



## Manager's Corner

# Barras 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: Barras 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](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: Barras de alimentos.....	3
Referencias .....	5



## Estándares profesionales

### PREPARACIÓN DEL MENU – 1100

**El empleado será capaz de planificar y preparar recetas estandarizadas, menús rotativos, y comidas, incluyendo el uso de las comidas del USDA, de una manera efectiva y eficiente, para cumplir todos los requisitos del programa Federal de nutrición escolar, incluyendo los componentes apropiados de las comidas.**

1110 – Requisitos Nutricionales

Planificar menús que cumplan los requisitos nutricionales del USDA para las comidas reembolsables, incluyendo el cálculo de los componentes de las comidas

## Introducción

*Recursos del gerente: Barras 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:** Determinar las mejores prácticas cuando incluya barras de alimentos como una opción para comidas reembolsables.

**Información contextual:** Las barras de alimentos podrán reducir el desperdicio por platillo al permitir a los estudiantes tomar solamente los elementos que van a consumir. Ellas son efectivas al aumentar el acceso y el consumo de una variedad de frutas y vegetales, como es promovido por las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses*. Las barras de ensaladas son un ejemplo de las barras de alimentos que son animadas por el USDA dentro del Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP) y el Programa Nacional de Desayuno Escolar (SBP).

**¿Por qué es importante?** Las escuelas son animadas a usar barras de alimentos como una manera de ofrecer una variedad extensa de comida. Las comidas y barras de ensaladas trabajan bien con Ofrecer versus Servir (OVS) porque ofrecen una gran variedad, que podrá ayudar a que los estudiantes escojan la comida que consumirán. Las barras de alimentos permiten a los estudiantes escoger una comida reembolsable. Las barras de alimentos también pueden ayudar a reducir costos de la comida y el desperdicio por platillo porque los estudiantes tienen la habilidad de escoger sus elementos de comida preferidos.

## Preguntas para el personal

- **¿Qué información es importante que el personal conozca cuando un estudiante escoje opciones de una barra de alimentos?**

**Respuesta:** Capacite al personal sobre los componentes alimenticios/elementos del menú ofrecidos en la barra de alimentos, el tamaño mínimo de porción de servicio de cada componente, y qué constituye una comida reembolsable. También es importante que el personal implemente prácticas de seguridad alimentaria.

- **¿Cuáles son los beneficios de incluir una barra de alimentos como una opción para una comida reembolsable?**

**Respuesta:**

- Los estudiantes tienen una variedad de opciones.
  - Los estudiantes pueden escoger las comidas que disfrutan.
  - Los estudiantes podrán intentar nuevos elementos ya que ellos pueden escoger una multitud de opciones.
  - Esto podrá reducir costos alimenticios y desperdicio por platillo.
- **¿Qué hace una barra de alimentos llamativa a los estudiantes?**
- Respuesta:**
- Una variedad de elementos de comida
  - Una barra de alimentos limpia y bien organizada
  - Las comidas servidas a la temperatura correcta – Las comidas calientes servidas calientes, las comidas frías servidas frías.

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

## Actividad: Barras de alimentos

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

Ningunos materiales suplementales son incluidos en este documento.

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

- Fichas
- Utensilios para escribir

**Instrucciones de la actividad:**

- Provea las fichas y utensilios para escribir al personal.
- Pida al personal que identifique las mejores prácticas para barras de alimentos.
- Permita 5-7 minutos para completar la actividad.
- Platique sobre las respuestas al final de la actividad.
- Ponga las fichas de manera atractiva en algún lugar común para que el personal los vea.

**Respuestas posibles:**

- Pre-porcionar los elementos de comida es una manera que le puede ayudar al personal en identificar rápidamente los tamaños de la porción.
- Proveer utensilios de tamaños adecuados asistirá a los estudiantes a tomar el tamaño correcto de la porción.
- Para elementos de auto-servicio, las señales colocadas en la línea de servicio sirven como un auxiliar visual para ayudar los estudiantes a determinar la porción mínima.
- Las escuelas también pueden asignar estudiantes para ser el “embajador de la barra de alimentos” para asistir a estudiantes más jóvenes a seleccionar las porciones de tamaños correctos de la barra de alimentos.
- Enfriar las comidas a una temperatura interna de 41 °F o más bajo antes de colocarlas en la barra de alimentos.
- Desechar la comida que pudo haber estado contaminada, sea accidental o intencional.
- Organizar los elementos de comida de una manera visualmente llamativa, alternando colores.

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

## Referencias

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. (2019). *Salad bars in the national school lunch program*. <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/SP41-2019os.pdf>



The University of Mississippi  
School of Applied Sciences

800-321-3054  
[www.theicn.org](http://www.theicn.org)