



Manager's Corner

Promoviendo el consumo de leche en alimentos escolares

COORDINADOR DEL PROYECTO

Theresa Stretch, MS, RDN, CP-FS

DIRECTOR EJECUTIVO

Aleshia Hall-Campbell, PhD, MPH



NUTRITION



OPERATIONS



ADMINISTRATION



COMMUNICATIONS/
MARKETING



Area Clave: 1 Nutrición
Código: 1310 Guías Alimentarias
1320 Nutrición General

2020

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: Promoviendo el consumo de leche en alimentos escolares*. 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 11, 2020

Índice

Estándares profesionales.....	1
Introducción.....	1
Descripción general de la lección.....	2
Preguntas para el personal	3
Actividad: : Promoviendo el consumo de leche.....	4
Referencias.....	7

Estándares profesionales

NUTRICIÓN GENERAL – 1300

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

1320 – Nutrición general

Entender los conceptos de nutrición general que se relacionan a las comidas escolares como los granos integrales, el sodio,

Introducción

Recursos del gerente: Promoviendo el consumo de leche en 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 maneras de promover la educación nutricional alentando a los estudiantes a beber más leche en las comidas escolares.

Información contextual: Es importante alentar a los estudiantes a tomar más leche porque la leche es una fuente importante de calcio, vitamina D y potasio. Tomar leche le ayuda a los niños a recibir una buena cantidad de esos nutrientes y puede reducir el riesgo de fracturas en los huesos al jugar deportes o al participar en actividades divertidas.

Las escuelas deben de ofrecer a los estudiantes al menos dos opciones diferentes de leche. Las escuelas pueden ofrecer leche sin grasa (sin sabor o con sabor), y leche (sin sabor o con sabor) baja en grasa (1%) como parte de una comida reembolsable para niños en años escolares K-12. Si las escuelas ofrecen leche de sabor, la leche sin sabor debe estar disponible en cada servicio de alimentos.

La leche se debe conservar a 35-40 °F para evitar que la gente se enferme. Además, cuando la leche no está bien fría resulta menos apetecible al servirla a la hora de comer.

¿Por qué es importante? Los huesos están en una etapa muy importante del crecimiento y desarrollo de la niñez. El calcio y la vitamina D ayudan a que los huesos crezcan fuertes, el potasio ayuda a mantener una presión arterial consistente. Obtener suficiente calcio y vitamina D puede reducir el riesgo de osteoporosis, fracturas en los huesos. Es importante alentar a los niños a beber leche porque es una fuente de nutrientes para su crecimiento y desarrollo.

Preguntas para el personal

- **¿Cuáles son los beneficios de tomar leche?**

Respuesta: La leche contiene cantidades altas de calcio, vitamina D y potasio. El calcio y la vitamina D facilitan el crecimiento y el desarrollo de los huesos. El potasio ayuda a tener una presión arterial constante, y recibir suficiente calcio y la vitamina D puede reducir el riesgo de osteoporosis y fracturas óseas.

- **¿Por qué es importante tomar leche?**

Respuesta: Durante la infancia, los huesos están en una etapa fundamental de crecimiento y desarrollo, y el calcio y la vitamina D le ayudan a los huesos a crecer fuertes. El beber leche le ayuda a los niños a recibir una buena cantidad de estos nutrientes y reduce el riesgo de fracturas óseas al jugar deportes o participar en actividades divertidas. La leche es una buena fuente de calcio, vitamina D, y potasio, así que es muy importante fomentar en los niños tomar leche.

- **¿Por qué es importante mantener la temperatura de la leche?**

Respuesta: La temperatura óptima para almacenar la leche es 35-40 °F. Si la leche no está suficientemente fría, puede ser menos apetecible y podría causar que la gente se enferme.

Actividad: Promoviendo el consumo de leche

Materiales de la actividad incluidos en este documento:

- **Promoviendo el consumo de leche**
- **Promoviendo el consumo de leche – Clave de respuestas**

Materiales provistos por la operación nutricional de la escuela:

- Copias de los folletos
- Plumitas/Lápices

Instrucciones de la actividad:

- Imprima los folletos.
- Pida al personal completar la actividad **Promoviendo el consumo de leche**.
- Al concluir la actividad, revise el documento **Promoviendo el consumo de leche – Clave de respuestas** Imprima los folletos y las hojas de trabajo.

Promoviendo el consumo de leche

Instrucciones: Escriba sus respuestas a las preguntas en el espacio provisto y tenga un diálogo abierto con su personal.

¿Cuáles son algunas maneras en que se puede fomentar el consumo de leche en los estudiantes?

¿Cómo puede conseguir que el tomar leche sea divertido?

¿Cómo puede asegurar que la leche se sirva a la temperatura apropiada?

Leche líquida

Las escuelas deben de ofrecer una variedad de leche líquida (al menos dos opciones). Las escuelas pueden ofrecer leche sin grasa (sin sabor o saborizada) y leche baja en grasa (1%) (sin sabor o saborizada) como parte de una comida reembolsable para niños en años escolares K-12. Si las escuelas ofrecen leche con sabor, la leche sin sabor también tiene que estar disponible durante el servicio de cada comida. Para mas información, por favor consulte con su supervisor. USDA FNS's Policy Memo SP38-2019 – Meal Requirements under the National School Lunch Program and School Breakfast Program: Questions and Answers for Program Operators. <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/SP38-2019os.pdf>

Promoviendo el consumo de leche – Clave de Respuestas

Instrucciones: Escriba sus respuestas a las preguntas en el espacio provisto y tenga un diálogo abierto con su personal.

¿Cuáles son algunas maneras en que se puede fomentar el consumo de leche en los estudiantes?

Ejemplos:

- Coloque carteles divertidos alrededor de la cafetería
- Ofrezca leche como primera opción para beber
- Reafirme el tomar leche antes de escoger algún otro tipo de bebida

¿Cómo puede conseguir que el tomar leche sea divertido?

Ejemplos:

- Ofrezca leche con sabores
- Coloque decoraciones graciosas en la hielera de la leche

¿Cómo puede asegurar que la leche se sirva a la temperatura apropiada?

Ejemplos:

- Verifique la temperatura de la hielera donde se conserva la leche
- Documente la temperatura de la hielera regularmente
- Asegúrese de no poner una cantidad excesiva de leche en la hielera

Tenga en cuenta: Las respuestas proporcionadas son solo ejemplos y no incluyen todas las respuestas posibles.

Instrucciones: repase la lista de frijoles y guisantes e indique si son legumbres.

Referencias

United States Department of Agriculture. (2019). *SP 38-2019—Meal requirements under the National School Lunch Program and School Breakfast Program: Questions and answers for program operators*. <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/SP38-2019os.pdf>

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

United States Department 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