

Identificar alimentos ricos en grano integral en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos usando la lista de ingredientes

La **lista de ingredientes** se encuentra en la etiqueta de los productos alimenticios. Esta lista incluye información sobre harinas, granos y otros ingredientes que se encuentran en el producto. En la lista de ingredientes, los ingredientes se enumeran en orden de cantidad. Si un grano integral aparece primero, esto indica que hay más cantidad de ese grano integral que cualquier otro ingrediente en el alimento.

En el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos del USDA (CACFP, por sus siglas en inglés), se puede identificar los granos que son ricos en grano integral fijándose en los primeros tres ingredientes de **granos** que aparecen en la lista de ingredientes. Este método es conocido como la *Regla de Tres*. Si la lista de ingredientes no incluye tres ingredientes de grano, solo tiene que mirar los ingredientes de grano que están presentes. Algunos alimentos ricos en grano integral pueden tener un solo ingrediente de grano.

En el CACFP, al menos uno de los granos ofrecidos al día debe ser rico en grano integral para niños y adultos. Los postres a base de granos no pueden contar para el componente de granos en el CACFP, incluso si el postre a base de granos es rico en grano integral.

Pasos para identificar alimentos ricos en grano integral utilizando la *Regla de Tres*



1. Encuentre la lista de ingredientes ▶



Esta lista de ingredientes es para el pan. En este ejemplo, leería la lista completa de ingredientes para determinar si el pan es rico en grano integral.

La lista de ingredientes que se muestra aquí es para una pizza de queso congelada. Debido a que la pizza es una combinación de alimentos, puede ver los ingredientes que contiene la pizza de queso, como la masa, el queso y la salsa, que se encuentran en una sola lista de ingredientes. En este ejemplo, debería observar los ingredientes de la masa para determinar si el componente de grano de este alimento es rico en grano integral.

INGREDIENTES: Harina de trigo integral, agua, levadura, azúcar morena, gluten de trigo, contiene 2% o menos de cada uno de los siguientes: sal, acondicionadores de masa, aceite de soya, vinagre, harina de trigo cultivada, ácido cítrico.

INGREDIENTES: **Masa:** Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soya, dextrosa, polvo de hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: manteca vegetal, harina de sésamo, conservantes. **Queso mozzarella rallado:** Leche parcialmente descremada pasteurizada, queso, cultivos, sal, enzimas. **Salsa:** Agua, pasta de tomate, condimento para pizza, almidón modificado.

2. Simplifique la lista de ingredientes ►

Mire la lista de “Ingredientes descartados” a continuación. Ignore estos ingredientes. Algunos parecen granos, por lo que puede ser útil tacharlos desde el principio.

Ingredientes descartados:

- Fibra de celulosa
- Dextrina de maíz
- Maicena
- Almidón modificado
- Almidón de arroz
- Almidón de tapioca
- Agua
- Dextrina de trigo
- Gluten de trigo
- Almidón de trigo
- Cualquier ingrediente que aparezca después de la frase, “Contiene 2% o menos de ...”

INGREDIENTES: Masa: Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soya, dextrosa, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: manteca vegetal, harina de sésamo, conservantes.

Esta lista de ingredientes muestra algunos ingredientes que se pueden tachar para simplificar la lista.

3. Mire el primer ingrediente ►

Si tiene una combinación de alimentos, como una pizza, mire la parte de la lista de ingredientes que se refiere al producto de grano. Para este alimento, el producto de grano es la masa de pizza.

¿El primer ingrediente es un ingrediente de grano integral?

- ✓ **Sí:** Si el primer ingrediente es de grano integral y el alimento no es un cereal de desayuno listo para comer, **vaya al Paso 4** a continuación.
- ✓ **Sí:** Si el primer ingrediente es de grano integral y el alimento es un cereal de desayuno listo para comer, consulte “Identificar cereales para el desayuno ricos en grano integral” en la página 4.
- ✗ **No:** Si el primer ingrediente no es un ingrediente de grano integral, entonces este alimento no es acreditable como un alimento rico en grano integral en el CACFP usando la *Regla de Tres*.*
- ✗ **No:** Es posible que el alimento incluya varios ingredientes de grano integral. Cuando se suman, estos granos pueden cumplir con el requisito de rico en grano integral. En este caso, tendría que solicitar información adicional del fabricante.

INGREDIENTES: Masa: Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soya, dextrosa, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: manteca vegetal, harina de sésamo, conservantes.

El primer ingrediente de grano es “harina de trigo integral,” que es un ingrediente de grano integral.

Consulte la tabla de *Ingredientes integrales para algunos granos integrales comunes*. Asegúrese de que el primer ingrediente de grano no esté incluido en la tabla de *Ingredientes de Granos Enriquecidos, Ingredientes de Salvado o Germen, o Granos o Harinas No Acreditadas* en la siguiente página.

4. Mire el segundo ingrediente de grano ►

¿El alimento contiene otro ingrediente de grano?

No: Si el alimento no contiene otros ingredientes de grano, puede **detenerse aquí**. ¡El alimento es rico en grano integral!

Sí: Entonces, ¿el segundo ingrediente de grano es de grano integral, enriquecido o salvado o germen? Asegúrese de que el segundo ingrediente de grano no esté en la tabla de “*Granos o harinas no acreditables*.”

- ✓ **Sí:** Si el segundo ingrediente de grano es de grano integral, enriquecido, o salvado o germen, **vea el Paso 5** en la página 3.
- ✗ **No:** Si el segundo ingrediente de grano **no** es de grano integral, enriquecido, o salvado o germen, entonces este alimento no es acreditable como un alimento rico en grano integral en el CACFP utilizando la *Regla de Tres*.*

INGREDIENTES: Masa: Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soya, dextrosa, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: manteca vegetal, harina de sésamo, conservantes.

El segundo ingrediente de grano es “harina de trigo enriquecida,” que es un ingrediente de grano enriquecido. Para obtener más información sobre la harina elaborada con más de un ingrediente de grano, consulte “Enfoque sobre las mezclas de harina” en la página 4.

* Este alimento podría ser acreditable como un grano que no se sirve como un alimento rico en grano integral. Consulte el “Food Buying Guide” para Programas de Nutrición Infantil (<https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/FoodComponents/ResourceGrains>) para obtener información sobre cómo determinar si un grano enriquecido es acreditable para el componente de granos en el CACFP.

5. Mire el tercer ingrediente de grano ▶

¿El alimento contiene un tercer ingrediente de grano?

No: Si el alimento no contiene otros ingredientes de grano, puede **detenerse aquí**. ¡El alimento es rico en grano integral!

Sí: Entonces, ¿el tercer ingrediente de grano es de grano integral, enriquecido o salvado o germen? *Asegúrese de que el tercer ingrediente de grano no esté en la tabla de “Granos o harinas no acreditables.”*

✓ **Sí:** Si el tercer ingrediente de grano es de grano integral, enriquecido o salvado o germen, ¡este alimento es rico en grano integral! Si su producto contiene otros ingredientes de granos, como un cuarto ingrediente de grano, no necesita considerarlo.

✗ **No:** Si el tercer ingrediente de grano no es de grano integral, enriquecido, salvado o germen, entonces este alimento no es acreditable como un alimento rico en grano integral en el CACFP usando la *Regla de Tres*.*

INGREDIENTES: Masa: Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soya, dextrosa, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, ~~contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: manteca vegetal, harina de sésamo, conservantes.~~

El tercer ingrediente de grano es “**salvado de trigo**” que es un tipo de **salvado**.

✓ Esta masa de pizza se considera rica en grano integral porque el primer ingrediente es de **grano integral**, el segundo ingrediente de grano está **enriquecido**, y el tercer ingrediente es un tipo de **salvado**.

Ingredientes de grano integral

- | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| • Amaranto | • Harina de Graham | • Harina de sorgo | • Teff | integral |
| • Harina de amaranto | • Avena instantánea | • Bayas de espelta | • Harina de teff | • Harina de avena de grano integral |
| • Arroz integral | • Mijo | • Arroz integral germinado | • Triticale | • Harina de espelta integral |
| • Harina de arroz integral | • Harina de mijo | • Trigo sarraceno germinado | • Harina de triticale | • Trigo de grano integral |
| • Trigo sarraceno | • Avena | • Espelta germinada | • Granos de trigo | • Hojuelas de trigo de grano integral |
| • Harina de trigo sarraceno | • Grañones de avena | • Centeno integral germinado | • Grañones de trigo | • Harina de trigo de grano integral |
| • Grañones de sarraceno | • Avena tradicional | • Trigo integral germinado | • Harina blanca de trigo integral | • Harina de centeno integral |
| • Bulgur | • Avena de cocción rápida | • Avena cortada | • Maíz integral | • Harina de trigo integral |
| • Masa de maíz/ masa harina | • Quínoa | | • Harina de durum integral | |
| • Trigo partido | • Grañones de centeno | | • Maíz integral | |
| | • Sorgo | | • Harina de maíz de grano | |

Ingredientes de grano enriquecido

- | | |
|-------------------------------------|---|
| • Harina bromada enriquecida | • Harina de trigo enriquecida |
| • Harina de maíz enriquecida | • Harina blanca enriquecida |
| • Harina de durum enriquecida | • Otros granos con la palabra “enriquecido” detrás de él. |
| • Harina de trigo durum enriquecida | |
| • Farina enriquecida | |
| • Arroz enriquecido | |
| • Harina de arroz enriquecida | |
| • Harina de centeno enriquecida | |

Además de los ingredientes mencionados anteriormente, si la etiqueta de ingredientes indica o incluye los nutrientes utilizados para enriquecer la harina, entonces su producto contiene granos enriquecidos. Por ejemplo, una etiqueta de ingredientes puede indicar: “Harina de durum (niacina, hierro, riboflavina, ácido fólico, tiamina).” Las vitaminas enumeradas en el paréntesis indican que la harina de durum está enriquecida.

Ingredientes de salvado o germen

- | | | |
|--------------------|----------------------|--------------------|
| • Salvado de maíz | • Salvado de arroz | • Salvado de trigo |
| • Salvado de avena | • Salvado de centeno | • Germen de trigo |

Granos o harinas no acreditables

No puede ser uno de los primeros tres ingredientes de grano para alimentos ricos en grano integral.

- | | |
|---|----------------------------|
| • Cebada malteada | • Fibra de avena |
| • Harina de legumbres (como soya, garbanzo, lentejas, etc.) | • Harina de papa |
| • Harina con bromato | • Harina de arroz |
| • Maíz | • Sémola |
| • Fibra de maíz | • Harina de trigo |
| • Harina de maíz desgerminada | • Harina blanca |
| • Harina de durum | • Harina de maíz amarillo |
| • Farina | • Maicena de maíz amarillo |
| • Harina de cebada malteada | |
| • Harina de nueces o semillas (de cualquier tipo) | |



Enfoque sobre las mezclas de harina

A lo mejor vea una lista de ingredientes que incluye una mezcla de harina como un ingrediente. La mezcla de harina estará seguida por una lista de sub-ingredientes que componen la mezcla de harina. **Trate estas mezclas de harina como un ingrediente de grano cuando aplique la Regla de Tres.**

Si la mezcla de harina es el primer ingrediente de grano en la lista de ingredientes, entonces debe determinar si la mezcla de harina es un grano integral. Si la mezcla de harina se compone solo de ingredientes de grano integral, entonces la mezcla de harina es un grano integral. Ahora puede continuar examinando el segundo y tercer ingrediente de grano según descrito en las páginas 2 y 3.

Si la mezcla de harina incluye granos que no son integrales, entonces la mezcla de harina no se considera un grano integral según la Regla de Tres.

Si la mezcla de harina es el segundo o tercer ingrediente de grano, entonces la mezcla de harina puede estar compuesta de granos integrales, granos enriquecidos, salvado y/o germen. Si la mezcla de harina incluye alguna harina o grano no acreditable, entonces la mezcla de harinas no es un ingrediente de grano acreditable.

INGREDIENTES: Harina integral (harina de trigo integral, harina de arroz integral, harina de avena integral)¹, agua, mezcla de harina (harina de graham, harina de trigo enriquecida, harina de maíz enriquecida, salvado de trigo)², levadura, sal.

1. La **harina integral** se puede considerar el **primer** ingrediente de grano según la Regla de Tres. La **harina integral** contiene solo ingredientes de grano integral, por lo que es un **ingrediente integral**.
 2. La **mezcla de harina** puede considerarse el **segundo ingrediente** de grano según la Regla de Tres. La mezcla de harina contiene **ingredientes de grano integral** (harina graham), **ingredientes enriquecidos** (harina de trigo enriquecida, harina de maíz enriquecida) y **salvado** (salvado de trigo).
 3. Este producto no tiene un tercer ingrediente de grano.
- ✓ El producto se considera rico en grano integral.

INGREDIENTES: Mezcla de harinas (harina de durum, harina bromada, harina de arroz integral), agua, sal.

- ✗ Esta mezcla de harina incluye dos **harinas no acreditables** (harina de durum y harina bromada), por lo que la mezcla de harina no es un ingrediente de grano acreditable.

Identificar cereales para el desayuno ricos en grano integral en el CACFP

Solo para cereales de desayuno listos para comer, si el primer ingrediente es de grano integral, y el cereal está fortificado, entonces el cereal es rico en grano integral en el CACFP. Recuerde verificar que el cereal también cumpla con el límite de azúcar del CACFP. Para obtener más información sobre los límites de azúcar para el cereal, consulte “Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas” en <https://www.fns.usda.gov/cacfp-meal-pattern-training-worksheets>.



Para determinar si un cereal listo para comer es rico en grano integral:

1. Mire el primer ingrediente ►

¿El primer ingrediente es un ingrediente de grano integral?

- ✓ **Sí:** Si el primer ingrediente es de grano integral, **vaya al Paso 2.**
- ✗ **No:** Si el primer ingrediente no es un grano integral, entonces este alimento no es acreditable como un alimento rico en grano integral en el CACFP usando la Regla de Tres.*

2. Busque la fortificación ►

¿El cereal está fortificado?

Busque las palabras “fortificado” en el empaque del alimento. También puede consultar la lista de ingredientes para ver si enumera las vitaminas y minerales que se han agregado al producto. Los cereales que no están fortificados no tendrían vitaminas y minerales añadidos.

- ✓ **Sí:** Si el cereal está fortificado, entonces este alimento es rico en grano integral! Si su cereal contiene otros ingredientes de grano, no necesita considerarlos.
- ✗ **No:** Si el cereal tiene un grano integral como el primer ingrediente, pero no está fortificado, entonces siga las instrucciones de la Regla de Tres en las páginas 2 y 3 para ver el segundo y el tercer ingrediente.

INGREDIENTES: Avena de grano integral¹, almidón de maíz, azúcar, sal, fosfato tripotásico, vitamina E. **Vitaminas y Minerales²:** carbonato de calcio, hierro y zinc, vitamina C, vitamina B6, vitamina A, vitamina B12.

1. El primer ingrediente es la “**avena de grano integral**,” que es un **ingrediente de grano integral**.
 2. La presencia de “**Vitaminas y Minerales**” en la lista de ingredientes indica que este cereal está fortificado.
- ✓ Este cereal de desayuno es rico en grano integral porque el primer ingrediente es el **grano integral** y el cereal está **fortificado**.