente de onza = 26 g		o 0.9 oz		o 1 oz para cereal inflado
Cruásan [croissant]	o 0.9 oz		$\frac{1}{2}$ equivalente de onza = 41 g o 1.5 oz		1 equivalente de onza = 1/45 taza
Panqueques	$\frac{1}{2}$ equivalente de onza = 17 g		o 0.6 oz		o 1 oz para granola
Corteza de tarta (postre <sup>3</sup> , pastel de fruta <sup>3</sup> , tarta de frutas <sup>4</sup> )	o 0.6 oz		$\frac{1}{4}$ equivalente de onza = 21 g o 0.7 oz		
Waffles	$\frac{1}{4}$ equivalente de onza = 9 g o 0.3 oz				

<sup>1</sup> Las cantidades de alimentos de los Grupos A a G deben contener por lo menos 16 gramos de granos integrales o debe contener 8 gramos de granos integrales y 8 gramos de alimento enriquecido y/o harina enriquecida para ser consideradas a base de granos integrales. <sup>2</sup> Algunos de los granos pueden contener más azúcar, sal y/o grasa que otros. Esto se debe tener en cuenta cuando se decide la frecuencia para servirlos. <sup>3</sup> Solo se permite como postre en el almuerzo. <sup>4</sup> Solo se permite para postres en el almuerzo y el desayuno servido en el SBP. <sup>5</sup> Los cereales para el desayuno se pueden servir en otras comidas aparte del desayuno. <sup>6</sup> Los cereales debe ser integrales, enriquecidos o fortificados con granos integrales.