

# Manager's Corner

## Asando vegetales

### 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: Asando vegetales*. University, MS: Author.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The 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](mailto:helpdesk@theicn.org).**

Febrero 18, 2020

## Índice

Estándares profesionales.....	1
Introducción.....	1
Descripción general de la lección.....	2
Preguntas para el personal .....	2
Actividad: Tiempo promedio de cocción.....	4
Referencias .....	8



## Estándares profesionales

### PRODUCCIÓN ALIMENTARIA – 2100

**El empleado será capaz de utilizar efectivamente los principios de preparación de alimentos, registros de producción, equipo de cocina, y la acreditación de alimentos para preparar alimentos de recetas estandarizadas, incluyendo aquellas para dietas especiales.**

#### **2130 – Habilidades culinarias**

Desarrollo de habilidades culinarias necesarias para la preparación de alimentos escolares.

## Introducción

*Recursos del gerente: Asando vegetales* 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 que es importante
- Cuestione al personal las preguntas
- Facilite la actividad descrita
- Aporte tiempo para que el personal haga preguntas.

**Objetivo:** Aplicar los principios básicos de asado a las recetas de vegetales asados.

**Información contextual:** Asar o rostizar vegetales en el horno es una buena manera de realzar los sabores naturales de un vegetal. Asar sirve como un buen método para preparar alimentos mientras se les da un aroma maravilloso y apetecible. También hace que los alimentos se ablanden y sean más fácil de masticar para los niños pequeños.

**¿Por qué es importante?** El utilizar técnicas apropiadas para cocinar es crítico al producir comida de calidad y sabrosas para los programas de nutrición infantil. El exterior de los vegetales se carameliza, cocinando los azúcares naturales en la comida al mismo tiempo que se deja el centro del vegetal tierno y jugosos. Asar proporciona sabor sin tener que agregar grasas/aceites para cocinar y condimentos.

## Preguntas para el personal

- **¿Por qué el asar vegetales es un buen método de cocinar para usar en los programas de nutrición escolar?**

### Respuestas:

- Asar permite que los sabores naturales y dulces de los alimentos sobresalgan sin tener que usar aceite para cocinar o condimentos adicionales.
- Asar vegetales puede hacer los condimentos más blandos y más fáciles de masticar para los estudiantes pequeños.
- Asar los vegetales agrega un aroma maravilloso y apetecible en el ambiente.
- Asar vegetales agrega una capa de color que contrasta creando ¡un estallido de color!

- **¿Cuáles son algunos vegetales que usted cree que los estudiantes disfrutarían si estuvieran asados?**

**Respuestas:**

- Espárragos
  - Betabel
  - Pimiento morrón
  - Brócoli
  - Coles de Bruselas
  - Zanahorias
  - Coliflor
  - Judías verdes (Ejotes)
  - Chirivías
  - Papas (alargadas, nuevas, Rosset)
  - Nabo
  - Calabazo de verano (calabacín)
  - Camotes (batata dulce)
  - Calabaza de invierno (acorn, butternut, delicata)
- 
- **¿Cuáles son algunas maneras de asegurarse que los elementos de comida se hayan rostizado uniformemente?**

**Respuestas:**

- Los elementos de comida están cortados en piezas del mismo tamaño.
- Los elementos de comida se agregan basándose en los tiempos de cocción.
- Las charolas no están sobresaturadas.

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

## Actividad: Tiempo promedio de cocción

### **Materiales de la actividad incluidos en este documento:**

- **Tiempo promedio de cocción**
- **Tiempo promedio de cocción – Clave de respuestas**
- **Los principios de asar**

### **Materiales provistos por la operación nutricional de la escuela:**

- Copias de los folletos
- Plumas/lápices

### **Instrucciones de la actividad:**

- Imprima los folletos y las hojas de trabajo.
- Distribuya los folletos y las plumas/lápices.
- Discuta las respuestas al final de la actividad.

## Los principios de asar

Hay unos pocos principios claves que aplican universalmente al proceso de asar vegetales.

- Cocine en un horno caliente, 400–450 °F, el rango de temperatura común para rostizar. No sature la charola o el horno.
- Los elementos de comida necesitan espacio entre ellos que permitan que la humedad natural se escape –si los elementos están muy cerca el uno del otro, la humedad creará vapor, previniendo la caramelización y potencialmente sobre cocinar los elementos de comida.
- Use charolas poco profundas, las charolas muy profundas no van a permitir que el vapor escape tan fácilmente—una bandeja estándar de 18” x 26” es ideal.
- Los alimentos necesitan ser de tamaño similar para permitir que todos los elementos de la comida se cocinen uniformemente al mismo tiempo y a la misma velocidad.
- Si está asando vegetales de varios tamaños, ponga los elementos que se cocinan más lentamente primero y después agregue los elementos que se cocinan rápidamente después, asegurándose de terminar de asar todos los elementos casi al mismo tiempo.
- Los elementos de comida deben de estar secos antes de asarlos.

## Tiempo medio de cocción

**Instrucciones:** Use la tabla tiempo medio de cocción para coincidir la con el horario de cocción. El periodo de comida comienza a las 11AM. Todos los elementos de comida necesitan estar fuera del horno y listos para servir a las 10:50 AM.

Receta "A"	Receta "B"	Receta "C"
• Calabaza butternut	• Espárragos	• Brócoli
• Zanahorias enteras	• Hongos	• Zanahorias, cortadas
• Camotes	• Tomates	• Coliflor

### Tiempo medio de cocción

10-15 Minutos	20-25 Minutos	35-40 Minutos
• Espárragos	• Calabaza acorn	• Betabel
• Brócoli	• Coles de Bruselas	• Zanahorias enteras
• Pimiento morrón	• Calabaza Butternut	• Chirivías
• Judías verdes (ejotes)	• Zanahorias cortadas	• Papas
• Calabaza de verano	• Coliflor	• Nabo
• Tomates	• Hongos	• Camotes (batata dulce)

#### Horario - Uno

Dos elementos introducidos en el horno a las 10:25 AM  
 Dos elementos introducidos en el horno a las 10:35 AM

Receta: \_\_\_\_\_

#### Horario - Dos

Dos elementos introducidos en el horno a las 10:10 AM  
 Un elemento introducido en el horno a las 10:25 AM

Receta: \_\_\_\_\_

#### Horario - Tres

Un elemento introducido en el horno a las 10:30 AM  
 Dos elementos introducidos en el horno a las 10:35 AM

Receta: \_\_\_\_\_

## Tiempo medio de cocción – Clave de respuestas

**Instrucciones:** Use la tabla tiempo medio de cocción para coincidir la con el horario de cocción. El periodo de comida comienza a las 11AM. Todos los elementos de comida necesitan estar fuera del horno y listos para servir a las 10:50 AM.

Receta “A”	Receta “B”	Receta “C”
• Calabaza butternut	• Espárragos	• Brócoli
• Zanahorias enteras	• Hongos	• Zanahorias, cortadas
• Camotes	• Tomates	• Coliflor

### Tiempos medio de cocción

10-15 Minutos	20-25 Minutos	35-40 Minutos
• Espárragos	• Calabaza acornó	• Betabel
• Brócoli	• Coles de Bruselas	• Zanahorias enteras
• Pimiento morrón	• Calabaza Butternut	• Chirivías
• Judías verdes (ejotes)	• Zanahorias cortadas	• Papas
• Calabaza de verano	• Coliflor	• Nabo
• Tomates	• Hongos	• Camotes (batata dulce)

#### Horario - Uno

Dos elementos introducidos en el horno a las 10:25 AM  
 Dos elementos introducidos en el horno a las 10:35 AM

Receta: C AM

#### Horario - Dos

Dos elementos introducidos en el horno a las 10:10 AM  
 Un elemento introducido en el horno a las 10:25 AM

Receta: A

#### Horario - Tres

Un elemento introducido en el horno a las 10:30 AM  
 Dos elementos introducidos en el horno a las 10:35 AM

Receta: B

## Referencias

Oregon State University. (2019) *Food Hero, Quantity Recipes*.  
<https://foodhero.org/quantity-recipes>

The Culinary Institute of America. (2011) *The professional chef* (9<sup>th</sup> Ed.). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

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](http://www.theicn.org)