



# Ofrecimiento de carnes y sustitutos de carne en el desayuno escolar



Escuelas de kínder a 12° grado (K-12)



Conforme con la Ley Federal de Derechos Civiles, y las políticas y regulaciones de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen por motivos de raza, color, nacionalidad, credo religioso, sexo, identidad de género (incluyendo expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado matrimonial, estado familiar/parentesco, ingresos devengados de programas de asistencia pública, creencias políticas, o en represalia o venganza por actividades realizadas en el pasado relacionadas con los derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA (no todos los principios de prohibición aplican a todos los programas). Los plazos para la presentación de quejas y remedios varían según el programa o incidente.

Las personas con discapacidades que requieran medios de comunicación alternativos para obtener información sobre el programa (por ejemplo, sistema Braille, letras agrandadas, grabación de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de transmisión de información al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia por discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: <https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint> y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario o carta con toda la información al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

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



## Estimados profesionales de la nutrición escolar,

Las carnes y los sustitutos de carne pueden ser opciones saludables y deliciosas en el desayuno escolar. En los programas escolares de comidas, las carnes y los sustitutos de carne incluyen: cortes de res; cerdo; aves; pescado; huevos; queso; yogur; frijoles, guisantes (arvejas) y lentejas; tofu; *tempeh*; nueces; y semillas. Usted, como operador del programa, puede decidir si ofrece carnes y sustitutos de carne en el desayuno escolar.



### ¿Por qué algunas escuelas deciden ofrecer carnes y sustitutos de carne en el desayuno escolar?

- Ofrecer carnes y sustitutos de carne puede ayudar a reducir los azúcares añadidos en el desayuno escolar.
- Las carnes y los sustitutos de carne en los menús son las comidas más populares de los estudiantes.
- Las carnes y los sustitutos de carne proporcionan proteína, un nutriente que es importante para un patrón de alimentación saludable.
- Algunas carnes y sustitutos de carne también proporcionan vitaminas del complejo B, hierro, zinc y otros nutrientes.



# ¿Cuáles son algunos patrones de comidas que son fáciles de seguir?

El patrón de comidas del desayuno escolar le da la flexibilidad de ofrecer carnes y sustitutos de carne con o sin granos<sup>1</sup>. No hay límite en el número de veces que usted puede ofrecer carnes y sustitutos de carne en el desayuno durante la semana.

Patrón de comidas del desayuno escolar para K 12	
Componente alimenticio	Cantidad
 <b>Granos<sup>2</sup> y/o Carnes/Sustitutos de carne</b>	1 oz eq diaria y 7-10 oz eq semanales
 <b>Frutas y/o Vegetales<sup>3</sup></b>	1 taza diaria y 5 tazas semanales
 <b>Leche</b>	1 taza diaria y 5 tazas semanales



**oz eq** = onza(s) equivalente(s)

<sup>1</sup>Para más información acerca del patrón de comidas del desayuno escolar, consulte la página web del Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS, por sus siglas en inglés): [fns.usda.gov/sbp/meal-pattern-chart](https://fns.usda.gov/sbp/meal-pattern-chart).

<sup>2</sup>Las escuelas deben cumplir con el requisito de los granos integrales, por el cual al menos el 80 por ciento de las onzas equivalentes de granos ofrecidos durante la semana deben ser ricos en granos integrales.

<sup>3</sup>A partir del 1 de julio de 2025, las escuelas que elijan ofrecer vegetales en el desayuno 1 día durante la semana escolar tendrán la opción de ofrecer cualquier vegetal, incluyendo un vegetal con almidón. Las escuelas que elijan ofrecer vegetales en 2 o más días están requeridas a ofrecer vegetales de al menos dos subgrupos diferentes.

# Ejemplos de desayunos escolares con carnes y sustitutos de carnes para grados K–12

1

## Ejemplo 1: Combinación

Componente alimenticio	Cantidad
 <b>Granos y/o Carnes/ Sustitutos de carne</b>	2 oz eq (Carnes/ Sustitutos de carne)
 <b>Frutas y/o Vegetales</b>	1 taza
 <b>Leche</b>	1 taza

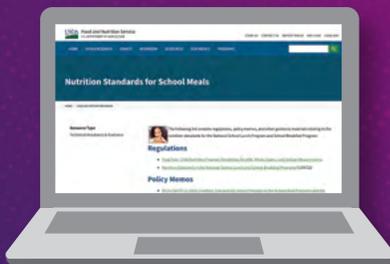
2

## Ejemplo 2: Combinación

Componente alimenticio	Cantidad
 <b>Granos y/o Carnes/ Sustitutos de carne</b>	1 oz eq (Granos) 1 oz eq (Carnes/ Sustitutos de carne)
 <b>Frutas y/o Vegetales</b>	1 taza
 <b>Leche</b>	1 taza



oz eq = onza(s) equivalente(s)



Los **componentes alimenticios** son los grupos de alimentos que se encuentran en un desayuno reembolsable. Las tablas anteriores muestran ejemplos de comidas con distintas formas de ofrecer carnes y sustitutos de carne para cumplir con el componente de Granos y/o Carnes/Sustitutos de carne. Las combinaciones en estos ejemplos de comidas se pueden utilizar durante la semana.



## ¿Qué debe considerar durante la planificación del menú?

Los menús de desayuno escolar deben cumplir con los parámetros dietéticos semanales en calorías, grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.

1

Verifique la información nutricional de los alimentos que planea ofrecer como parte del desayuno escolar. Trabaje con los vendedores para comprar carnes y sustitutos de carne que sean bajos en grasa saturada, sodio y azúcares añadidos.

2

Ofrezca alimentos con menos azúcares añadidos para que los menús del desayuno se mantengan dentro de los rangos de las calorías y azúcares añadidos semanales. Por ejemplo, compare los tipos y marcas de yogures y escoja aquellos que sean más bajos en azúcares añadidos.\*

3

Planee sus menús semanales de tal forma que balancee las opciones que son más altas en grasa saturada, sodio y azúcares añadidos con opciones que sean más bajas en estos nutrientes durante el transcurso de la semana.

4

Ofrezca una variedad de carnes y sustitutos de carne durante el transcurso de la semana. Para más ideas, vea los ejemplos de desayunos en las páginas 8 y 9 de este folleto.

\*A partir del 1 de julio de 2025, se deben implementar los siguientes límites basados en productos:

- Los yogures no deben de contener más de 12 gramos de azúcares añadidos por cada 6 onzas.
- Los cereales de desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares añadidos por onza seca.
- La leche con sabor añadido no deben contener más de 10 gramos de azúcares añadidos por cada 8 onzas líquidas.

A partir del 1 de julio de 2027, además de los límites basados en productos descritos arriba, las escuelas también deben limitar los azúcares añadidos a menos del 10 por ciento de las calorías a lo largo de la semana.

# Cómo verificar la información de nutrición de los alimentos en el desayuno

Use la etiqueta de Información Nutricional para comparar el contenido de las calorías, las grasas saturadas, el sodio y los azúcares añadidos en las carnes y sustitutos de carne. Escoja alimentos que sean más bajos en estos nutrientes, ya que esto puede ayudarle a proporcionar desayunos más saludables para los estudiantes.

**Marca A: jamón con menos sodio, cocido, en rebanadas**

**Marca B: jamón, cocido, en rebanadas**

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
12 servings per container/12 raciones por envase	
<b>Serving size/Tamaño por ración</b>	<b>1¼ oz (34g)</b>
Amount per serving/Cantidad por ración	
<b>Calories/Calorías</b>	<b>37</b>
% Daily Value*/Valor Diario*	
<b>Total Fat/Grasa Total</b> 1g	<b>1%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada >0.5g	<b>0%</b>
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 18mg	<b>7%</b>
<b>Sodium/Sodio</b> 290mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate/Carbohidrato Total</b> 1g	<b>0%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>
Total Sugars/Azúcares Totales 1g	
Includes 1g Added Sugars/Incluye 1g azúcares añadidos	
<b>Protein/Proteínas</b> 6g	<b>8%</b>

→  
compare  
←

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
12 servings per container/12 raciones por envase	
<b>Serving size/Tamaño por ración</b>	<b>1¼ oz (34g)</b>
Amount per serving/Cantidad por ración	
<b>Calories/Calorías</b>	<b>46</b>
% Daily Value*/Valor Diario*	
<b>Total Fat/Grasa Total</b> 2g	<b>2%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	<b>0%</b>
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 18mg	<b>6%</b>
<b>Sodium/Sodio</b> 450mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate/Carbohidrato Total</b> 1g	<b>0%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>
Total Sugars/Azúcares Totales 1g	
Includes 1g Added Sugars/Incluye 1g azúcares añadidos	
<b>Protein/Proteínas</b> 6g	<b>8%</b>

**Marca A: yogur griego de fresa, sin grasa, 4 oz**

**Marca B: yogur griego de fresa, sin grasa, 4 oz**

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
1 serving per container/1 ración por envase	
<b>Serving size/Tamaño por ración</b>	<b>4 oz (113g)</b>
Amount per serving/Cantidad por ración	
<b>Calories/Calorías</b>	<b>100</b>
% Daily Value*/Valor Diario*	
<b>Total Fat/Grasa Total</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 6mg	<b>2%</b>
<b>Sodium/Sodio</b> 45mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate/Carbohidrato Total</b> 16g	<b>5%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>
Total Sugars/Azúcares Totales 13g	
Includes 8g Added Sugars/Incluye 8g azúcares añadidos	
<b>Protein/Proteínas</b> 9g	<b>18%</b>

→  
compare  
←

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
1 serving per container/1 ración por envase	
<b>Serving size/Tamaño por ración</b>	<b>4 oz (113g)</b>
Amount per serving/Cantidad por ración	
<b>Calories/Calorías</b>	<b>100</b>
% Daily Value*/Valor Diario*	
<b>Total Fat/Grasa Total</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 8mg	<b>1%</b>
<b>Sodium/Sodio</b> 45mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate/Carbohidrato Total</b> 15g	<b>6%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>
Total Sugars/Azúcares Totales 14g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	
<b>Protein/Proteínas</b> 10g	<b>20%</b>

# ¿Qué carnes y sustitutos de carne son acreditables en el desayuno?

Vea la tabla a continuación para encontrar ejemplos de carnes y sustitutos de carne que puede ofrecer en el desayuno.

El término "acreditable" indica cómo cuenta un alimento para el requisito del componente alimenticio en una comida reembolsable. Por ejemplo, ½ taza (4 onzas) de yogur se acredita como 1 onza equivalente de sustitutos de carne.

Carnes y sustitutos de carne acreditables		
Carnes y sustitutos de carne	½ onza equivalente =	1 onza equivalente =
Carne de res, molida, cocida (no más de 30% de grasa)	½ onza	1 onza
Frijoles, cocidos (frijoles negros, pintos, rojos, refritos, etc.)	⅓ taza	¼ taza
Huevo	¼ huevo grande	½ huevo grande
Jamón, cocido, agua añadida (97% magro)	¾ onza	1¼ onza
Mantequilla de nuez o de semillas (mantequilla de maní, de semilla de girasol o de nuez de soya, etc.)	1 cucharada	2 cucharadas
Nueces y semillas	½ onza	1 onza
Pavo, molido, cocido	½ onza	1 onza
Pescado, cocido (salmón, sardinas, etc.)	½ onza	1 onza
Pollo, cocido, empanizado, en filete o lomillos	Acreditable con una etiqueta de Nutrición Infantil (CN label en inglés) o una Declaración de la Formulación del Producto (PFS, por sus siglas en inglés) firmada por el fabricante.	
Queso, natural o procesado (mozzarella, americano, cheddar, etc.)	½ onza	1 onza
Requesón ( <i>cottage cheese</i> )	⅓ taza (1 onza)	¼ taza (2 onzas)
Salchicha, cerdo, cocida (sin aglutinantes, carne magra)	½ onza	1 onza
<sup>4</sup> Tempeh (comercialmente preparado)	½ onza	1 onza
Tocino/tocineta canadiense, cocido	½ onza	1 onza
Tocino/tocineta de pavo, cocido	Acreditable con una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de la Formulación del Producto firmada por el fabricante.	
Tofu, preparado comercialmente (que contenga al menos 5 g de proteína por cada porción de 2.2 oz)	⅓ taza (1.1 onzas)	¼ taza (2.2 onzas)
Yogur (regular, griego, de soya, etc.)	¼ taza (2 onzas)	½ taza (4 onzas)

<sup>4</sup>Para el tempeh que solo tiene habas de soya (u otros frijoles, guisantes o lentejas); agua; sustrato de tempeh; vinagre; condimentos; y hierbas. El tempeh hecho con otros ingredientes es acreditable con una etiqueta de Nutrición Infantil o con una Declaración de la Formulación del Producto firmada por el fabricante.



Aprenda más sobre la etiqueta de Nutrición Infantil (CN label en inglés) y la Declaración de la Formulación del Producto (PFS, por sus siglas en inglés) en [fns.usda.gov/cn/labeling/food-manufacturersindustry](https://fns.usda.gov/cn/labeling/food-manufacturersindustry).

# ¿Cuáles son algunos alimentos que no son acreditables en el desayuno?

Los alimentos a continuación son confundidos algunas veces como alimentos que son acreditables al componente de carnes y sustitutos de carne. Sin embargo, estos alimentos no se pueden acreditar como carnes ni sustitutos de carne.

✘ Barras de cereal cubiertas de yogur

✘ Clara de huevo

✘ Productos de imitación de tocino/tocineta (como pedacitos de tocino [*bacon bits*] y sabores líquidos de tocino)

✘ Queso crema

✘ *Scrapple* (pudín de carne hecho con despojos de cerdo, harinas y especias)

✘ Tocino/tocineta de cerdo

✘ Tocino salado sureño (*salt pork*)

Para más información sobre la acreditación de otras carnes y sustitutos de carne, consulte en "Consejos para la acreditación de carnes/sustitutos de carne en los Programas de Nutrición Infantil" ([fns.usda.gov/es/tn/crediting-meats-meat-alternates-child-nutrition-tip-sheet](https://fns.usda.gov/es/tn/crediting-meats-meat-alternates-child-nutrition-tip-sheet)) y Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil "Food Buying Guide for Child Nutrition Programs" (disponible solo en inglés) en [fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs](https://fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs).



# Planificación del menú para K-12

## Desayuno en la cafetería, sin Ofrecer Versus Servir (OVS)

El menú a continuación le muestra ejemplos de diferentes combinaciones de alimentos en el desayuno que cumplen con los requisitos del patrón de comidas. Algunos alimentos en el menú proporcionan más de 2 onzas equivalentes de granos, carnes, sustitutos de carne o una combinación de ambos. Esto significa que algunos días se ofrecen más de 2 onzas equivalentes de granos, carnes, sustitutos de carne o una combinación de ambos en el desayuno y más de 10 onzas equivalentes de granos, carnes o sustitutos de carnes durante la semana. Esta comida "extra" cuenta hacia los parámetros dietéticos semanales.

Componente alimenticio	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
 <p><b>Granos y/o Carnes/ Sustitutos de carne</b></p>	<p><b>Sémola de maíz (grits) con queso (WG)</b> (1 taza de sémola de maíz cocida = 2 oz eq de granos  (1 oz de queso = 1 oz eq de sustitutos de carne)</p>	<p><b>Sándwich de jamón con queso (WG)</b> (2 rebanadas de pan = 2 oz eq de granos  (1 rebanada de jamón = ½ oz eq de carnes y 1 rebanada de queso = ½ oz eq de sustitutos de carne)</p>	<p><b>Huevos revueltos</b> (¼ taza = 2 oz eq de sustitutos de carne)</p>	<p><b>Muffin (WG)</b> (1 oz eq de granos)  <b>Batido de yogur y fresas</b> (8 fl oz de batido hecho con ½ taza de yogur = 1 oz eq de sustitutos de carne)</p>	<p><b>Panqueques (WG)</b> (1 oz eq de granos)  <b>Salchicha de pavo*</b> (1 oz eq de carnes)</p>
 <p><b>Frutas y/o Vegetales</b></p>	<p><b>Melón cantalupo</b> (½ taza)  <b>Uvas pasas</b> (¼ taza se acredita como ½ taza de frutas)</p>	<p><b>Rodajas de naranja</b> (½ taza)  <b>Puré de manzana</b> (½ taza)</p>	<p><b>Jugo 100% de fruta</b> (½ taza)  <b>Salsa de frijoles negros</b> (½ taza)</p>	<p><b>Batido de yogur y fresas</b> (8 fl oz de batido hecho con ½ taza de puré de fresas = ½ taza de frutas)  <b>Rodajas de manzana</b> (½ taza)</p>	<p><b>Uvas</b> (½ taza)  <b>Tiritas de camote horneadas</b> (½ taza)</p>
 <p><b>Leche</b></p>	<p><b>Selección de leche</b> (1 taza)</p>	<p><b>Selección de leche</b> (1 taza)</p>	<p><b>Selección de leche</b> (1 taza)</p>	<p><b>Selección de leche</b> (1 taza)</p>	<p><b>Selección de leche</b> (1 taza)</p>
<p> <b>Selección de leche:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• leche baja en grasa (1%)</li> <li>• leche sin grasa (descremada)</li> </ul> <p> <b>WG = rico en grano integral (Whole-Grain Rich)</b></p> <p> <b>oz eq = onza equivalente</b></p>					

fl oz = onza(s) líquida(s)

\*Recuerde, la acreditación de ciertos alimentos procesados puede variar. Verifique la acreditación de los alimentos que desea incluir en su menú con la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil, una receta estandarizada, la etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de la Formulación del Producto.

# Planificación del menú para K-12

## Desayuno en el salón de clases, sin Ofrecer versus Servir (OVS)

El menú a continuación le muestra ejemplos de diferentes combinaciones de desayuno que se pueden ofrecer en una variedad de ambientes, como en el salón de clases. Algunos alimentos proporcionan más de 2 oz eq de granos, carnes, sustitutos de carne o una combinación de ambos. Esto significa que en el desayuno de algunos días se ofrecerán más de 2 oz eq de granos, carnes, sustitutos de carne o una combinación de ambos, y más de 10 oz eq de granos, carnes o sustitutos de carne durante la semana. Esta comida "extra" cuenta hacia los parámetros dietéticos semanales.

Componente alimenticio	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
 <p><b>Granos y/o Carnes/ Sustitutos de carne</b></p>	<p><b>Huevo hervido duro</b> (1 huevo grande = 2 oz eq de sustitutos de carne)</p>	<p><b>Granola (WG)</b> (¼ taza = 1 oz eq de granos)</p> <p><b>Yogur</b> (½ taza = 1 oz eq de sustitutos de carne)</p>	<p><b>Sándwich de galleta <i>Graham</i> y mantequilla de semilla de girasol (WG)</b> (2 galletas <i>Graham</i> = 1 oz eq de granos)</p> <p>(2 cucharadas de mantequilla de semilla de girasol = 1 oz eq de sustitutos de carne)</p>	<p><b>Cereal listo para comer</b> (1 taza = 1 oz eq de granos)</p> <p><b>Palito de queso</b> (1 oz eq de sustitutos de carne)</p>	<p><b>Hamburguesita de pollo (WG)</b> (1 pan de hamburguesa y el empanizado del pollo = 1½ oz eq de granos)</p> <p>(1 hamburguesa de pollo empanizado y horneado* = 1 oz eq de carnes)</p>
 <p><b>Frutas y/o Vegetales</b></p>	<p><b>Jugo 100% de fruta</b> (½ taza)</p> <p><b>Rodajas de Manzana</b> (½ taza)</p>	<p><b>Bayas mixtas</b> (1 taza)</p>	<p><b>Pera</b> (½ taza)</p> <p><b>Duraznos</b> (½ taza)</p>	<p><b>Mandarinas</b> (½ taza)</p> <p><b>Coctel de frutas</b> (½ taza)</p>	<p><b>Uvas</b> (½ taza)</p> <p><b>Jugo 100% de fruta</b> (½ taza)</p>
 <p><b>Leche</b></p>	<p><b>Selección de leche</b> (1 taza)</p>	<p><b>Selección de leche</b> (1 taza)</p>	<p><b>Selección de leche</b> (1 taza)</p>	<p><b>Selección de leche</b> (1 taza)</p>	<p><b>Selección de leche</b> (1 taza)</p>
 <p><b>Selección de leche:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>leche baja en grasa (1%)</li> <li>leche sin grasa (descremada)</li> </ul>	 <p><b>WG = rico en grano integral</b> (<i>Whole-Grain Rich</i>)</p>	 <p><b>oz eq = onza equivalente</b></p>			

1 oz = onza(s) líquida(s)

\*Recuerde, la acreditación de ciertos alimentos procesados puede variar. Verifique la acreditación de los alimentos que desea incluir en su menú con la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil, una receta estandarizada, la etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de la Formulación del Producto.

# Carnes y sustitutos de carne en el desayuno usando el servicio de Ofrecer Versus Servir

Usted debe ofrecer cuatro alimentos que pertenezcan a por lo menos tres de los componentes alimenticios requeridos, cuando esté usando el servicio de ofrecer versus servir en el desayuno. Los componentes alimenticios son los grupos de alimentos en una comida reembolsable. Los tres componentes alimenticios requeridos en el desayuno son:



Leche



Frutas y/o Vegetales



Granos y/o Carnes/Sustitutos de carne

El término "alimento" se refiere a los alimentos que forman parte de un componente alimenticio. Por ejemplo, un huevo es un alimento que pertenece al componente de los sustitutos de carne, pero puede contar para cumplir los requisitos del componente de granos y/o carnes/sustitutos de carne en el desayuno.

Ofrezca al menos la cantidad mínima necesaria de cuatro alimentos pertenecientes a los tres componentes alimenticios requeridos (leche, frutas y/o vegetales y granos y/o carnes/sustitutos de carne). Por ejemplo, este menú ofrece un total de cinco alimentos pertenecientes a los tres componentes alimenticios requeridos:



Selección de leche  
(1 taza)



Rodajas de manzana  
(½ taza)



Fresas  
(½ taza)



Muffin integral  
(1 onza equivalente)



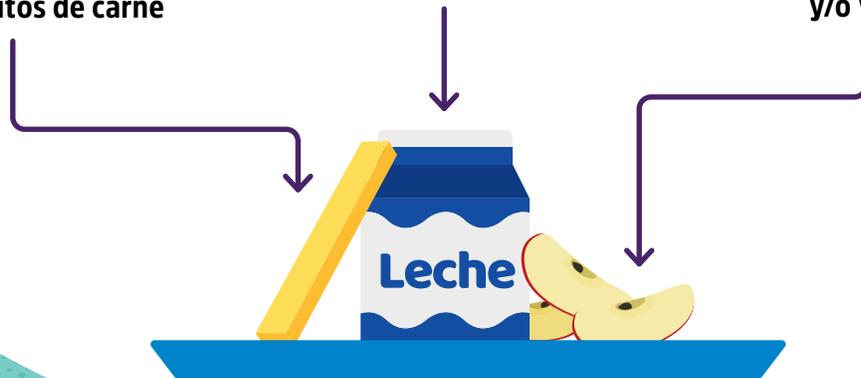
Palito de queso  
(1 onza equivalente)

Los estudiantes **deben escoger** al menos tres alimentos (incluyendo al menos ½ taza de frutas y/o vegetales) para que la comida sea reembolsable. Por ejemplo, el estudiante pudiera seleccionar una comida reembolsable con ½ taza de manzanas, un palito de queso de 1 onza equivalente y 1 taza de leche. O, el estudiante también pudiera seleccionar otras combinaciones del mismo menú, para crear una comida reembolsable.

1 onza equivalente de Granos y/o Carnes/Sustitutos de carne

1 taza de Leche

½ taza de Frutas y/o Vegetales



# ¿Puede un alimento contar como más de un alimento?

En algunos casos, un alimento podría contar como más de un alimento en el desayuno. A continuación, verá algunos ejemplos de este concepto:

Ejemplo de alimento	Cómo puede este alimento contar como dos alimentos
<p>El alimento contiene 2 oz eq de granos</p> <p><b>Ejemplo:</b> Un <i>muffin</i> grande (4 oz = 2 oz eq)</p>	<p>Usted pudiera contar este <i>muffin</i> de 2 oz eq como dos alimentos. Este <i>muffin</i> contiene dos porciones de 1 oz eq de granos cada una.</p>
<p>El alimento contiene 2 oz eq de granos y carnes/sustitutos de carne</p> <p><b>Ejemplo:</b> Sándwich de huevo (1 oz eq de pan + 1 oz eq de huevo)</p>	<p>Usted pudiera contar este sándwich como dos alimentos. Este sándwich contiene una porción de 1 oz eq de granos y una porción de 1 oz eq de sustitutos de carne, que cuenta para el requisito del granos y carnes/sustitutos de carne.</p>
<p>El alimento contiene ½ taza de frutas o vegetales y al menos 1 oz eq de granos y carnes/sustitutos de carne.</p> <p><b>Ejemplo:</b> Batido de arándanos y yogur (½ taza de frutas y 1 oz eq de yogur)</p>	<p>Usted pudiera contar el batido de arándanos y yogur como dos alimentos. Este batido contiene una porción de ½ taza de frutas y una porción de 1 oz eq de sustitutos de carne, que cuenta para el requisito del granos y/o carnes/sustitutos de carne.</p>

En los ejemplos de arriba, es usted quien determina si un alimento (ej. el sándwich de huevo) cuenta como uno o dos alimentos para la comida. Es importante ser consistente en la forma de contar los alimentos en el desayuno. Usted debe asegurarse que tanto su personal como los estudiantes entiendan qué alimentos necesitan seleccionar para crear un desayuno reembolsable. Usted puede proporcionar capacitación a los maestros y al personal de nutrición escolar y colocar afiches para los estudiantes para que todos sepan qué combinaciones de alimentos se pueden seleccionar.

Ayude a los estudiantes a seleccionar rápidamente alimentos en el desayuno, que cumplan con los requisitos para una comida reembolsable, con los pósters que se encuentran disponibles en [fns.usda.gov/tn/offer-versus-serve-national-school-lunch-program-posters](https://fns.usda.gov/tn/offer-versus-serve-national-school-lunch-program-posters).



# Ejemplos de menús de desayuno

A continuación, verá algunos ejemplos de cómo ofrecer carnes y sustitutos de carne usando el servicio de OVS:

**Ejemplo de menú de desayuno 1:** usando Ofrecer Versus Servir en el salón de clases para K-12 (ofreciendo al menos cuatro alimentos pertenecientes a los tres componentes alimenticios):

**Estudiantes:** Eligen el batido y otro alimento **O** escogen las rodajas de manzana y otros dos alimentos.



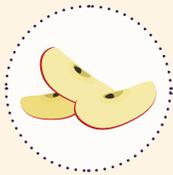
**Batido de arándanos y yogur\***  
(½ taza de yogur y ½ taza de puré de arándanos)

**Dos alimentos:** 1 sustituto de carne, que cuenta para el componente de los Granos y/o Carnes/ Sustitutos de carne (yogur) + 1 fruta (arándano)



**Muffin** (1 onza equivalente)

**Un alimento:** 1 grano



**Rodajas de manzana** (½ taza)

**Un alimento:** 1 fruta



**Selección de leche** (1 taza)

**Un alimento:** 1 leche

\*El puré de frutas en batidos cuenta para el límite semanal de jugo.

## Opciones de comidas reembolsables para los estudiantes:

A continuación, encontrará algunos ejemplos de comidas reembolsables que el estudiante podría seleccionar (note que es posible seleccionar otras combinaciones cuando usa el OVS):



- El batido de arándanos y yogur (dos alimentos) y el *muffin*, o
- El batido de arándanos y yogur (dos alimentos) y la leche, o
- El batido de arándanos y yogur (dos alimentos) y las rodajas de manzana, o
- Las rodajas de manzana, el *muffin*, y la leche.



- El batido de arándanos y yogur (dos alimentos), el *muffin* y la leche, o
- El batido de arándanos y yogur (dos alimentos), las rodajas de manzana, el *muffin* y la leche, o
- 2 batidos de arándanos y yogur (dos alimentos).

Los estudiantes **deben escoger** ½ taza de fruta. En este ejemplo, el estudiante puede seleccionar el batido o las rodajas de manzana para cumplir con este requisito.



**¿Pueden los estudiantes elegir dos alimentos iguales (por ejemplo dos palitos de queso) con ½ taza de frutas y/o vegetales y obtener un desayuno reembolsable según el OVS?** Sí, pero se recomienda que los operadores del programa ofrezcan educación nutricional para animar a los estudiantes a escoger una variedad de alimentos en el desayuno.

Recuerde, los estudiantes deben seleccionar al menos tres alimentos incluyendo ½ taza de frutas o vegetales.

**Ejemplo de menú de desayuno 2:** menú de desayuno en la cafetería para K-12 (ofreciendo al menos cuatro alimentos pertenecientes a los tres componentes alimenticios):

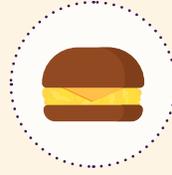
**Elija uno:**



**Rodajas de naranja** (1 taza)

**Dos alimentos:** 2 frutas

**Elija al menos uno:**



**Sándwich de huevo**

**Dos alimentos:** 1 grano (pan)  
+ 1 sustituto de carne, que cuenta para el componente de los Granos y/o Carnes/Sustitutos de carne (huevo)



**Cereal listo para comer** (1 taza)

**Un alimento:** 1 grano



**Selección de leche** (1 taza)

**Un alimento:** 1 leche

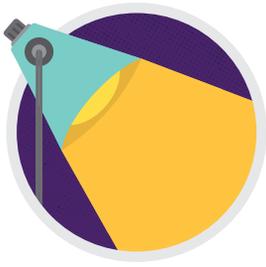
## Opciones de comidas reembolsables para los estudiantes:

Basado en el ejemplo anterior, el operador del programa ha determinado que las rodajas de naranja y el sándwich de huevo cuentan como dos alimentos cada uno. A continuación, encontrará algunos ejemplos de comidas reembolsables que el estudiante podría seleccionar (note que es posible seleccionar otras combinaciones dentro del OVS):

- Las rodajas de naranja (dos alimentos) y el sándwich de huevo (dos alimentos), o
- Las rodajas de naranja (dos alimentos), el sándwich de huevo (dos alimentos) y la leche, o
- Las rodajas de naranja (dos alimentos), el sándwich de huevo (dos alimentos), el cereal y la leche.

En este ejemplo, los estudiantes no tienen la opción de escoger entre dos opciones de fruta, de manera que **tienen** que seleccionar las rodajas de naranja. Debido a que las rodajas de naranja cuentan como dos alimentos, el estudiante debe elegir al menos un alimento adicional del menú.

Para aprender más sobre el servicio de Ofrecer Versus Servir, consulte la guía titulada "Offer Versus Serve Guidance for the National School Lunch Program and the School Breakfast Program" (disponible solo en inglés) en [fns.usda.gov/updated-offer-vs-serve-guidance-nslp-and-sbp-beginning-sy2015-16](https://fns.usda.gov/updated-offer-vs-serve-guidance-nslp-and-sbp-beginning-sy2015-16).



# Escuelas destacadas en el ofrecimiento de carnes y sustitutos de carne en el desayuno escolar

## Desayuno en el salón de clases



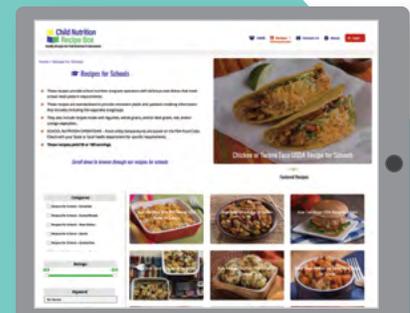
El **distrito escolar del condado de Greeley-Evans Weld** en **Colorado** ofrece carnes y sustitutos de carne en el menú del desayuno en el salón de clases, 4 de los 5 días de la semana. El queso, el yogur, los sándwiches de desayuno (de jamón de pavo y queso) y el desayuno de huevo con queso son las opciones principales. El queso y el yogur cuentan como 1 onza equivalente de sustitutos de carne y los sándwiches cuentan, en un promedio, como 1½ onzas equivalentes de carnes y sustitutos de carne y 1½ onzas equivalentes de granos. Cada desayuno de huevo y queso cuenta como 1 onza equivalente de sustitutos de carne y 1½ onzas equivalentes de granos. El desayuno de huevo y queso viene envuelto individualmente y se sirve caliente en el salón de clases.

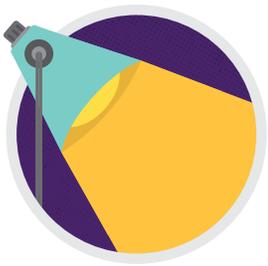


## ¡Un trio, para llevar!

El yogur *parfait* con fruta y granola es un alimento popular del desayuno para llevar. El personal del **distrito escolar de Osyter River** en **New Hampshire** elabora una compota de arándanos con alimentos del USDA para usar en los yogures *parfaits*. El yogur *parfait* cuenta como 1 onza equivalente de sustitutos de carne, 1 onza equivalente de granos y ½ taza de frutas.

¿Está buscando recetas para el desayuno?  
Encuentre recetas estandarizadas en la caja de recetas del *Institute of Child Nutrition* titulada *Child Nutrition Recipe Box*, solo disponible en inglés:  
[theicn.org/cnrb/recipes-for-schools](http://theicn.org/cnrb/recipes-for-schools).





## Escuelas destacadas en el ofrecimiento de carnes y sustitutos de carne en el desayuno escolar (continuación)



### Los sándwiches son los favoritos en el desayuno

Uno de los alimentos más populares en el desayuno del **distrito escolar del condado de Prince William en Virginia** es la hamburguesita de pollo horneada con un pan rico en grano integral, que cuenta como 1 onza equivalente de carnes y 1½ onzas equivalentes de granos. En las **escuelas públicas de Hutchinson en Kansas**, el sándwich pequeño de mantequilla de maní y mermelada, que se acredita como 1 onza equivalente de sustitutos de carne y 1 onza equivalente de granos, es parte de un desayuno popular de segunda oportunidad (*second-chance*).



### Haciendo el desayuno fresco y local

El alimento más popular del desayuno en el **distrito escolar del condado de Greeley-Evans Weld en Colorado** es el burrito de desayuno, hecho con huevos revueltos, queso e ingredientes locales como papas, chiles verdes y tortillas. El burrito de desayuno cuenta como 1½ onzas equivalentes de sustitutos de carne y 2 onzas equivalentes de granos. Ellos usan una cocina central para preparar los burritos y cada escuela los recalientan y los sirven.



### ¡Huevos a su manera!

Los huevos son un alimento popular en el desayuno y van bien con los granos. El **distrito escolar de Oyster River en New Hampshire** sirve más de 100 *omelets* (tortillas de huevo) a los estudiantes de la escuela superior e intermedia una vez por semana. Los estudiantes usan una hoja de pedido para ordenar un *omelet* personalizado con opciones de vegetales que incluyen pimientos verdes, champiñones (setas), espinaca, brócoli y cebolla. Cada *omelet* tiene dos huevos y un queso y cuenta como 5 onzas equivalentes de sustitutos de carne. Para servir los *omelets* rápidamente, ellos usan varias hornillas: dos para cocinar los *omelets* mientras las otras se usan para saltear los vegetales. El **distrito escolar de Superior en Wisconsin** ofrece huevos hervidos duros a los estudiantes porque son populares, económicos y no requieren mucho tiempo del personal para prepararlos. El huevo hervido duro cuenta como 2 onzas equivalentes de sustitutos de carne.

# ¿Cuáles son algunas formas económicas de incluir carnes y sustitutos de carne en el menú del desayuno?



## Use alimentos del USDA

Cada estado recibe un valor específico de los alimentos del USDA (también conocidos como derecho o *entitlement* en inglés) que se les proporciona a las escuelas. Las escuelas pueden usar su derecho de alimentos del USDA para comprar alimentos para el desayuno o el almuerzo. Los alimentos del USDA proporcionan una variedad de carnes y sustitutos de carne de alta calidad que son producidos a nivel nacional. Estos productos se pueden ofrecer en el desayuno e incluyen yogur, queso, mantequilla de maní, mantequilla de semilla de girasol, huevos, jamón y pavo. La lista completa de alimentos está disponible en línea [fns.USDA.gov/usda-fis/usda-foods-available](https://fns.USDA.gov/usda-fis/usda-foods-available). Contacte a su agencia estatal para más información sobre cómo trabajar con los procesadores para convertir alimentos del USDA (como los huevos) en alimentos de desayuno, como *omelets* de queso.



## Trabaje con los vendedores de carnes locales

Intente comprar carnes locales al por mayor o hable con su distribuidor o procesador acerca de opciones de empaquetado que le ayuden a bajar los costos. También puede considerar usar diferentes cortes de carne para ahorrar dinero. Para más información, puede consultar la hoja informativa sobre carnes locales en las escuelas titulada "Local Meats in Schools: Increasing Opportunities for Small and Mid-Sized Livestock Ranchers y Fisherman", disponible solo en inglés ([fns.USDA.gov/cfs/local-meat-schools](https://fns.USDA.gov/cfs/local-meat-schools)).

# ¡Ponga a prueba su conocimiento!

¿Cuáles de los siguientes menús son desayunos reembolsables para los grados K-12 (sin Ofrecer Versus Servir)?

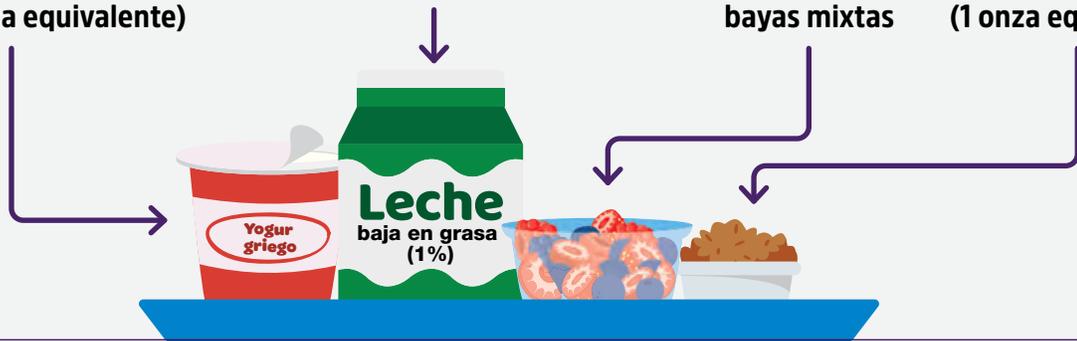
## Menú 1

4 oz (½ taza) de yogur griego (1 onza equivalente)

1 taza de leche baja en grasa (1%)  
y 1 taza de leche sin grasa  
(descremada)

1 taza de bayas mixtas

¼ taza de granola WG  
(1 onza equivalente)



## Menú 2

½ taza de sandía  
y ½ taza de duraznos

1 taza de leche baja en grasa (1%)  
y 1 taza de leche sin grasa  
(descremada)

1 burrito de desayuno WG  
(2 onzas equivalentes de huevo y queso, 1½ onzas equivalentes de tortilla, ⅓ taza de vegetales)



## Menú 3

1 taza de hash brown  
de batata dulce

1 taza de leche sin grasa (descremada)  
y 1 taza de leche baja en grasa (1%)

1 huevo grande hervido duro  
(2 onzas equivalentes)



Todos los menús son reembolsables, ya que incluyen todos los componentes de la comida requeridos en las cantidades correctas. Las carnes y los sustitutos de carne pueden ofrecerse con o sin granos.

Para más recursos de capacitación, planificación de menús y materiales de educación nutricional en el Programa Nacional de Almuerzo Escolar y el Programa de Desayuno Escolar, visite [TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov).

