

Sirviendo carnes y sustitutos de carne en el almuerzo y la cena en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos del USDA

Las carnes y los sustitutos de carne proporcionan proteínas, vitaminas B y minerales, como hierro, zinc y magnesio. Las proteínas promueven el crecimiento de los músculos en los niños y ayudan a que los músculos en los adultos se mantengan fuertes. El hierro que se encuentra en muchas carnes y sustitutos de carne ayuda al cuerpo a transportar el oxígeno en la sangre. Algunas carnes y sustitutos de carne, como las nueces (frutos secos), el pescado y los mariscos, contienen grasas saludables que ayudan a mantener la salud del corazón y del cerebro.



Carnes y sustitutos de carne en el almuerzo y la cena

En el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés), las carnes y/o sustitutos de carne son un componente alimenticio requerido en el almuerzo y la cena de los niños y los participantes adultos. Los siguientes ejemplos muestran cómo las carnes y/o sustitutos de carne pueden formar parte de los menús del almuerzo y la cena*.



Ejemplo 1

Filetes de tilapia horneados, panecillo rico en grano integral, puré de batata dulce batida, ciruela en rodajas y leche sin grasa (descremada)



Ejemplo 2

Pimientos rellenos y condimentados al estilo taco (con carne y frijoles), salsa, *muffin* de maíz, fresas en rodajas y leche baja en grasa (1%)



Ejemplo 3

Trocitos de tofu horneados, arroz integral, zanahorias con jengibre, melón y leche baja en grasa (1%)



Encuentre recetas estandarizadas del USDA que tienen carnes y sustitutos de carnes en theicn.org/cnrb.



¡Haga que cada bocado cuente!

Sirva carnes y sustitutos de carne que sean bajos en grasa saturada y sodio (sal) como:

- Carnes magras, aves, pescados, mariscos y huevos;
- Frijoles, guisantes (arvejas) y lentejas; y
- Nueces, semillas y productos de soya (como tofu o *tempeh*);
- Yogur o queso bajo en grasa o sin grasa.

El ofrecer una variedad de carnes y sustitutos de carne durante el transcurso de la semana ayuda a los niños y los adultos a llenar sus necesidades nutricionales, mientras que limita la grasa saturada y el sodio. Se recomienda como una mejor práctica del CACFP, no ofrecer carnes procesadas (como perro calientes y salchichas) más de una vez por semana.

**Durante la emergencia de salud pública del COVID-19, algunas agencias estatales pueden haber optado por las exenciones del patrón de comidas para el año escolar 2021-2022. Consulte más información acerca de estas exenciones, disponible solo en inglés en: fns.usda.gov/disaster/pandemic/cn-2021-22-waivers-and-flexibilities.*

Sirviendo carnes y sustitutos de carnes

El patrón de comidas del CACFP enumera las cantidades requeridas de carnes y/o sustitutos de carne como onzas equivalentes (oz eq). Las onzas equivalentes le indican la cantidad de carne y/o sustituto de carne en una porción del alimento. Por ejemplo, 1 oz eq es igual a la mitad de un huevo grande, 1 onza (oz) de carne magra cocida, 4 oz de yogur o 1 oz de queso natural.

La siguiente tabla enumera algunas carnes y sustitutos de carne que usted puede servir en el CACFP. Para más información sobre las carnes o sustitutos de carne que no se enumeran en esta tabla, consulte la guía de compra de alimentos, titulada *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs* (FBG, por sus siglas en inglés) en foodbuyingguide.fns.usda.gov. Esta guía está disponible solo en inglés y también muestra los rendimientos de carnes, sustitutos de carne y otros alimentos después de cocidos. Esto puede ayudarlo a determinar la cantidad de un ingrediente que debe comprar para cumplir con las cantidades mínimas de la porción.

Cantidades mínimas requeridas en el almuerzo o la cena

| Carnes y sustitutos de carne | Edades de 1 a 2 | Edades de 3 a 5 | Edades de 6 a 18 | Adultos |
|--|---|---|--|--|
| | 1 oz eq es igual a: | 1½ oz eq es igual a: | 2 oz eq es igual a: | 2 oz eq es igual a: |
| Carne magra de res, pollo, cerdo o pavo, (cocida con o sin piel) | 1 oz | 1½ oz | 2 oz | 2 oz |
| Frijoles, guisantes, lentejas | ¼ taza (4 cucharadas) | ⅓ taza (6 cucharadas) | ½ taza (8 cucharadas) | ½ taza (8 cucharadas) |
| Huevo (entero) | ½ huevo grande | ¾ huevo grande | 1 huevo grande | 1 huevo grande |
| Mantequillas de nueces y semillas (ej. mantequilla de maní, de semilla de girasol, etc.) | 2 cucharadas | 3 cucharadas | 4 cucharadas | 4 cucharadas |
| Nueces y semillas (frutos secos) | ½ oz = ½ oz eq* | ¾ oz = ¾ oz eq* | 1 oz = 1 oz eq* | 1 oz = 1 oz eq* |
| Pescado, cocido (con o sin piel) | 1 oz | 1½ oz | 2 oz | 2 oz |
| Queso, natural o procesado | 1 oz | 1½ oz | 2 oz | 2 oz |
| Requesón o queso <i>ricotta</i> | ¼ taza (2 oz) | ⅓ taza (3 oz) | ½ taza (4 oz) | ½ taza (4 oz) |
| <i>Surimi</i> | 3 oz | 4.4 oz | 6 oz | 6 oz |
| <i>Tempeh</i> ** | 1 oz | 1½ oz | 2 oz | 2 oz |
| Tofu (comprado en la tienda/comercialmente preparado) | ¼ taza (2.2 oz) con al menos 5 gramos de proteína | ⅓ taza (3.3 oz) con al menos 7.5 gramos de proteína | ½ taza (4.4 oz) con al menos 10 gramos de proteína | ½ taza (4.4 oz) con al menos 10 gramos de proteína |
| Yogur*** (incluyendo yogur griego y de soya) | ½ taza de yogur (4 oz) | ¾ taza de yogur (6 oz) | 1 taza de yogur (8 oz) | 1 taza de yogur (8 oz) |

Para más información sobre cómo servir carnes y sustitutos de carne en el desayuno, consulte “Servir carnes y sustitutos de carne en el desayuno” de Team Nutrition en fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp.

*Las nueces y semillas (frutos secos) pueden contar hasta la mitad (½) del requisito del componente de carnes y/o sustitutos de carne en el almuerzo y la cena. Para servir una comida reembolsable, estos se deben servir con otra carne o sustituto de carne. Por ejemplo, las nueces picadas y el yogur en el yogur *parfait* pueden contar hacia el componente de carnes y/o sustitutos de carnes. Las mantequillas de nueces y semillas pueden acreditarse para cumplir con el requisito completo del componente de carnes y/o sustitutos de carne en todas las comidas y meriendas (refrigerios) del CACFP.

**Aplica solo al *tempeh* elaborado con soya (u otras legumbres), cultivo de *tempeh*, vinagre, condimentos y hierbas. El *tempeh* que contiene otros ingredientes como arroz integral, semillas o vegetales, necesitará documentación.

***Los yogures servidos en el CACFP no deben contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas. Para más información, consulte “Elija yogures con bajo contenido de azúcares” de Team Nutrition en fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp.

¿Qué carnes y sustitutos de carne son acreditables?

Como se muestra a continuación, algunos alimentos no se pueden contar para cumplir con el requisito del componente de carnes y/o sustitutos de carne en el CACFP. Otros alimentos pueden necesitar más documentación, como una etiqueta de Nutrición Infantil (CN, por sus siglas en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto (PFS, por sus siglas en inglés) firmada por un fabricante, para que pueda ver cómo cuentan para el patrón de comidas. Consulte la guía de compra de alimentos, titulada *Food Buying Guide* o contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora para más información.

Podría ser acreditable

- Carne de caza silveste (con inspección y aprobación de una agencia estatal o federal)
- Cecina (carnes, aves y mariscos)
- Embutidos y fiambres (carnes frías)
- Hamburguesas de carne de res, pollo o cerdo
- Hamburguesas vegetarianas
- *Nuggets* de pollo
- Palitos de pescado
- Perros calientes
- *Tempeh* elaborado con legumbres y otros alimentos como arroz, semillas, vegetales, etc.
- Tocino canadiense
- Tocino/tocineta de pavo

No acreditable

- Alimentos fritos en abundante grasa, preparados en el sitio de cuidado
- Clara de huevo (cuando no es servido como parte del huevo entero)
- Helado de yogur comercial
- Imitación de queso
- Productos de queso que no califiquen como quesos verdaderos
- *Scrapple* (*pudding de carne hecho con despojos de cerdo, harinas y especias*)
- Tocino/tocineta
- Tocino salado
- Yema de huevo (cuando no es servido como parte del huevo entero)



¡Servicio seguro!

Prevención de atragantamiento

Los niños menores de 4 años tienen un alto riesgo de atragantamiento mientras comen. Cuando sirva carnes y sustitutos de carne a niños pequeños, reduzca el riesgo de atragantamiento al:

- Rallar, triturar, hacer puré o picar los alimentos en rodajas finas, tiras o trozos pequeños, no más grandes de ½ pulgada. Si sirve alimentos redondos o en forma de tubo (ej. salchichas, perros calientes, queso en tiras; etc.), córtelos en tiras cortas en lugar de trozos redondos.
- Quitar todos los huesos del pescado, el pollo y la carne antes de cocinarlos o servirlos.
- Las nueces y semillas generalmente no se recomiendan para niños pequeños porque pueden causar atragantamiento. Si las sirve, las nueces y semillas deben picarse finamente.
- Si sirve mantequillas de nueces, unte una capa ligera sobre otros alimentos (ej. tostadas, galletas *crackers*, etc.). Sirva solo mantequillas de nueces cremosas, sin grumos (*not chunky*).

Para más información, consulte “Reduzca el riesgo de atragantamiento de los niños pequeños en las comidas” del USDA en fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp.



¡Servicio seguro! (continuación)

Alergias

Algunos participantes pueden ser alérgicos a las carnes o sustitutos de carne, como el pescado, los mariscos, los huevos, las nueces y la soya. Asegúrese de hablar con los padres y cuidadores sobre cualquier alergia existente y siga las guías establecidas para prevenir reacciones alérgicas.



Seguridad de los alimentos

Es importante seguir las prácticas seguras de manipulación de los alimentos al almacenar, descongelar, preparar y servir carnes y sustitutos de carne. Obtenga más información en espanol.foodsafety.gov. Consulte los requisitos estatales y locales para las temperaturas de cocción y almacenamiento.

Las mejores opciones de pescado

Elija pescados que contengan poco mercurio, como atún *light* enlatado, salmón, tilapia, bacalao, pez platija (*flounder*) y eglefino (*haddock*). Para más información, consulte el “Asesoramiento sobre el consumo de pescado” de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos en fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish. También, puede comunicarse con su departamento de salud local o estatal o llamar al 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366) para más información.

Consejos para planificar menús

- ✓ Los frijoles, los guisantes (arvejas) y las lentejas se pueden servir ya sea como un sustituto de carne o un vegetal de la comida en el CACFP. No se puede acreditar frijoles, guisantes y lentejas como sustitutos de carne y como vegetales al mismo tiempo para la misma comida o merienda (refrigerio). Si sirve dos frijoles, guisantes o lentejas diferentes, usando la cantidad mínima acreditable para cada uno en una comida, usted puede acreditar uno como un sustituto de carne y el otro como un vegetal.
- ✓ La pasta hecha con harina(s) de frijoles debe servirse con otra carne o sustituto de carne visible, como queso o carne, para que acredite como un sustituto de carne.
- ✓ En los batidos, el yogur puede acreditarse como un sustituto de carne. Es posible que otras carnes o sustitutos de carne utilizados en los batidos (ej. mantequilla de nueces, tofu, etc.) no se puedan acreditar al componente de carnes y sustitutos de carne.
- ✓ **Solo para participantes adultos:** Cuando se sirve yogur en lugar de la leche, es posible que no cuente como un sustituto de carne en la misma comida.

Métodos de preparación

Los alimentos que se fríen en abundante grasa en el sitio de cuidado, no son acreditables en el CACFP. Pruebe métodos de cocción como hornear, saltear y asar a la parrilla. Para más ideas, consulte la hoja de capacitación, el seminario web y las diapositivas de capacitación titulados “Métodos para cocinar sano” de Team Nutrition en fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp.

