

Elige Yogures Que Sean Bajos en Azúcares Añadidas

A partir de Octubre 1, 2017, el yogur servido en el Programa de Comidas para Niños y Adultos (CACFP) no debe tener más de 23 gramos de azúcar por 6 onzas.

Existen muchos tipos de yogur que cubren este requerimiento. Es fácil encontrarlos leyendo la etiqueta de Información Nutricional y siguiendo los pasos a continuación.



1 Lee la etiqueta de Información Nutricional para localizar el **Tamaño de Porción**, en Onzas (oz) o gramos (g), del yogur.

2 Localiza la sección de **Azúcares**. Mira el número de gramos (g) a lado de Azúcares.

3 Utiliza el tamaño de porción que localizaste en el paso 1 para conocer el tamaño de tu yogur en la tabla de abajo.

Tamaño de Porción Onzas (oz)	Tamaño de Porción Gramos (g) (Utiliza cuando no se encuentre en onzas)	Azúcares Gramos (g)
Si el tamaño de porción es:		La cantidad de azúcares no debe ser mayor a:
2.25 oz	64 g	9 g
3.5 oz	99 g	13 g
4 oz	113 g	15 g
5.3 oz	150 g	20 g
6 oz	170 g	23 g
8 oz	227 g	31 g

4 En la tabla busca el número a la derecha del tamaño de porción debajo de la columna de "Azúcares". **Si tu yogur tiene esa cantidad de azúcar, o menos, entonces cubre los requerimientos.**

Información Nutricional	
Tamaño de Porción 8 oz (227g)	
Porciones por envase 4	
Cantidad por porción	
Calorías 130	Calorías de Grasa 20
% De los nutrientes diarios*	
Grasas Totales 2g	3%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Colesterol 10mg	3%
Potasio 400mg	1%
Sodio 160mg	7%
Carbohidratos Totales 21g	7%
Fibra Dietética 4g	17%
Azúcares 9g	
Proteína 10g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 4%
Calcio 35%	Hierro 0%
Vitamina D 6%	

TIP: Si el tamaño de porción dice "uno por envase" revisa el frente del empaque para ver cuantas onzas o gramos contiene el envase.

Haz Una Prueba:

¿Crees que el yogur que se encuentra arriba cumple con los requerimientos de azúcar?

(Revisa tu respuesta en la siguiente página)

Tamaño de Porción: _____

Azúcares : _____

Si No



*El tamaño de porción está basado en los yogures que comúnmente se encuentran en las tiendas. El yogur hecho en casa no esta acreditado por el CACFP. Para conocer más sobre los requerimientos del CACFP por tamaño de porción de yogur, por favor visite: <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>





¡Inténtalo!



Utiliza la tabla “Límites de Azúcar en el Yogur”, que se encuentra debajo para encontrar los yogures que puedes servir en tu sitio. Escribe tus marcas favoritas y otra información en la lista “Yogures Para Servir en el CACFP”. Puedes utilizar esta hoja como lista de compras al elegir los yogures para servir en tu programa.

Límites de Azúcar en el Yogur

Tamaño de porción Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Utiliza cuando no se encuentre en onzas)	Azúcares	Tamaño de porción Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Utiliza cuando no se encuentre en onzas)	Azúcares
Si el tamaño de porción es:		La cantidad de azúcares no debe ser mayor a:	Si el tamaño de porción es:		La cantidad de azúcares no debe ser mayor a
1 oz	28 g	4 g	4.75 oz	135 g	18 g
1.25 oz	35 g	5 g	5 oz	142 g	19 g
1.5 oz	43 g	6 g	5.25 oz	149 g	20 g
1.75 oz	50 g	7 g	5.3 oz	150 g	20 g
2 oz	57 g	8 g	5.5 oz	156 g	21 g
2.25 oz	64 g	9 g	5.75 oz	163 g	22 g
2.5 oz	71 g	10 g	6 oz	170 g	23 g
2.75 oz	78 g	11 g	6.25 oz	177 g	24 g
3 oz	85 g	11 g	6.5 oz	184 g	25 g
3.25 oz	92 g	12 g	6.75 oz	191 g	26 g
3.5 oz	99 g	13 g	7 oz	198 g	27 g
3.75 oz	106 g	14 g	7.25 oz	206 g	28 g
4 oz	113 g	15 g	7.5 oz	213 g	29 g
4.25 oz	120 g	16 g	7.75 oz	220 g	30 g
4.5 oz	128 g	17 g	8 oz	227 g	31 g

Yogurs Para Servir en el CACFP*

Marca de Yogur	Sabor	Tamaño de Porción (oz or g)	Azúcares (g)
Yummy Yogur	Vainilla	6 oz	13

*La cantidad de azúcar en un yogur puede cambiar. Inclusive si siempre compras las mismas marcas y sabores de yogur, asegúrate de revisar el tamaño de porción y cantidad de azúcares en la etiqueta de Información Nutricional para asegurarte de que concuerda con lo que escribiste arriba.

Respuesta a “Haz Una Prueba” en pagina 1: Este yogur tiene 9 gramos de azúcar por 8 onzas (227 gramos). La cantidad máxima de azúcar permitida en 8 onzas de yogur es 31 gramos. 9 es menor que 31, así que este yogur esta acreditado.

FNS-652 Abril 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades