



## Lista de yogur creíble de CACFP en Arizona



La siguiente es una lista de yogures acreditables para el patrón de comida CACFP. Estos yogures contienen menos o igual a 23 gramos de azúcar por 6 onzas.

**Esta lista no incluye todo o tiene la intención de endosar una marca específica.**

Yogur, sin sabor ni sabor ni azúcar:	Edad 1-2	Edad 3-5	Edad 6-12	Edad 13-18
Tamaño de la porción:	½ taza o 4 oz	¾ taza o 6 oz	1 taza o 8oz	1 taza o 8oz

### Tazas que sirven 4 onzas

#### **Contenedor, Trix 4 oz**

Strawberry Banana, Lowfat  
20 g azúcar por 6 oz

#### **Contenedor 4 oz Activia**

Strawberry, Fat-free  
20 g azúcar por 6 oz

#### **Contenedor 4 oz Yoplait Kids**

Strawberry, lowfat  
17 g azúcar por 6 oz

### Tazas que sirven 6 onzas

#### **Contenedor 6 oz Great Value**

Strawberry, Nonfat  
11 g azúcar por 6 oz

#### **Contenedor 6 oz Yoplait**

Strawberry, Original  
18 g azúcar por 6 oz  
Plain, Original  
10 g azúcar por 6 oz

#### **Contenedor 6 oz Stonyfield**

Strawberry, Lowfat  
21 g azúcar por 6 oz  
French Vanilla, Lowfat  
21 g azúcar por 6 oz

### Contenedor de 24 oz

#### **Contenedor 24 oz Siggi's**

Plain, Non-Fat  
4 g azúcar por 6 oz  
Vanilla, Non-Fat  
11 g azúcar per 6 oz

#### **Contenedor, 24 oz Kroger**

Vanilla, Greek, Non-Fat  
9 g azúcar por 6 oz

**¿Sabías que: El calcio juega un papel en ayudar al corazón a contraer? El yogur es una buena fuente de calcio!**

### Contenedor de 32 oz

#### **Dannon Original, Contenedor 32 oz**

Plain, Lowfat  
12 g azúcar por 6 oz  
Vanilla, Lowfat  
19 g azúcar per 6 oz

#### **Dannon Light & Fit, Contenedor 32 oz**

Plain, Greek, Non-Fat  
7 g azúcar por 6 oz  
Strawberry, Non-Fat  
9 g azúcar por 6 oz

#### **Great Value (Marca de Walmart), Contenedor 32 oz**

Vanilla, Greek, Non-Fat  
8 g azúcar por 6 oz  
Plain, Greek, Non-Fat  
6 g azúcar, Non-Fat

#### **Market Pantry (Marca de Target), Contenedor 32 oz**

Vanilla, Nonfat  
6 g azúcar por 6 oz

#### **Chobani Greek Yogurt, Contenedor 32 oz**

Plain, Greek, Nonfat  
4.5 g azúcar por 6 oz

#### **Stonyfield Greek Yogurt, Contenedor 32 oz**

Plain, Greek, Nonfat  
6.75 g azúcar por 6 oz

# Lista de comprobación del menú

*Utilice esta lista como un recordatorio al planificar los menús. Localice cualquier área que necesite cambiar en su menú actual para satisfacer los nuevos requisitos. Recuerde que los menús deben cumplir con los Requisitos de comidas del Programa de Alimentos de Cuidado de Niños y Adultos para ser reembolsados por esas comidas o bocadillos.*

- ¿Ha incluido todos los componentes de la comida reembolsable?
- ¿Sus comidas incluyen una variedad de color textura, forma y sabor?
- ¿Los alimentos varían día a día, semana a semana?
- ¿Ha incluido diferentes tipos o formas de alimentos? (Secos, frescos, enlatados)
- ¿Su alimento cumple con los requisitos del patrón de comida?
- ¿Es tu pan enriquecido o de grano entero?
- ¿Es su cereal o pasta grano entero rico, enriquecido o fortificado?
- ¿Tiene una porción por día que es rica en grano entero?
- ¿Su tamaño de porción es suficiente para satisfacer las cantidades requeridas?
- ¿Está usted sirviendo los tipos apropiados de leche requeridos?
- ¿Su menú aún incluye productos de granos de postre?
- ¿Su yogur cumple con los requisitos? (contienen menos de o igual a 23g de azúcar por 6 onzas)
- ¿Los cereales cumplen los requisitos? (contienen menos de 6 g de azúcar por onza seca)
- ¿Sirven menús especiales para vacaciones o días temáticos?
- ¿Revisa sus menús de ciclo para diferentes estaciones?

## Consejos y Recordatorios

- Los tamaños de porción de cereal de desayuno listos para comer se especifican entre copos o rondas, cereales inflados y granola.
- Por lo menos una porción por día debe ser rica en grano entero. Grano entero significa que la porción/artículo es por lo menos 51% de grano entero.
- La carne y los alternativos de carne se pueden utilizar para resolver el requisito de los granos enteros a un máximo de tres veces por semana para el desayuno. Una onza de carne y sustitutos de la carne es igual a un onza equivalente de granos.
- El tofu, los productos de soya, o los productos alternos de la proteína ahora se consideran alternativas de la carne.\*
- Un vegetal puede ser usado para satisfacer el requisito total de fruta. Si es así, se deben servir dos tipos diferentes de vegetales
- El jugo de máxima potencia solo puede utilizarse para satisfacer las necesidades de frutas y verduras en una comida, incluido el aperitivo, por día. Los bebés no pueden servir jugo según los requisitos de CACFP
- Los postres a base de grano ya no cumplen con los requisitos para CACFP.

\*Algunos tofu y productos de soja no son dignos de crédito. Pregunte a un representante estatal para obtener más detalles.

## Lista de cereales creibles en Arizona

En esta lista se incluyen los cereales que pueden incluirse en el patrón de comidas del CACFP. Estos cereales contienen menos o igual a 6 gramos de azúcar por onza seca (no mas de 21.2 gramos de sacarosa y otras azúcares por 100 gramos de cereal seco).

Esta lista no incluye todo o tiene la intención de endosar una marca específica

\*Las mediciones de azúcar son por onza seca.

### Kelloggs

Corn Flakes 3 g azúcar	Frosted Mini Wheat (Sólo chocolate) 6 g azúcar	Special K 3.6 g azúcar
---------------------------	--	---------------------------

### General Mills

Chex (Corn, Rice, Wheat, Multi-bran, Multi-grain) 0 - 6 g azúcar	Kix (Regular) 2.3 g azúcar	Total (Plain) 4.8 g azúcar	Wheaties 4 g azúcar
---	-------------------------------	-------------------------------	------------------------

### Post

Honey Bunches of Oats (Almond, Cinnamon, Honey Roasted) 5.3 - 5.7 g azúcar	Great Grains variedades 4.4 - 6 g azúcar	Shredded Wheat (Mini and Regular) 0 - 1 g azúcar	Alpha Bits 5.7 g azúcar
Malt-O-Meal 0 g azúcar	Banana Nut Crunch 5.4 g azúcar	Grape Nuts/Flakes 2.4 - 4 g azúcar	Toasty O's 1.2 g azúcar

### Quaker Oats

Quaker Oat Squares 4.6 g azúcar	Quick Oats 1.5 g azúcar	Quick Grits 0 g azúcar	Life Original Multi-Grain 5.3 g azúcar
------------------------------------	----------------------------	---------------------------	---

### Misceláneo

Ralston Whole Wheat Hot Cereal 0 g of azúcar	Puffed Rice - Cualquier marca 3.5 g azúcar	Toasted Oats – Cualquier marca 2 g azúcar	Uncle Sam Cereal 0.4 g azúcar
Weetabix 1.7 g azúcar	Wheatena 0 g azúcar	Puffed Wheat - Cualquier marca 0 g azúcar	Oatmeal, Instant - Plain 0.2 g azúcar