

Manager's Corner

Presentación de alimentos

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 disseminación 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: Presentación de alimentos*. University, MS: Author.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The 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 18, 2020

Índice

Estándares profesionales.....	1
Introducción.....	1
Descripción general de la lección.....	2
Preguntas para el personal	2
Actividad: Estableciendo la línea de servicio.....	3
Referencias.....	8

Estándares profesionales

SERVIR ALIMENTOS – 2200

El empleado será capaz de servir porciones de alimentos en una manera correcta y eficaz para cumplir todos los requisitos del patrón de comidas escolares del USDA y promover la selección de alimentos saludables, incluyendo aquellos para las dietas especiales.

2230 – Mantener la calidad alimenticia y la apariencia
Servir alimentos para mantener los estándares de calidad y apariencia.

Introducción

Recursos del gerente: Presentación de alimentos 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 principios de una buena presentación de comida para ayudar a los estudiantes a aumentar la selección de comidas escolares reembolsables.

Información contextual: La buena presentación de comida es importante. Esto llama la atención de los estudiantes desde el momento que entran al área de servicio. La buena presentación de comida aumenta la atracción visual y estimula el apetito.

¿Por qué es importante? La presentación de comida es importante porque la vista es uno de los sentidos que usamos para juzgar algo antes de probarlo. La comida podrá ser deliciosa, pero si no se ve llamativa, los estudiantes estarán menos dispuestos a comerla. Organice líneas de servicio para resaltar el duro trabajo que su equipo ha puesto en hacer la comida. Añadir un simple adorno, variar formas y colores, y mantener limpias las líneas de servicio aumenta lo llamativo de su programa.

Preguntas para el personal

- **¿Por qué cree que la presentación de comida es importante?**

Respuesta: Entre más llamativa se vea la comida, lo más probable es que el cliente la seleccione.

- **En términos de presentación de comida, ¿qué piensa sobre hacer ver los elementos más llamativos?**

Respuesta: Una variedad de formas y colores pueden mejorar la presentación. Por ejemplo, agregar unos pocos arándanos azules al melón o cortar un rollo en cierto ángulo son algunas maneras para proporcionar una presentación de comida llamativa.

- **Como personal de nutrición escolar, ¿qué ideas cree que podrán ayudar a los estudiantes para participar a descubrir sus pensamientos sobre la manera que presentamos nuestra comida?**

Respuesta:

- Pida que los estudiantes que participen en un grupo de enfoque cuando emplate o sirva nuevos elementos del menú.
- Organice un concurso para los estudiantes para nombrar un elemento de menú que pone el énfasis en cómo elementos se ven o son presentado sobre la línea (por ejemplo, pasta arco-iris, maíz confeti, o pollo cremoso).
- Invite a los estudiantes a la cocina y haga que diseñen una bandeja utilizando elementos existentes del menú u organice las barras de alimentos que son más llamativas visualmente.
- Pida a los representantes del consejo de estudiantes que organicen una reunión mensual en la cocina. Mientras allí, provea bocadillos complementarios si permite el presupuesto, e invítelos a evaluar la apariencia de los elementos de la comida. Para aquellos que reciben baja calificación, pregúnteles su opinión para poder hacerlos más llamativos para los estudiantes.

Tenga en cuenta: Las respuestas dadas son solo ejemplos y no son una lista inclusiva de todas las respuestas posibles.

Actividad: Estableciendo la línea de servicio

Materiales de la actividad incluidos en este documento:

- **Principios de buena presentación de comida**
- **Adorno de comida por color**

Materiales provistos por la operación nutricional de la escuela:

- Copias de los folletos
- Plumas/Lápices

Instrucciones de la actividad:

- Imprima los folletos - **Principios de buena presentación de comida y Adorno de comida por color**
- Distribuya los folletos
- En un grupo, recuerde los elementos del menú del día
- Decida qué colores y tipos de adornos podrán ser adecuados para cada platillo
- Abra un diálogo y describa cómo organizaría la línea de servicio y las maneras en que el personal puede hacerlo más llamativo para los estudiantes.

Principios de buena presentación de comida

La buena presentación de comida es importante. Esto llama la atención de los estudiantes en cuanto entran al área de servicio. La buena presentación aumenta la atracción visual y estimula el apetito. Antes de planear comidas escolares, aquí hay algunos consejos para tomar en cuenta.

Aumente la atracción visual

Luz

- Asegúrese que las áreas de servicio estén bien alumbradas. Considere iluminación debajo de la barra o luces en la pista para mejorar la apariencia de las comidas.

Color

- Evite el uso de ingredientes de mala calidad
- ¡La cocción adecuada es un deber! Esto asegura colores nítidos y brillantes.
- Adorne la comida.
- Planee incluir al menos dos colores en las frutas y vegetales en sus menús.

Formas

- Agregue interés al combinar figuras naturales o al crear nuevas figuras.
- Varíe los cortes en las comidas y las formas de la comida sobre la línea.
- Sorprenda a los clientes con figuras inesperadas – corte la comida en triángulos en vez de cuadros, diamantes en vez de rectángulos.

Simplicidad

- Ponga el adorno en el centro, al lado de la orilla, o en la(s) esquina(s) de la bandeja.
- Las líneas limpias atraen y llaman la atención.
- Agregar decoraciones debería mejorar la comida, no competir con ella.

Altura

- Mantenga las bandejas de servicio llenas, haciendo fácil que los estudiantes puedan ver la completa gama de variedad de opciones.
- Agregue altura a las comidas con otros ingredientes (por ejemplo, agregar lechuga rayada a un sándwich submarino podría añadir un costo mayor, pero aumenta el atractivo para los estudiantes).
- Escoja los contenedores que agreguen altura a la línea.

Principios de buena presentación de comida continuación

Estimule el apetito

Sentidos

- Haga la comida más atractiva al permitir a los estudiantes experimentar con ella al usar sus cinco sentidos.
- La vista: ver comida bellamente presentada motiva a los estudiantes a seleccionarla y a probarla.
- El olfato: oler el aroma mejora la atracción de la comida y aumenta la anticipación de probarla.
- El sabor: comida con sabor fresco y bien preparada, provee experiencias positivas físicas y emocionales.
- El tacto: la sensación de una variedad de texturas y temperaturas aumenta el placer de la comida.
- La audición: el sonido de la comida crujiente, crocante hace la comida divertida para comer.

Textura

- Escoja la textura que complementa cada uno.
- Contraste texturas en un platillo.
 - Sirva las semillas de sésamo tostadas sobre las judías verdes.
- Entrelace la textura a través del menú.
 - Sirva el pan de ajo tostadito, los raviolis tiernos, y la ensalada de brócoli crujiente.

Varíe la temperatura de la comida

- Sirva la sopa caliente de vegetales con una fresca, crujiente ensalada verde y galletas.

Use barras de especialidades para la diversión

- Use barras de especialidades para expandir su cafetería y hacerlo la escena de comer más divertida y siempre cambiante.

Otras pistas rápidas

- Ponga las frutas frescas y vegetales al principio de la línea de servicio. Por ofrecer estas selecciones primero, los estudiantes escogerán más en vez de correr al lado de ellos después de escoger los elementos calientes.
- Pre-porcione los vegetales cocidos y colóquelos para que los estudiantes se puedan ayudar a sí mismos.
- Muestre frutas enteras en canastas cerca de la caja de registro. Agregue un letrero anunciando estas opciones.
- Agregue agarradores de estática al protector de estornudo para recordar a los estudiantes que seleccionen frutas y vegetales.
- Agregue los nombres de los elementos del menú, y agregue letreros a su línea de servicio.
- Muestre una comida de modelo, incluyendo un platillo de ensalada y vegetales, para que los estudiantes lo vean antes de entrar a la línea para poder hacer su selección.
- Ofrezca muestras para degustación de nuevos elementos mientras los estudiantes van entrando a la línea de servicio o páselas al cuarto de almuerzo mientras están comiendo, para que ellos puedan degustar las frutas y vegetales antes de ofrecerlas sobre la línea. Promuévalos como “muestras gratis”.
- Haga la comida divertida al ofrecer comidas que se pueden hacer con las manos, que agregan estimulación de sentidos y haga la degustación de muestras fáciles.

Adorno de comida por color

Verde			
Vegetales			
Calabaza bellota	Raíz de col morada	Brócoli	Bruselas
Repollo	Topes de Zanahoria	Tallo y hoja de apio	Verdes encuellados
Cascara de maíz	Piel de Pepino	Edamame	Endivia
Judías verdes (ejotes)	Pimentones Verdes	Tomates verdes	Hierbas
Col rizada	Puerros	Lechuga	Aceituna
Guisantes	Pepinillos	Cebollín	Hojas de espinacas
Berros	Calabacines		
Frutas			
Aguacate	Uvas verdes	Manzanas verdes	Pure de manzana verde
Ciruela verde	Fruta kiwi	Limas	Piel de papaya
Piña	Piel de sandia	Melón	
Rojo			
Vegetales			
Col morada	Paprika	Pimiento	Achicoria
Rábano	Cebolla Roja	Repollo rojo	Chiles rojos
Piel de pera roja	Papas de piel roja	Pimentones rojos	Tomates
Frutas			
Manzanas	Cerezas	Arándonos	Granada
Ciruela	Moras Rojas	Fresas	Sandia
Amarillo/Amarillo			
Vegetales			
Zanahorias	Calabaza	Maíz	Calabaza Naranja
Camotes (batata dulce)	Calabaza Amarilla	Nabo Amarillo	
Frutas			
Albaricoques	Plátanos	Melón	Toronja
Limonos	Nectarina	Naranja	Papaya
Melocotones	Caquis	Fruta Estrella	Mandarina
Queso y Huevos			
Huevos hervidos picados	Queso desmigado	Queso rayado	Huevos hervidos rebanados
Café/Bronceado/Blanco/Otro			
Vegetales			
Coliflor	Apio	Jícama	Champiñones
Cebolla blanca	Papas blancas		
Frutas			
Moras negras	Arándanos azules	Uvas pasas	
Pan, Pastas, Granos			
Migaja de pan	Tallarines de Chow Mein	Crotones	

Referencias

Institute of Child Nutrition. (2019). Child nutrition sharing site. <https://theicn.org/cnss/>

Institute of Child Nutrition. (2019). *STAR meal preparation and service instructor's manual*. University, MS: Author.

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

United States Department of Agriculture. (2016). *Nutrients and health benefits*. <https://www.choosemyplate.gov/vegetables-nutrients-health>

United States Department of Health and Human Services and United States Department of Agriculture. (2015). *Dietary guidelines 2015-2020, Key elements of healthy eating patterns*. <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/chapter-1/a-closer-look-inside-healthy-eating-patterns/>



The University of Mississippi
School of Applied Sciences

800-321-3054
www.theicn.org