



Choose Yogurt That is Lower in Added Sugars in the Child and Adult Care Food Program

All yogurt served in the Child and Adult Care Food Program (CACFP) must contain no more than **12 grams of added sugars per 6 ounces** (2 grams of added sugars per ounce).

There are many types of yogurt that meet this added sugars limit. It is easy to find them by using the Nutrition Facts label and following the steps below.

1

Use the Nutrition Facts label to find the **Serving Size**, in ounces (oz) or grams (g), of the yogurt.

2

Find the **Added Sugars** line. Look at the number of grams (g) next to Added Sugars.

3

Use the serving size identified in Step 1 to find the serving size of the yogurt in the table below.

Serving Size* Ounces (oz)	Serving Size Grams (g) (Use when the serving size is not listed in ounces)	Added Sugars Grams (g)
If the serving size is:	If the serving size is:	Added sugars must not be more than:
2.25 oz	64 g	4 g
3.5 oz	99 g	7 g
4 oz	113 g	8 g
5.3 oz	150 g	10 g
6 oz	170 g	12 g
8 oz	227 g	16 g

4

In the table, look at the number to the right of the serving size amount, under the "Added Sugars" column.

If the yogurt has that amount of added sugars, or less, the yogurt meets the added sugars limit.

Nutrition Facts

7 servings per container

Serving size 6 oz (170g)

Amount per serving

Calories 130

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg **3%**

Sodium 65mg **5%**

Total Carbohydrate 17g **6%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Total Sugars 14g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 14g **28%**

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 170mg **15%**

Iron 0mg **0%**

Potassium 220mg **4%**

TIP: If the serving size says "one container," check the front of the package to see how many ounces or grams are in the container.

Test Yourself:

Does the yogurt above meet the added sugars limit?
(Check your answer on the next page)

Serving Size: _____

Added Sugars: _____

☐ Yes ☐ No

*Serving sizes here refer to those commonly found for store-bought yogurt. Homemade yogurt is not creditable in the CACFP.





Try It Out!



Use the “Added Sugars Limit in Yogurt” table below to help find yogurt you can serve at your site. Write down your favorite brands and other information in the “Yogurt To Serve in the CACFP” list. You can use this as a shopping list when buying yogurt to serve in your program.

Added Sugars Limit in Yogurt

Serving Size Ounces (oz)	Serving Size Grams (g) (Use when the serving size is not listed in ounces)	Added Sugars Grams (g)	Serving Size Ounces (oz)	Serving Size Grams (g) (Use when the serving size is not listed in ounces)	Added Sugars Grams (g)
If the serving size is:	If the serving size is:	Added sugars must not be more than:	If the serving size is:	If the serving size is:	Added sugars must not be more than:
1 oz	28 g	2 g	4.75 oz	135 g	9 g
1.25 oz	35 g	2 g	5 oz	142 g	10 g
1.5 oz	43 g	3 g	5.25 oz	149 g	10 g
1.75 oz	50 g	3 g	5.3 oz	150 g	10 g
2 oz	57 g	4 g	5.5 oz	156 g	11 g
2.25 oz	64 g	4 g	5.75 oz	163 g	11 g
2.5 oz	71 g	5 g	6 oz	170 g	12 g
2.75 oz	78 g	5 g	6.25 oz	177 g	12 g
3 oz	85 g	6 g	6.5 oz	184 g	13 g
3.25 oz	92 g	6 g	6.75 oz	191 g	13 g
3.5 oz	99 g	7 g	7 oz	198 g	14 g
3.75 oz	106 g	7 g	7.25 oz	206 g	14 g
4 oz	113 g	8 g	7.5 oz	213 g	15 g
4.25 oz	120 g	8 g	7.75 oz	220 g	15 g
4.5 oz	128 g	9 g	8 oz	227 g	16 g

Yogurt To Serve in the CACFP*

Yogurt Brand	Flavor	Serving Size (oz or g)	Added Sugars (g)
Yummy Yogurt	Vanilla	6 oz	10

*The amount of added sugars in a yogurt might change. Even if you always buy the same brands and flavors of yogurt, be sure to check the serving size and amount of added sugars on the Nutrition Facts label to make sure they match what you have written in the list above.

Answer to “Test Yourself” activity on page 1: This yogurt has 10 grams of added sugars per 6 ounces (170 grams). The maximum amount of added sugars allowed in 6 ounces of yogurt is 12 grams. 10 is less than 12, so this yogurt meets the added sugars limit.



Elija yogur con bajo contenido de azúcares añadidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Todo yogur servido en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) no debe contener más de **12 gramos de azúcares añadidos por cada 6 onzas** (2 gramos de azúcares añadidos por cada onza).

Hay muchos tipos de yogur que cumplen este límite de azúcares añadidos. Es fácil encontrarlos usando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos a continuación.



1

Use la etiqueta de información nutricional para encontrar el **tamaño de porción** (*Serving Size*), en onzas (oz) o en gramos (g), del yogur.

2

Busque la línea de **azúcares añadidos**. Mire el número de gramos (g) al lado de los azúcares añadidos.

3

Use el tamaño de porción identificado en el paso 1 para encontrar el tamaño de porción del yogur en la siguiente tabla.

Tamaño de porción* Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Azúcares añadidos Gramos (g)
Si el tamaño de porción es:	Si el tamaño de porción es:	Los azúcares añadidos no deben ser más de:
2.25 oz	64 g	4 g
3.5 oz	99 g	7 g
4 oz	113 g	8 g
5.3 oz	150 g	10 g
6 oz	170 g	12 g
8 oz	227 g	16 g

4

En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de porción, bajo la columna "Azúcares añadidos".
Si el yogur tiene esa cantidad de azúcares añadidos, o menos, el yogur cumple con el límite de azúcares añadidos.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

7 servings per container/7 porciones por envase

Serving size/Tamaño por porción

6 oz/6 oz (170g)

Amount per serving/Cantidad por porción

Calories/Calorías

130

% Daily Value*/Valor Diario*

Total Fat/Grasa Total 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 10mg	3%
Sodium/Sodio 65mg	5%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 17g	6%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g	0%
Total Sugars/Azúcares Totales 14g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	20%
Protein/Proteínas 14g	28%
Vitamin D/Vitamina D 0mcg	0%
Calcium/Calcio 170mg	15%
Iron/Hierro 0mg	0%
Potassium/Potasio 220mg	4%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

CONSEJO: Si el tamaño de porción dice "un envase", busque la parte del frente del paquete para ver cuántas onzas o gramos tiene el envase.

Póngase a prueba:

¿Cumple este yogur con el límite de azúcares añadidos?
(Compruebe su respuesta en la siguiente página)

Tamaño de porción: _____

Azúcares añadidos: _____

☐ Sí ☐ No



*Estos tamaños de porción se refieren al yogur que puede encontrarse comúnmente en las tiendas.
El yogur hecho en casa no es acreditable en el CACFP.

Para más recursos de capacitación, planificación de menús y educación nutricional para el CACFP visite TeamNutrition.USDA.gov.





¡Inténtelo!



Use la tabla “Límites de azúcares añadidos en el yogur” a continuación para ayudarle a encontrar yogur que puede servir en su sitio. Anote sus marcas favoritas y otra información en la lista “Yogur para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como lista de compras cuando compre yogur para servir en su programa.

Límites de azúcares añadidos en el yogur

Tamaño de porción Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Azúcares añadidos Gramos (g)	Tamaño de porción* Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Azúcares añadidos Gramos (g)
Si el tamaño de porción es:	Si el tamaño de porción es:	Los azúcares añadidos no deben ser más de:	Si el tamaño de porción es:	Si el tamaño de porción es:	Los azúcares añadidos no deben ser más de:
1 oz	28 g	2 g	4.75 oz	135 g	9 g
1.25 oz	35 g	2 g	5 oz	142 g	10 g
1.5 oz	43 g	3 g	5.25 oz	149 g	10 g
1.75 oz	50 g	3 g	5.3 oz	150 g	10 g
2 oz	57 g	4 g	5.5 oz	156 g	11 g
2.25 oz	64 g	4 g	5.75 oz	163 g	11 g
2.5 oz	71 g	5 g	6 oz	170 g	12 g
2.75 oz	78 g	5 g	6.25 oz	177 g	12 g
3 oz	85 g	6 g	6.5 oz	184 g	13 g
3.25 oz	92 g	6 g	6.75 oz	191 g	13 g
3.5 oz	99 g	7 g	7 oz	198 g	14 g
3.75 oz	106 g	7 g	7.25 oz	206 g	14 g
4 oz	113 g	8 g	7.5 oz	213 g	15 g
4.25 oz	120 g	8 g	7.75 oz	220 g	15 g
4.5 oz	128 g	9 g	8 oz	227 g	16 g

Yogur para servir en el CACFP*

Marca de yogur	Sabor	Tamaño de porción (oz o g)	Azúcares añadidos (g)
Yummy Yogur	Vainilla	6 oz	10

*La cantidad de azúcares añadidos en un yogur puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y sabores de yogur, verifique el tamaño de porción y la cantidad de azúcares añadidos en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincida con lo que ha escrito en la lista anterior.

Respuesta a la actividad “Póngase a prueba” de la página 1: El yogur tiene 10 gramos de azúcares añadidos por cada 6 onzas (170 gramos). El total máximo de azúcares añadidos permitido en 6 onzas de yogur es de 12 gramos. 10 es menos que 12, por lo que este yogur cumple con el límite de azúcares añadidos.