

Componente Carne/Sustituto de la Carne

(Meat/Meat Alternate Component)

Este folleto proporciona información sobre los nuevos requisitos de carne/sustituto de la carne (M/MA) requeridos para los niños de 1 año de edad o mayores y adultos que participan en el Programa de Cuidado de Adultos. Hay un folleto separado sobre los nuevos requisitos del patrón de comida para lactantes. El término *Programa* se refiere a todos los tipos de instalaciones: centros de cuidado infantil grupales, hogares de cuidado diurno familiar, programas para después de la escuela, refugios de emergencia y centros de atención para adultos. Encuentre este folleto y más información sobre la página web del nuevo Patrón de Comidas del CACFP: <https://dpi.wi.gov/community-nutrition/cacfp/new-cacfp-meal-pattern>.



Nuevos Requisitos

Vigente desde el 1 de octubre de 2017

- Créditos de tofu como un sustituto de la carne
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.
- El yogur de soja se puede servir como un sustituto de la carne
- Freír con mucha grasa y sumergir alimentos en aceite caliente u otras grasas no debe hacerse para preparar comidas en el sitio
- M/MA se puede servir en lugar de todo el componente de granos en el desayuno un máximo de tres veces por semana

Tofu

El tofu es sólo acreditable para niños de 1 años y mayores, y adultos en centros de cuidado de adultos. No se puede servir a los bebés como parte de una comida reembolsable. El tofu se puede servir en una variedad de maneras tales como en frituras o tortillas francesas.



AcREDITABLE	No acreditABLE
Tofu preparado comercialmente	Tofu no comercial
Firme, Extra Firme, Sedoso, o suave	Productos de soya
Productos de tofu (enlaces, salchichas) con una etiqueta de Nutrición Infantil (CN) o una Declaración de Formulación de Producto (PFS) del fabricante	Fideos de tofu Tofu incorporado en bebidas, tales como batidos, u otros platos para añadir textura (es decir, en postres horneados)

AcREDITAR el Tofu AcREDITABLE Preparado Comercialmente

- 2.2 oz. (1/4 taza) de tofu, contiene al menos 5 g of proteína = **1.0 oz. M/MA**
- Solicite una etiqueta CN o una Declaración de Formulación de Producto (PFS) cuando sea necesario (es decir, enlaces de salchicha hechos con tofu)
- Para más información, consulte la Nota de política del USDA [CACFP 21-2016](#) y la nueva página web con el Patrón de Comida del [CACFP](#)

Para recetas de tofu, consulte nuestra nueva página web con Patrones de Comida del [CACFP](#)

Yogur

El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas, o 3,83 gramos de azúcar por onza. Utilice cualquiera de los dos métodos siguientes para determinar si la cantidad de azúcar en el yogur no es más que el límite de azúcar. Consulte este [Folleto de Yogur](#) si el tamaño de la porción está en gramos. **Consejo:** Si el tamaño de la porción dice "un contenedor", Compruebe la parte delantera del paquete para ver cuántas onzas hay en el contenedor.

Método 1 – Límites de Azúcar de Yogur por Tabla de Tamaño de Porción

1. Identifique el tamaño de la porción: 6 onzas
2. Encuentre la cantidad de azúcares: 19 g
3. Encuentre el tamaño de la porción y compare con los **Límites de Azúcar de Yogur**

Tabla (debajo): 19 g está por debajo de 23 g por 6 oz

Límites de Azúcar de Yogur por Tamaño de Porción	
Tamaño de Porción	Límites de Azúcar
2.25 onzas	8 gramos
3.5 onzas	13 gramos
4 onzas	15 gramos
5.3 onzas	20 gramos
6 onzas	23 gramos
8 onzas	30 gramos

Nutrition Facts	
Serving Size 6 oz Container	
Amount Per Serving	
Calories 90	
	% Daily Values*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat -1g	
Cholesterol 6mg	2%
Potassium 140mg	4%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 19g	
Protein 12g	24%

Este Yogur es acreditable

Método 2 – Gramos de Azúcar por Onza

El límite de azúcar por onza es **3.83 grams**

1. Identifique el tamaño de la porción: 4.5 onzas
2. Encuentre la cantidad de azúcares: 16 g
3. Calcule el número de gramos de azúcar por onza.

Gramos de Azúcar ÷ Tamaño de la Porción

Para este ejemplo:

$$16 \text{ g} \div 4.5 \text{ oz.} = 3.55$$

$$3.55 < 3.83$$

Si el número es menor que 3.83,

El yogur es acreditable

Este Yogur es acreditable

Nutrition Facts	
Serving Size 4.5 oz	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 18
	% Daily Values*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 90mg	4%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 16g	
Protein 8g	16%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Yogur de Soya

El yogur de soya es una opción libre de lácteos y acredita lo mismo que el yogur regular. 4 onzas(1/2 taza) = **1 onza de M/MA**. Los límites de azúcar requeridos para el yogur regular se aplican al yogur de soya. El yogur de soya no se puede servir a los bebés como parte de una comida reembolsable.

Programas de Cuidado de Adultos Solamente

Los programas de cuidado para adultos pueden servir 6 onzas (3/4 de taza) de yogur en lugar de 8 onzas de leche líquida una vez al día cuando el yogur no se sirve como un M/MA en la misma comida.



Fritura de Grasa Saturada:

La inmersión de alimentos en aceite caliente u otra grasa no se puede usar como método de cocción para preparar las comidas en el sitio.

Encuentra deliciosas recetas sin freír que ofrecen un giro fresco y saludable en tus sabores favoritos en la página web What's Cooking del [USDA](#).

Métodos para Cocinar Saludablemente

- *Asado/Hornear*: Cocinar alimentos, usualmente a altas temperaturas, en el horno
- *Saltear, freír en sartén o sofrito*: Cocinar los alimentos moviéndolos con un poco de aceite en una sartén
- *Al Vapor*: Cocine los alimentos sobre un bastidor en una sartén cubierta sobre el agua hirviendo

Para obtener más información sobre las compras, la cocina y la planificación de menús para el cuidado de niños, consulte los Videos Culinarios para el Cuidado de Niños del [Instituto de Nutrición Infantil \(ICN\)](#)

Revise los menús de desayuno para asegurar que sólo un máximo de 3 desayunos cada semana tienen un M/MA sustituyendo el componente de grano. Si **más de 3** desayunos en una semana tienen un M/MA que reemplaza el componente de grano, los desayunos adicionales que exceden 3 por semana no pueden ser reclamados.

Ejemplos de Menús de Desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Leche descremada Huevos revueltos Kiwi	Leche descremada Avena Bayas	Leche descremada Requesón Piña	Leche descremada Cheerios® Cambur	Leche descremada Yogur Naranjas
Leche descremada Panquecas Manzana	Leche descremada Burrito de frijol Manzanas	Leche descremada Tostada WG Fresas	Leche descremada Queso de hebra Uvas	Leche descremada Huevo cocido Naranjas mandarinas
Leche descremada Tofu Scramble Aguacate	Leche descremada Panecillo de salvado Melón	Leche descremada Huevos duros Arándanos	Leche descremada Pan de plátano Gajos de naranjas	Leche descremada Mantequilla de maní Rodajas de manzana
Leche descremada Kix® Frutas mixtas	Leche descremada Chorizo fresco de cerdo Melocotones	Leche descremada Panecillos Ingleses WG Melón de melaza	Leche descremada Huevos revueltos con pimientos Rojos	Leche descremada Rodajas de queso Tomates

Sirviendo M/MA en el Desayuno

Un M/MA se puede servir en lugar de todo el componente de granos en el desayuno un máximo de tres veces por semana. Vea la tabla abajo para las ideas de M/MA que usted puede servir en el desayuno y el tamaño mínimo requerido de la porción de los alimentos para cada grupo de edad. La columna para adultos es para aquellos que participan en los programas de Cuidado Diurno para Adultos.

	Edades 1-2 años y 3-5 años	Edades de 6-12 años y 13-18 años	Adultos (ADC)
Cantidad mínima de M/MA requerida en el desayuno	equivalente de ½ onza	equivalente de 1 onza	2 onzas equivalentes
Fríjoles	1/8 taza	1/4 taza	1/2 taza
Queso	1/2 onza	1 onza	2 onzas
Requesón o queso ricotta	1 onza (1/8 taza)	2 onzas (1/4 taza)	4 onzas (1/2 taza)
Huevos	1/4 huevo grande	1/2 huevo grande	1 huevo grande
Carne magra, aves de corral o pescado	1/2 onza	1 onza	2 onzas
Mantequillas de nueces	1 Cucharada	2 cucharadas	4 Cucharadas
Tofu, firme/extra firme (comprado en tienda/preparado comercialmente)	1.1 oz. (1/8 taza)	2.2 oz. (1/4 taza)	4.4 oz (1/2 taza)
Yogur (regular y soya)	2 onzas (1/4 taza)	4 onzas (1/2 taza)	8 onzas (1taza)

CARNES PROCESADAS

NO REEMBOLSABLE:

- Tocino, productos de imitación del tocino y cerdo salado

REEMBOLSABLE:

- Los artículos etiquetados como "salchicha de cerdo fresca" o "salchicha italiana fresca" pueden acreditarse (ver [página 1-45](#) de la Guía de compra de alimentos)
- Los productos de tocino y salchichas de pavo deben tener una etiqueta CN o PFS

Encuentre aquí el Equipo de Nutrición de la Comunidad:

<https://www.facebook.com/WisDPICommunityNutrition/>

https://twitter.com/WisDPI_CNT

Reclamar Comidas



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades