

Servir carne y sustitutos de carne en el desayuno

Los desayunos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) incluyen leche, vegetales y/o frutas y granos. Se pueden servir carne y/o sustitutos de carne en lugar de granos hasta 3 veces por semana. Esta opción le brinda más opciones para la planificación del menú.



Aquí puede ver cómo incluir carne o sustitutos de carne como parte de un desayuno reembolsable:

- Sustituya el **equivalente de 1 onza** de carne/sustituto de carne por 1 porción de granos; o
- Sustituya el **equivalente de 1 onza** de carne/sustituto de carne por el equivalente de 1 onza de granos.

Los equivalentes de onza son una forma de medir cantidades de alimentos. En el CACFP, el equivalente de 1 onza de carne o sustituto de carne es igual a 2 cucharadas de mantequilla de maní, ½ huevo grande o 1 onza de carne magra, pollo o pescado. Si desea servir carne/sustitutos de carne más de 3 días a la semana, debe ofrecerlos como alimentos adicionales, y no cuentan para la comida reembolsable.

Cómo planificar un menú

Si tiene pensado ofrecer carne o sustituto de carne en el desayuno en lugar de granos, debe sustituir toda la cantidad requerida de granos. La siguiente tabla muestra la cantidad mínima de carne o sustituto de carne que tendría que servir en lugar de granos en el desayuno.

	Edades 1 - 2 años y 3 - 5 años	Edades 6 - 12 años y 13 - 18 años	Adultos
Cantidad mínima de carne / sustitutos de carne requeridas cuando se sirve en lugar de granos en el desayuno	Equivalente a ½ onza	Equivalente a 1 onza	Equivalente a 2 onzas
	es igual a:	es igual a:	es igual a:
Frijoles o guisantes (cocido)	1/8 taza	1/4 taza	1/2 taza
Queso natural o procesado	1/2 onza	1 onza	2 onzas
Requesón o queso ricotta	1/8 taza (1 onza)	1/4 taza (2 onzas)	1/2 taza (4 onzas)
Huevos	1/4 huevo grande	1/2 huevo grande	1 huevo grande
Carne magra, ave o pescado	1/2 onza	1 onza	2 onzas
Mantequilla de maní mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nueces o semillas	1 cucharada	2 cucharadas	4 cucharadas
Tofu (comprado en la tienda o preparado comercialmente)	1/8 taza (1.1 onzas) con al menos 2.5 gramos de proteína	1/4 taza (2.2 onzas) con al menos 5 gramos de proteína	1/2 taza (4.4 onzas) con al menos 10 gramos de proteína
Yogur (incluyendo el yogur de soya)	1/4 taza de yogur (2 onzas)	1/2 taza de yogur (4 onzas)	1 taza de yogur (8 onzas)

Nota: Al servir frijoles y guisantes como vegetal, no pueden considerarse como un sustituto de carne en la misma comida.

Revoluciona el desayuno



Puede servir carne o sustituto de carne como un alimento independiente, como huevos, yogur, requesón, salchicha de pavo y jamón. Como una mejor práctica, elija alimentos que sean más bajos en grasas saturadas y sodio. La carne y sustituto de carne se pueden servir juntos, como huevos (un sustituto de carne) y jamón (una carne). La carne y sustitutos de carne también se pueden servir en un plato mezclado con otros alimentos, como rodajas de manzana untadas con mantequilla de maní, yogur cubierto con fruta o tofu revuelto con vegetales.



El tocino o tocineta, los productos de imitación de tocino, y la carne de cerdo salada no son reembolsables en el CACFP.



El tocino de pavo, el tocino canadiense y algunos tipos de salchichas son reembolsables solo si el producto tiene una etiqueta de *Child Nutrition* o si tiene una declaración de formulación del producto (PFS, por sus siglas en inglés) firmada por el fabricante. Para obtener más información sobre cómo acreditar alimentos reembolsables en CACFP, consulte el manual de acreditación titulado, *Crediting Handbook for the CACFP* y la guía de compra titulada, *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs* en <https://www.fns.usda.gov/tn/cacfp-meal-pattern-training-tools>.

Solo para centros de cuidado diurno para adultos: Puede servir 6 onzas de yogur en lugar de 8 onzas de leche una vez al día cuando el yogur no se sirve como sustituto de la carne. Si va a servir yogur a adultos como sustituto de la carne en el desayuno, también debe servir leche líquida.

¡Pruébalo!



Póngase a prueba

1. Su centro de cuidado diurno para adultos está abierto 4 días a la semana. ¿Cuántas veces por semana puede servir carne y sustitutos de carne en lugar de granos en el desayuno?

2. Su hogar de cuidado infantil está abierto los 7 días de la semana. ¿Cuántas veces por semana puede servir carne y sustitutos de carne en lugar de granos en el desayuno?

3. Usted desea servir yogur en el desayuno a sus niños de 3-5 años una vez por semana. Si sirve yogur en lugar de granos, ¿cuál es la cantidad mínima que debe servir a este grupo de edad para cumplir con el requisito del patrón de las comidas?

1. La carne y sustitutos de carne se pueden servir en lugar de granos hasta 3 veces por semana. Todas las guarderías tienen la opción de servir carne/sustitutos de carne en lugar de granos hasta 3 veces por semana, sin importar cuántos días a la semana estén abiertos.

2. La carne y sustitutos de carne se pueden servir en lugar de granos hasta 3 veces por semana. Todas las guarderías tienen la opción de servir carne/sustitutos de carne en lugar de granos hasta 3 veces por semana, sin importar cuántos días a la semana estén abiertos.

3. Si sirve yogur en lugar de un grano en el desayuno, debe servir al menos 2 onzas (¼ de taza) de yogur a los niños de 3 a 5 años para cumplir con el requisito del patrón de las comidas.

Clave: