

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.

