

Manager's Corner

Subgrupos de vegetales en las comidas escolares

COORDINADOR DEL PROYECTO

Theresa Stretch, MS, RDN, CP-FS

DIRECTOR EJECUTIVO

Aleshia Hall-Campbell, PhD, MPH



NUTRITION



OPERATIONS



ADMINISTRATION



COMMUNICATIONS/
MARKETING

Institute of Child Nutrition

The University of Mississippi

El Institute of Child Nutrition fue autorizado por el Congreso en 1989 y establecido en 1990 en The University of Mississippi en Oxford y es operado en colaboración con The University of Southern Mississippi en Hattiesburg. El instituto opera bajo de un convenio de subvención con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Food and Nutrition Service.

PROPÓSITO

Mejorar la operación de los programas de nutrición infantil a través de la investigación, educación y capacitación y de la diseminación de información.

VISIÓN

Encabezar a la nación al proporcionar investigaciones, educación y recursos para promover la excelencia en los programas de nutrición infantil.

MISIÓN

Proporcionar información relevante basadas en investigaciones y servicios que promueven la mejoría continua de los programas de nutrición infantil.

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de los EE. UU, Food and Nutrition Service a través de un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU, y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del gobierno de los EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los EE.UU, esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Cita bibliográfica sugerida:

Institute of Child Nutrition. (2020). *Recursos del gerente: Subgrupos de vegetales en las comidas escolares.*. University, MS: Author.

University of Mississippi bajo un convenio de uso. La universidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.

Para más información, por favor comuníquese con helpdesk@theicn.org.

Febrero 11, 2020

Índice

Estándares profesionales.....	1
Introducción.....	1
Descripción general de la lección.....	2
Preguntas para el personal	3
Actividad: Sugerencias de elementos de menú	4
Referencias.....	9

Estándares profesionales

NUTRICIÓN GENERAL – 1300

El empleado será capaz de entender las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, conceptos de la orientación nutricional por el USDA, y principios generales de nutrición.

1310 – Guías Alimentarias para los Estadounidenses, MiPlato, y nutrición escolar
Relacionar las Guías Alimentarias y los conceptos de orientación nutricional por el USDA (como MiPlato) a los objetivos del programa de nutrición escolar.

1320 – Nutrición general

Entender los conceptos de nutrición general que relacionen a las comidas escolares como los granos integrales, el sodio, etc.

Introducción

Recursos del gerente: Subgrupos de vegetales en las comidas escolares está diseñado para empoderar gerentes a usar la capacitación de su personal. Cada lección dura máximo 15 minutos. Esta lección contiene:

- Objetivos de aprendizaje
- Enunciado explicando la importancia del tema
- Lista de materiales
- Instrucciones sobre cómo presentar la información
- Preguntas para el personal
- Una actividad para fortalecer o refrescar el conocimiento del personal

Descripción general de la lección

Instrucciones para la lección:

- Repase el objetivo de la lección y la información del contexto.
- Repase la razón por la cual la lección es importante.
- Cuestione al personal las preguntas.
- Facilite la actividad descrita.
- Aporte tiempo para que el personal haga preguntas.

Objetivo: Identificar los subgrupos de vegetales y los requisitos semanales para una comida escolar reembolsable.

Información contextual: Los patrones de comidas del Programa Nacional de Almuerzos Escolares y el Programa de Desayunos Escolares incluye cinco subgrupos de vegetales, los cuales cuentan hacia los requisitos mínimos de vegetales verde oscuro, vegetales rojo/anaranjado, legumbres (frijoles/guisantes), vegetales almidonados y otros vegetales.

¿Por qué es importante? Es importante identificar a los vegetales con su subgrupo para poder lograr los requisitos semanales para una comida escolar reembolsable, así como para promover una buena salud en general de los estudiantes que participan en las comidas escolares.

Preguntas para el personal

- **¿Cuáles son los subgrupos de vegetales requeridos para una comida escolar reembolsable?**

Respuesta: Los patrones de comidas del Programa Nacional de Almuerzos Escolares y el Programa de Desayunos Escolares incluyen cinco subgrupos de vegetales, los cuales cuentan hacia los requisitos mínimos: vegetales verde oscuro, vegetales rojo/anaranjado, legumbres (frijoles/guisantes), vegetales almidonados y otros vegetales.

Requisitos mínimos semanales de los subgrupos de vegetales en las comidas escolares

Año escolar	Verde oscuro	Rojo/anaranjado	Legumbres (frijoles/guisantes)	Almidonados	Otros
K-5	½ taza	¾ taza	½ taza	½ taza	½ taza
6-8	½ taza	¾ taza	½ taza	½ taza	½ taza
9-12	½ taza	1 ¼ taza	½ taza	½ taza	¾ taza

Actividad: Sugerencias de elementos de menú

Materiales de la actividad incluidos en este documento:

- **Menú semanal de K-5**
- **Subgrupos de vegetales del menú**
- **Subgrupos de vegetales del menú - Clave de respuestas**

Materiales provistos por la operación nutricional de la escuela:

- Cartel de **ICN Meal Plan Mini Posters Vegetable Subgroup** (localizado en <https://theicn.org/icn-resources>). Seleccione Meal Pattern Mini-Posters y escoja el mini cartel de la lista.
- Copia del folleto(s)
- Plumas/Lápices

Instrucciones de la actividad:

- Imprima los folletos y las hojas de trabajo.
- Coloque el cartel de **ICN Meal Plan Mini Posters Vegetable Subgrupo**
- Usando la información del cartel, identifique los subgrupos de vegetales para cada día de la semana en el menú de la **K-5 Weekly Lunch Menu**

Menú semanal K-5

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Hamburguesa en pan <i>o</i>	Envuelto de pollo Arroz integral <i>o</i>	Espagueti con salsa marinara Pan de ajo <i>o</i>	Ensalada Taco (Papitas de tortilla) <i>o</i>	Tilapia con salsa de fruta y bollo de trigo integral <i>o</i>
Sándwich de mantequilla de cacahuete	Taco de Pescado Arroz integral	Espagueti con tofu y salsa marinara	Plato de yogurt y panqué de arándano y avena	Sándwich de pavo con queso
Papas rojas asadas	Lechuga romana	Ensalada de jardín	Tiritas de pimiento rojo	Papas machacadas
Brócoli con queso	Rodajas de tomate	Judías verdes	Frijoles refritos	Zanahorias pequeñas frescas
	Calabacín sofrito		Lechuga romana	
Rebanas de manzana fresca	Frutas tropicales	Moras frescas	Sandía fresca	Uvas frescas
Opción de leche 1% grasa o sin grasa (con o sin sabor)	Opción de leche 1% grasa o sin grasa (con o sin sabor)	Opción de leche 1% grasa o sin grasa (con o sin sabor)	Opción de leche 1% grasa o sin grasa (con o sin sabor)	Opción de leche 1% grasa o sin grasa (con o sin sabor)

Note: Todas las ensaladas están hechas con lechuga romana.

Source: Kansas Department of Education. (2016). Healthier Kansas menus. Retrieved https://www.kn-eat.org/SNP/SNP_Menus/SNP_Resources_Healthier_Kansas_Menus.htm

Subgrupos de vegetales del menú

Instrucciones: Usando el mini cartel ICN Meal Plan Mini Posters **Vegetable Sugroups** como ayuda, identifique los subgrupos de vegetales para cada día de la semana con el menú **K-5 Weekly Lunch Menu**.

Subgrupos de vegetales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Vegetales verdes oscuros					
Vegetales rojos/anaranjados					
Legumbres (frijoles/guisantes)					
Vegetales Almidonados					
Vegetales Otros					

Subgrupos de vegetales del menú

Clave de respuestas

Instrucciones: Usando el cartel ICN Mal Plan Mini Posters **Subgrupos de vegetales** mini-poster como ayuda, identifique los subgrupos de vegetales para cada día de la semana con el menú **K-5 Weekly Lunch Menu**.

Subgrupos de vegetales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Vegetales verdes oscuros	Brócoli	Lechuga romana	Ensalada de jardín	Ensalada estilo taco y lechuga romana	
Vegetales Rojos/ anaranjados		Rodajas de tomate	Salsa de espagueti	Tiritas de pimiento rojo	Zanahorias pequeñas frescas
Legumbres (frijoles/ guisantes)				Frijoles refritos	
Vegetales Almidonados	Papas rojas asadas				Papas machacadas
Vegetales Otros		Calabacín sofrito	Judías verdes		

Referencias

Institute of Child Nutrition. (2019). *Reimbursable school meals*. University, MS: Author.

Kansas Department of Education. (2016). *Healthier Kansas menus*. Retrieved https://www.kn-eat.org/SNP/SNP_Menu/SNP_Resources_Healthier_Kansas_Menu.htm

United States Department of Agriculture. (2015). *Professional standards for school nutrition professionals*. <https://www.fns.usda.gov/school-meals/professional-standards>



The University of Mississippi
School of Applied Sciences

800-321-3054
www.theicn.org