

Carnes y sustitutos de la carne: Prepare un plato con proteína

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



Los niños deben comer una variedad de carnes y sustitutos de la carne cada semana. Estos alimentos incluyen pescado, mariscos, frijoles y guisantes secos, nueces y semillas, así también como carnes magras, aves y huevos. La mayoría de los niños de 2 años o mayores no consumen suficiente pescado, mariscos y frijoles y guisantes secos. Usted puede ayudar ofreciendo diferentes carnes y sustitutos de la carne en su menú. Incluya una variedad de carnes y sustitutos de la carne en las comidas y meriendas para:



- **Proporcionar a los niños la proteína, las vitaminas B y los minerales (como el hierro, el zinc y el magnesio) necesarios para crecer, jugar y aprender.**
- **Proteger los corazones, cerebros y sistemas nerviosos de los niños con aceites saludables para el corazón provenientes de los pescados y mariscos.**
- **Ayudar a los niños a sentirse llenos por más tiempo con proteína.**

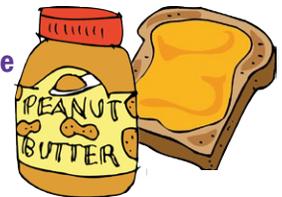
¿Cuáles tipos de carnes y sustitutos de la carne debo ofrecer?

Proporcionar diferentes opciones diariamente ayuda a los niños a recibir la nutrición que necesitan y los introduce a alimentos nuevos.

- ▶ **Pescados y mariscos (frescos, congelados o enlatados) son buenas opciones para una comida.** Pruebe el salmón, el atún, la trucha y la tilapia preparados de diferentes maneras: al horno, a la plancha o en sándwiches o tacos.
- ▶ **Aves, como el pollo o el pavo,** pueden ser servidas a la plancha, rostizadas o en pastas o burritos.
- ▶ **Procure cortes de carnes magras, incluyendo res, cerdo y cordero.** Pruebe los filetes y asados redondos (carne de mechar, masa redonda o larga, filete de punta redonda), lomo, solomillo, corte del cuarto delantero y aguayón. Las opciones para carnes magras de cerdo incluyen lomo o lomo de centro.
- ▶ **Elija las carnes molidas más magras posibles** (incluyendo res, cerdo, pollo y pavo), preferiblemente que sean carnes etiquetadas como “90% magra” o mayor. A mayor porcentaje, menor será la cantidad de grasas sólidas en la carne.



- ▶ **Ofrezca nueces y semillas sin sal, cortadas o finamente trituradas (incluyendo almendras, mezcla de nueces, maní, nueces de nogal, semillas de girasol)** y una capa fina de mantequillas de maní o de girasol.
- ▶ **Prepare y sirva huevos de diferentes maneras** Prepare rebanadas de huevos duros, revoltillo de huevos, o huevos endiablados (preparados con mayonesa baja en grasa o mostaza). Asegúrese de que las claras y yemas de huevo estén bien cocidas para evitar una intoxicación alimentaria.
- ▶ **Los frijoles y guisantes secos cocidos, enlatados o congelados son todas buenas opciones.** Varíe las opciones para los frijoles y guisantes secos.



Más ‘tipos de carnes y sustitutos de la carne’ en la página siguiente...



Más 'tipos de carnes y sustitutos de la carne'

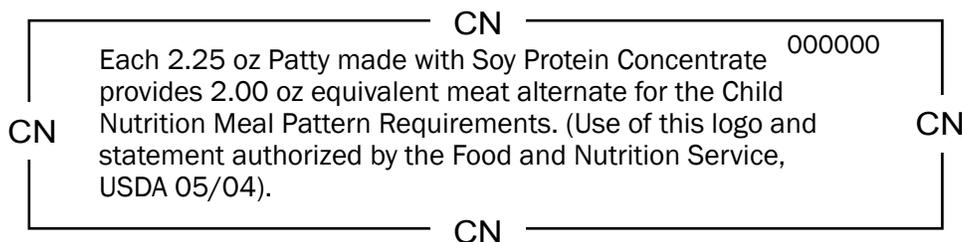
- ▶ **El yogurt y el queso pueden ser considerados como sustitutos de la carne.** Ofrezca yogurt etiquetado como libre de grasa o bajo en grasa (1%). Cuando compre quesos, elija las versiones bajas en grasa o de grasa reducida. El queso *no* debe de incluir las palabras “processed cheese product” en la etiqueta.
- ▶ **Sirva productos de soya procesada, tales como las croquetas de “pollo” sin carne o las hamburguesas de soya que sean acreditantes.** Para acreditar productos de soya como un sustituto de la carne en el CACFP, estos deben contener la etiqueta de Nutrición Infantil [Child Nutrition (CN, por sus siglas en inglés)] o una declaración certificada por la empresa sobre la formulación del producto. (Use solo productos acreditantes; consulte con su agencia estatal u organización patrocinadora para obtener orientación adicional.)



Consejo para la acreditación del CACFP: Tanto el yogurt como el queso deben ser “preparados comercialmente”, tales como aquellos encontrados en el supermercado. Aunque el yogurt y el queso son considerados como sustitutos de la carne, estos no pueden sustituir el requerimiento del patrón de alimentación de la leche fluida.

Ejemplo de una etiqueta CN (Nutrición Infantil) de un plato principal preparado a base de productos sustitutos de la proteína (APP, por sus siglas en inglés) o de soya, los cuales acreditan como sustitutos de la carne debido a que son una excelente fuente de proteína

Item Made from APP. Patty made with Soy Protein Concentrate



- **Grandes trozos de carne y queso, así también como el queso rallado, los frijoles grandes, las nueces y semillas, y las mantequillas de nueces y semillas representan riesgos de atragantamiento.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**



- **Algunos de los niños bajo su cuidado pueden ser alérgicos al pescado, los mariscos, la soya, la leche, el trigo, los huevos, las nueces y las semillas.**
- **Supervise de manera activa a los niños cuando sirva estas comidas. Maneje las alergias alimentarias según cada caso; tenga una declaración médica archivada y contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora si necesita de orientación adicional.**
- **Vea el Suplemento B en la página 81 para obtener más información sobre las alergias alimentarias.**



Consejos para la acreditación del CACFP:

- **Los frijoles y guisantes (secos) maduros pueden ser considerados como vegetal y sustituto de la carne. No obstante, no pueden ser acreditados como un vegetal y un sustituto de la carne en la misma comida.**
- **Vea las hojas de consejos sobre Vegetales, y Frijoles y guisantes secos en las páginas 9 y 15 para obtener más información.**

NOTA:

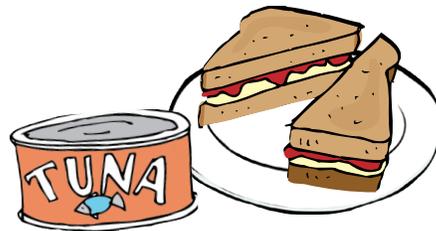
Tenga cuidado de servir sustitutos de la carne basados en lácteos, tales como el yogurt y el queso, a los niños intolerantes a la lactosa. Considere alternativas como frijoles o huevos en su lugar.



¿Cómo puedo servir una variedad de carnes y sustitutos de la carne que sean bajos en sodio y en grasas sólidas?

Asegúrese de empezar con opciones magras de carnes y sustitutos de la carne. Use recetas sin añadir mucho sodio (sal) o grasas sólidas como mantequilla, margarina, salsas cremosas, salsa de carne, y queso grasoso (vea las hojas de consejos de Sodio y de Grasas y aceites en las páginas 37 y 41 para obtener más información). He aquí como:

- ▶ **Use hierbas o mezclas de especias sin sal en lugar de sal, mantequilla o margarina para condimentar los platos.** Esto reducirá las grasas sólidas, el sodio y las calorías de los platos y, al mismo tiempo, añadirá sabor.
- ▶ **Corte toda la grasa visible de las carnes y aves antes de cocinarlas.** Remueva la piel de pollo y de pavo para reducir la cantidad de grasas sólidas. Drene cualquier grasa que aparezca durante la cocción.
- ▶ **Ase, cocine a la parrilla, rostice, escale o hierva el pescado, la carne o las aves en lugar de freírlos.** Estos métodos de cocción no agregan grasas o calorías adicionales. Tome en cuenta que empanizar agrega calorías adicionales, y que freír hace que la comida absorba más grasa durante la cocción.
- ▶ **Limite el consumo de aves, pescados o carnes altamente procesados (como los “hot dogs”, las croquetas de pollo y los palitos de pescado) a tan solo una vez por semana.** Aun las carnes y los fiambres “reducidos en grasa”, como las salchichas, la mortadela y el salami, pueden tener un alto contenido de grasas sólidas, sodio y calorías. Use atún o salmón enlatado (empacado en agua) para sándwiches en lugar de carnes de delicatessen, las cuales, con frecuencia contienen mucho sodio.

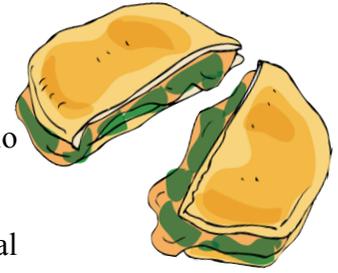


- ▶ **Compre frijoles, pescado o carnes enlatados etiquetados como "no salt added" (sin sal añadida) o "low sodium" (bajo en sodio).** Si estos no se encuentran disponibles, disminuya el nivel de sodio drenando y lavando los alimentos enlatados antes de prepararlos. Elija frijoles refritos libres de grasa o versiones horneadas reducidas en azúcar y sodio.
- ▶ **Vacíe la bolsa de frijoles y guisantes secos en un bol de agua en el mostrador de la cocina.** Remojando los frijoles y guisantes secos durante toda la noche sin añadir sal; deseche el agua y cocínelos al día siguiente.
- ▶ **Vea Choose MyPlate [Elija mi plato] para obtener ideas adicionales sobre opciones magras de carnes y sustitutos de la carne**
<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods-tips.html>

¿Cómo puedo motivar a los niños a comer carnes y sustitutos de la carne?

He aquí algunas maneras de lograr que los niños se interesen en comer carnes y sustitutos de la carne:

Sea creativo cuando ofrezca comidas y meriendas



- ▶ **Haga que la comida sea divertida.** Sirva “Bolsillos de tiburón” (rellene medio pan pita integral con atún “light” enlatado, espinaca, zanahorias ralladas, y un poco de aderezo de ensalada). Pruebe con los “Rollos de mantequilla de maní” (unte una fina capa de mantequilla de maní en una tortilla integral pequeña cubierta con zanahorias ralladas y enróllelo).
- ▶ **Use nombres creativos para las comidas.** Prepare un “Súper monstruoso albondigón” magro usando pan o migajas de galletas integrales y carne molida magra. Pruebe el “Pollo o pescado empanado con cereal crujiente” usando copos de avena o un cereal integral triturado sin azúcar como pan para el pollo o pescado al horno.

Deje que los niños participen en la preparación de las comidas y meriendas

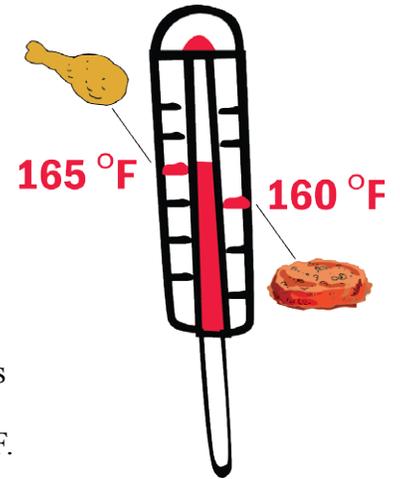


- ▶ **Ponga a los niños a cargo.** Haga que los niños preparen un bar de opciones para que ellos mismos elijan el acompañamiento que desean añadir sobre media patata hervida. Coloque diferentes boles y utensilios para servir frijoles refritos, frijoles de ojo negro, tiritas de pollo picado, queso rallado bajo en grasa, tomates cereza rebanados, espinaca cortada finamente y zanahorias ralladas para que los niños preparen su propia patata al horno.
- ▶ **Cocinen juntos.** Los niños aprenden sobre los alimentos cuando ayudan a prepararlos. Ellos pueden majar los frijoles, lavar y secar la parte superior de las latas, untar mantequilla de maní sobre galletas, o mezclar ingredientes para preparar una ensalada de pollo.
http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_31.pdf
- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparta el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* con ideas fáciles para preparar el almuerzo los fines de semana. Motívelos a dejar que sus hijos ayuden a poner la mesa o a elegir cuáles ingredientes usar.
http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_20.pdf

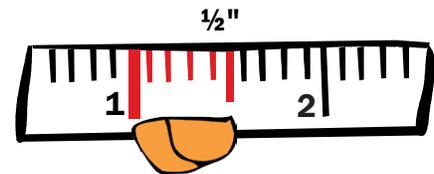
¿Cómo puedo hacer para que las carnes y los sustitutos de la carne sean seguros? *

Cocine los alimentos a la temperatura interna adecuada

- ▶ **No enjuague el pescado, los mariscos, la carne ni las aves crudas.** Las bacterias en estos jugos crudos pueden propagarse hacia otros alimentos, utensilios, fregaderos y otras superficies de cocina. Cocinar los alimentos completamente eliminará todas las bacterias
- ▶ **Use un termómetro de alimentos para verificar las temperaturas y determinar cuándo una carne, pescado, ave o plato con huevos está completamente cocinado.** No determine que un alimento está completamente cocido por su color o textura. Cocine las carnes molidas de res, de cerdo, ternera o cordero a una temperatura de 160 °F; los platos con huevo a 160 °F; y las aves, los guisados y las sobras a 165 °F. Más detalles sobre las temperaturas internas mínimas y la cantidad de tiempo que debe dejar los diferentes alimentos en esas temperaturas en la tabla que aparece en <http://www.foodsafety.gov/keep/charts/mintemp.html>



- **Para los niños en edad preescolar, corte las carnes, el pescado y las aves en trozos pequeños no mayores de media pulgada (1/2") para prevenir atragantamientos.**
- **Si sirve "hot dogs", salchichas, palitos de queso, y otros alimentos redondos, rebánelos en tiras o en forma de media luna.**
- **Sirva frijoles y guisantes completamente cocinados, majados o en puré a niños menores de 4 años.**



Trozos de 1/2 pulgada

Mantenga los alimentos fuera de la "zona de peligro" de las temperaturas

- ▶ **Mantenga los alimentos perecederos fuera de la "zona de peligro" entre 40 y 140 °F** asegurándose de mantener los alimentos en el refrigerador antes de cocinarlos o servirlos y regresando las sobras al refrigerador inmediatamente.
- ▶ **Nunca descongele alimentos sobre el mostrador de la cocina o a temperatura ambiente.** Descongele los alimentos en el último nivel del refrigerador durante la noche. Otra opción es colocar los alimentos que estén empacados en bolsas o envases herméticos bajo agua fría corriente hasta que estén completamente descongelados. Solo se necesita un fino chorro de agua corriente. Para descongelar rápidamente, use la opción de descongelar del horno microondas, pero solo si va a cocinar la carne inmediatamente luego de ser descongelada.



Vea la hoja de consejos sobre el control de seguridad de alimentos en la página 55, el Suplemento A (Riesgos de atragantamiento) en la página 77, y el Suplemento B (Alergias alimentarias) en la página 81 para obtener más información.

*Las guías sobre el control de seguridad de alimentos contenidos en esta hoja de consejos están basadas en las recomendaciones encontradas en el sitio web www.foodsafety.gov. Los proveedores deben verificar con la agencia estatal u organización patrocinadora para obtener los requerimientos específicos sobre la seguridad de los alimentos en las comunidades donde prestan servicios.

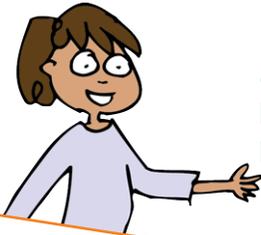


Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Circule las comidas que contienen carnes y sustitutos de la carne en su menú de cuidado infantil.

Marque con un asterisco (*) las opciones de su menú que sean magras, o preparadas o servidas sin mucha sal o grasas sólidas. Consulte los consejos de esta hoja de consejos para identificar las opciones magras para carnes y sustitutos de la carne. Vea la hoja de consejos sobre el sodio y las grasas sólidas en las páginas 37 y 41 para obtener más información sobre cómo leer las etiquetas de información nutricional y la lista de ingredientes en los empaques de alimentos.



¿Cuáles carnes magras y sustitutos de la carne, de los mencionados debajo, piensa probar en su menú? ¡Ofrezca variedad cada semana! Circule los que piensa probar el próximo mes.

Carnes
Cortes magros o molida (90% magra o mayor):
 Res
 Jamón
 Cordero
 Cerdo
 Ternera

Carnes de animales de caza silvestre:*
 Bisonte
 Conejo
 Venado

Carnes magras de Delicatessen (etiquetadas como “magra” o “extra-magra”)

Aves:
 Pollo
 Pato
 Ganso
 Pavo
 Molida de pollo o pavo

Huevos
 Huevos de pollo
 Huevos de pato

Frijoles y guisantes secos
 Frijoles negros
 Frijoles de ojo negro
 Garbanzos
 Frijoles
 Lentejas
 Alubias blancas
 Frijoles pintos
 Frijoles de soja
 Guisantes partido
 Frijoles blancos

Productos de soja procesada de los sustitutos de la carne con etiqueta de Nutrición Infantil [CN] o una declaración certificada por la compañía sobre la formulación del producto:
 Hamburguesas de soja
 Carne de soja

Yogurt (con vitamina D añadida)
 Libre de grasa
 Bajo en grasa (Hecho con leche semidescremada)

Quesos (sin grasa o bajo en grasa, hechos con leche semidescremada):
Quesos duros naturales:
 Cheddar
 Mozzarella
 Parmesano
 Suizo

Quesos suaves:
 Requesón
 Ricota

Quesos procesados:
 Americano

Nueces y semillas
 Almendras
 Anacardos
 Avellanas
 Mezcla de nueces
 Maní
 Mantequilla de maní
 Pacanas
 Pistachos
 Semillas de calabaza
 Semillas de sésamo
 Semillas de girasol
 Nueces de nogal

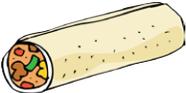
* Las carnes de caza silvestre no están permitidas ni son acreditables en el CACFP. Únicamente se puede servir carne de animales de caza fresca o congelada comprada en un establecimiento inspeccionado por el USDA.

más ‘actividades’ en la página siguiente...

...más 'actividades'

Mariscos	Moluscos, tales como:	Pescados en conserva en agua, tales como:
Pescados con aleta, tales como:	Almejas	Anchoas
Bagre	Cangrejo	Almejas
Bacalao	Cangrejo de río	Salmón
Lenguado, rodaballo	Langosta	Sardinas
Abadejo	Mejillones	Atún
Hipogloso	Pulpo	
Arenque	Ostras	
Caballa	Gambas, langostinos	
Serreta	Vieiras	
Salmón	Camarones	
Lubina, robalo	Calamar	
Pargo		
Pez espada		
Trucha		
Atún		

¿Cómo ofrecerá estas carnes y sustitutos de la carne el próximo mes? Como parte de un/una:

- Ensalada
- Sándwich
- Burrito, taco o quesadilla de vegetales y frijoles 
- Bolsillo de canguro (vegetales y puré de frijoles en un bolsillo de pan pita integral)
- Pizza
- Plato de arroz y frijoles
- Rollo de pavo y vegetales (reellenos envuelto en una tortilla integral con vegetales y aderezo ranch)
- Sopa, chili o estofado 
- Pasta o lasaña
- Huevo
- Ensalada de pasta o frijoles
- Tacos de pescado
- Merienda
- Pasta de untar de frijoles (sirva palitos de vegetales con pasta de untar de frijoles o garbanzos majados)
- Salteados 
- Guisado
- Plato principal
- Plato sin carne (con frijoles o guisantes)
- Comida de olla (con granos integrales, vegetales y frijoles en una olla de cocción lenta)



Consejo para la acreditación del CACFP:
Para ser acreditado como un vegetal o sustituto de la carne, asegúrese de incluir una porción completa de los frijoles y guisantes, dependiendo de la comida y de la edad del niño.

Recordatorio: Asegúrese de que estas opciones de menú sean bajas en sodio (sal) y grasas sólidas.



Mis notas: