



MÓDULO 1:

Cocinar desde cero para una generación más sana

Este libro de ejercicios complementa el correspondiente módulo en línea en Canvas, y puedes usarlo como prefieras. Toma nota de aquello que quieras recordar, escribe preguntas para tu gerente o pregunta a los chefs cuando les veas para entrenamiento práctico. Todos los vídeos, documentos y actividades pueden encontrarse en línea en Canvas.



Para todos los demás programas de asistencia de nutrición del FNS, agencias estatales o locales y sus subreceptores, deben publicar la siguiente Declaración de No Discriminación:

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a 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; o
2. **fax:**
(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
3. **correo electrónico:**
Program.Intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente la opinión ni las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, ni tampoco hace mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.



**Haz el cuestionario previo en Canvas
antes de empezar este módulo.**



ESTÁNDARES DE TRANSICIÓN

Descripción:

En este módulo, los participantes descubrirán los estándares de transición y cómo alcanzarlos cocinando desde cero, a la vez que se mantiene la inclusividad cultural y los alimentos locales.

Estándares profesionales; aprender los códigos:

1110: USDA Requisitos de nutrientes

1320: Nutrición general

1130: Alimentos locales, de la granja a la escuela

2130: Aptitudes culinarias

4150: Comunicación escolar y comunitaria

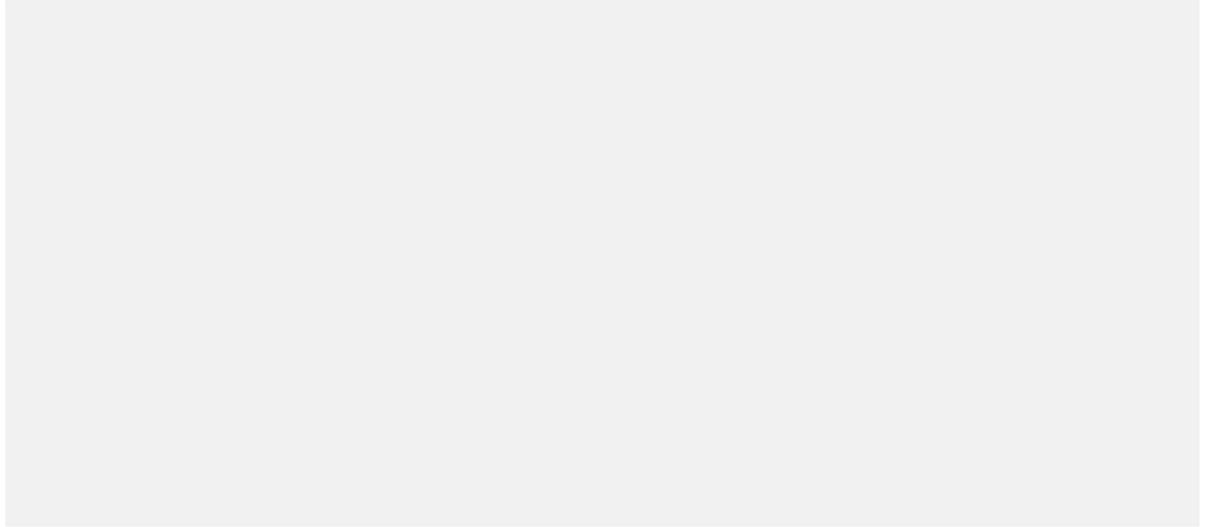
Objetivos:

- Recordar los “tres grandes” estándares de transición.
- Describir cómo cocinar desde cero puede ayudar a alcanzar los estándares de transición.
- Explicar cómo poner en práctica la inclusividad cultural entre el personal y los estudiantes.
- Demostrar cómo aplicar la inclusividad cultural a los menús.
- Recordar las ventajas de comprar alimentos locales.
- Describir cómo los programas de nutrición escolar utilizan y promueven los alimentos locales.



ESTÁNDARES DE TRANSICIÓN

Mientras ves la presentación en vídeo o lees la transcripción, puedes usar este espacio para anotar los cambios sobre los que aún tienes preguntas y posibles soluciones para implementar los estándares de transición.



Ahora que comprendes mejor los estándares de transición y cómo podrían afectar a tu programa, revisa el documento de «USDA de un vistazo» sobre «Programas de nutrición infantil: normativa de estándares de transición para leche, cereales y sodio». Cuando leas el documento piensa por qué se fijaron los estándares de transición y cómo afectan a los “tres grandes”.

DE UN VISTAZO

PROGRAMAS DE NUTRICIÓN INFANTIL:

Normativa de estándares de transición para leche, cereales integrales y sodio

EL PROBLEMA

Los profesionales de la nutrición escolar han trabajado sin descanso desde que llegó la pandemia para alimentar a los niños de sus comunidades. USDA se compromete con ofrecerles toda la ayuda que necesitan para planificar correctamente los programas de comidas escolares. Los programas de nutrición infantil: La normativa de estándares de transición para leche, cereales y sodio tenderá los puentes desde donde estamos ahora hasta donde queremos llegar: ayudar a las escuelas a reconstruirse tras la incertidumbre que causaron la pandemia y los cambios legislativos y administrativos de los últimos años. El objetivo es seguir ofreciendo a los niños comidas nutritivas de alta calidad que promuevan su salud y su desarrollo.

LA FONDO

En 2012, USDA actualizó los requisitos de las comidas escolares, incluyendo la revisión de los estándares de nutrición para reflejar las más recientes Directrices Dietéticas para Americanos (DGA) en ese momento. Esto incluía aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales integrales, ajustar los requisitos de la leche, reducir el sodio y fijar estándares de calorías.

Muchas escuelas implementaron los nuevos estándares de nutrición con mucho éxito. El Índice de Alimentación Infantil Saludable valoró el programa (la medida en que las dietas reflejan las DGA), y la investigación demostró que los niños recibían sus comidas más sanas del día en la escuela.

Sin embargo, las medidas legislativas y administrativas retrasaron la implementación completa de los requisitos para la leche, los cereales integrales y el sodio. Además, la pandemia causó importantes interrupciones en los programas de comidas escolares, a la vez que resaltó el papel esencial de las escuelas a la hora de asegurarse de que los niños se alimentan bien.

Esta nueva normativa fija estándares para la leche, los cereales integrales y el sodio para los cursos 2022-2023 y 2023-2024, con el fin de dar a las escuelas tiempo para la transición a corto plazo. Mientras tanto, USDA está trabajando para desarrollar unos estándares de nutrición a largo plazo (en base a las recientes y exhaustivas aportaciones de las DGA a partir de diversos socios) que funcionen para las escuelas, las familias y el sector. USDA espera publicar una propuesta de normativa con los nuevos estándares en otoño del 2022.

RESUME DE CAMBIOS

LECHE

Las escuelas y proveedores de cuidados infantiles pueden ofrecer leche con sabores baja en grasas (1%) además de leche natural baja en grasas y leche sin grasas y con o sin sabor¹.

¹ Para mantener la consistencia, este estándar se aplica al Programa Nacional de Almuerzos Escolares, al Programa de Desayunos Escolares, al Programa de Atención Alimentaria Infantil y Adulta (a partir de los 6 años) y al Programa Especial de Leche (a partir de los 6 años).

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

SODIO

El límite semanal de sodio para los desayunos y comidas escolares mantendrá su nivel actual (el «objetivo 1») para el curso 2022- 2023. Para los almuerzos, el límite disminuirá de forma marginal (10 %) en el curso 2023-2024 para ofrecer a las escuelas un camino factible hacia una reducción del sodio a largo plazo, que se tratará en la legislación futura.

CEREALES INTEGRALES

Al menos el 80 % de los cereales que se sirvan en los desayunos y los almuerzos escolares a la semana deberán ser ricos en cereales integrales (y contener al menos un 50 % de cereales integrales).

Adaptado de: USDA Food and Nutrition Service: U.S. Department of Agriculture

PROGRAMAS DE NUTRICIÓN INFANTIL:

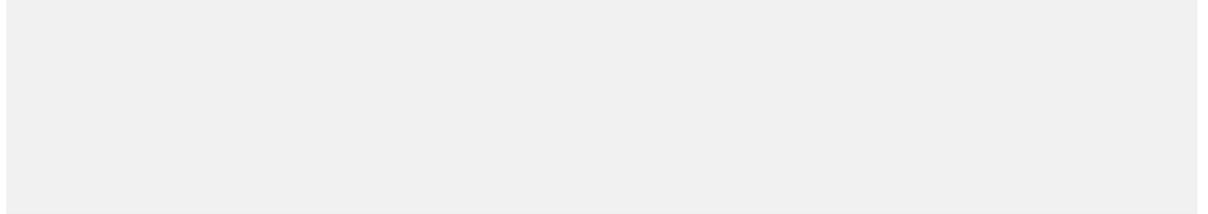
Normativa de estándares de transición para leche, cereales integrales y sodio



**¿Todo listo para pasar a la inclusividad cultural?
¡Antes de pasar a la siguiente parte, haz el
pequeño cuestionario en Canvas para comprobar
lo que has aprendido!**

INCLUSIVIDAD CULTURAL

Mientras ves la presentación en vídeo o lees la transcripción, toma nota sobre los sabores globales e ingredientes clave para crear platos emocionantes. ¿Qué tipo de platos te gustaría incorporar al menú?



Ahora que puedes ver este resumen de la inclusividad cultural de Virginia, revisa sus datos de raza/etnias, piensa en tu escuela y responde a las siguientes preguntas.



Blanco: 66,32 %

Negro o afroamericano: 19,05 %

Asiático: 6,7 %

Dos o más razas: 4,77 %

Otra raza: 2,83 %

Nativo estadounidense: 0,27 %

Nativo de Hawái o isleño del Pacífico: 0,07 %

Fuente: Encuesta sobre la Comunidad Estadounidense - Oficina del Censo

¡Virginia es un estado diverso! Descubre a qué etnia o grupo religioso pertenecen la mayoría de estudiantes de tu escuela. Haz una lista aquí.

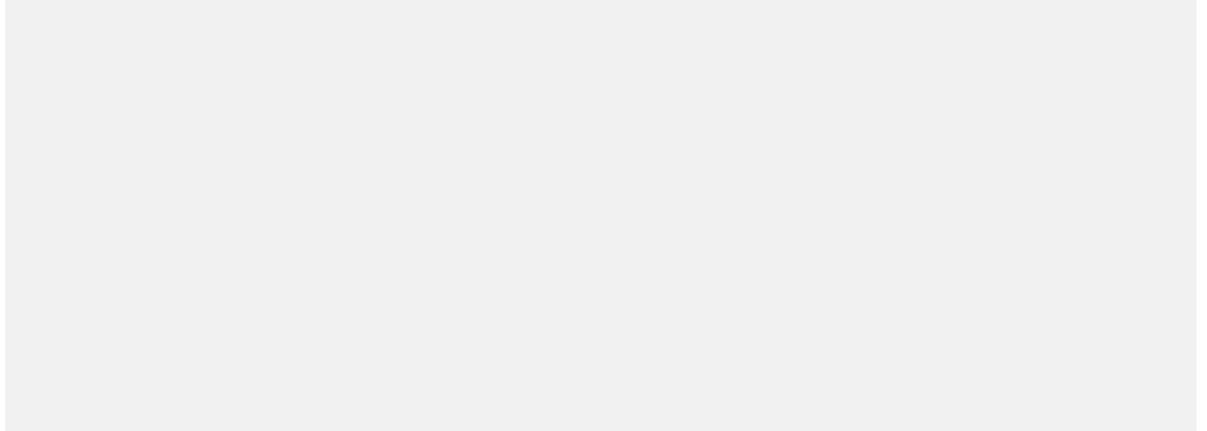
¿Tu menú tiene en cuenta esa cultura? Sí Más o menos No

Pon un ejemplo de un elemento del menú que represente a esa cultura (si lo hay), ¡o propón uno!



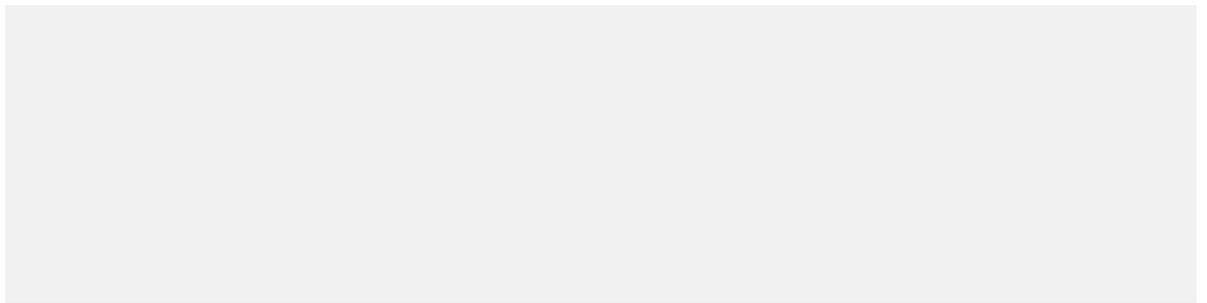
ALIMENTOS LOCALES

En este segmento, mientras ves la presentación en vídeo o lees la transcripción, piensa en posibles opciones de alimentos locales para cada temporada que te gustaría usar en tu menú.



¿Necesitas más ayuda para encontrar productos locales? ¡Entonces la siguiente actividad puede ayudarte!

- Visita el [sitio web del programa «Cosecha del mes» del Departamento de Educación de Virginia](#) y descubre un nuevo recurso que puedes implementar en tu escuela.
- ¿Qué recursos puedes usar en tu escuela? Haz una lista.





COSECHA DEL MES

El programa «Cosecha del mes» de Virginia promueve los alimentos de temporada, fomenta un mayor consumo de frutas y verduras y apoya las economías locales. También ofrece materiales para las clases, cafeterías, eventos benéficos, mercados locales y centros de atención temprana para educar a los niños sobre las ventajas de consumir alimentos locales y de temporada.

El objetivo del programa es aumentar el consumo de frutas y verduras de temporada frescas producidas en Virginia, para que los niños establezcan unos hábitos alimentarios saludables que les duren toda la vida.

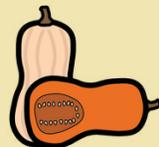
Productos incluidos en la «Cosecha del Mes»

ENERO



BONIATOS

FEBRERO



CALABAZA

MARZO



KALE

ABRIL



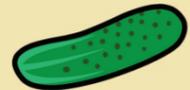
LECHUG

MAYO



FRESAS

JUNIO



PEPINO

JULIO



CALABACÍ

AGOSTO



TOMATE

SEPTIEMBRE



PIMIENTO

OCTUBRE



MANZANA

NOVIEMBRE DICIEMBRE



REPOLLO



ESPINACA

Recursos disponibles:



PÓSTERS
EDUCATIVO



SEÑALES DE
PUNTO DE



PLANES EDUCATIVOS
SOBRE NUTRICIÓN



Para obtener más información y acceder a los recursos, visita:
Página a de «Cosecha del mes»



**Recuerda hacer el cuestionario final en Canvas para
comprobar lo que has aprendido y verificar tu
participación!**