

## Servir carnes 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 carnes y/o sustitutos de carne en lugar de granos hasta 3 veces por semana. Esta opción le brinda más alternativas para la planificación del menú.

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

- Sustituya **1 onza equivalente** de carnes/sustitutos de carne por 1 onza equivalente de granos.



**Las onzas equivalentes** son una forma de medir cantidades de alimentos. En el CACFP, 1 onza equivalente 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 carnes/sustitutos de carne en el desayuno más de 3 días a la semana, debe ofrecerlos como alimentos adicionales, y no cuentan hacia un desayuno reembolsable.

### Cómo planificar un menú

Si planea 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
<b>Cantidad mínima de carnes/ sustitutos de carne requeridas cuando se sirve en lugar de granos en el desayuno</b>	½ onza equivalente	1 onza equivalente	2 onzas equivalentes
<b>Carnes/sustitutos de carne:</b>	<b>es igual a:</b>	<b>es igual a:</b>	<b>es igual a:</b>
<b>Frijoles o guisantes (cocidos)</b>	⅛ taza	¼ taza	½ taza
<b>Queso natural o procesado</b>	½ onza	1 onza	2 onzas
<b>Requesón o queso ricotta</b>	⅛ taza (1 onza)	¼ taza (2 onzas)	½ taza (4 onzas)
<b>Huevos</b>	¼ huevo grande	½ huevo grande	1 huevo grande
<b>Carne magra, ave o pescado</b>	½ onza	1 onza	2 onzas
<b>Mantequilla de maní, de nuez de soya, u otras mantequillas de nueces o semillas</b>	1 cucharada	2 cucharadas	4 cucharadas
<b>Tofu (comprado en la tienda o preparado comercialmente)</b>	⅛ taza (1.1 onzas) con al menos 2.5 gramos de proteína	¼ taza (2.2 onzas) con al menos 5 gramos de proteína	½ taza (4.4 onzas) con al menos 10 gramos de proteína
<b>Yogur (incluyendo el yogur de soya)</b>	¼ taza de yogur (2 onzas)	½ taza de yogur (4 onzas)	1 taza de yogur (8 onzas)

*Nota: Al servir frijoles y guisantes como un vegetal, tampoco pueden contar como un sustituto de carne en la misma comida.*

# Revoluciona el desayuno



Puede servir carne o sustituto de carne como un alimento solo, como huevos, yogur, requesón, salchicha de pavo y jamón. Como una mejor práctica, elija alimentos que sean más bajos en grasas saturadas y sodio. Las carnes y los sustitutos de carne se pueden servir juntos, como huevos (un sustituto de carne) y jamón (una carne). Las carnes y los 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 más información sobre cómo acreditar alimentos en el CACFP, vea la guía de compra en inglés, titulada, *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs* en <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.



**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.



## ¡Inténtelo!

### Póngase a prueba

1. Su centro de cuidado diurno para adultos está abierto 4 días a la semana. ¿Cuántas veces por semana puede servir carnes 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 carnes 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. Las carnes y los sustitutos de carne se pueden servir en lugar de granos hasta 3 veces por semana. Todos los centros y hogares de cuidado infantil pueden servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos hasta 3 veces por semana, sin importar cuántos días a la semana están abiertos.

2. Las carnes y los sustitutos de carne se pueden servir en lugar de granos hasta 3 veces por semana. Todos los centros y hogares de cuidado infantil pueden servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos hasta 3 veces por semana, sin importar cuántos días a la semana están 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 comida.

**Respuestas:**

FNS-657-S Revisado Octubre 2019

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