



Manager's Corner

Requisitos de componentes de sustitutos de carne en 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: Requisitos de componentes de sustitutos de carne en comidas 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	2
Actividad: Requisitos de componentes de carne o sustitutos de carne en comidas escolares	5
Referencias	9

Estándares profesionales

PREPARACIÓN DEL MENÚ – 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: Requisitos de componentes de sustitutos de carne en comidas escolares está diseñado para empoderar gerentes a usarlo para 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 componentes de carne o sustitutos de carne (M/MA por sus siglas en inglés) para una comida escolar reembolsable.

Información contextual: La carne o sustitutos de carne es un componente requerido en el almuerzo pero no en el desayuno.

¿Por qué es importante? Es importante el identificar y entender los requisitos de carne o sustitutos de carne (M/MA) para poder satisfacer los estándares de las comidas reembolsables.

Preguntas para el personal

- **¿Cuáles alimentos pertenecen al componente de carne o sustitutos de carne (M/MA)?**

Respuesta: Los alimentos que son considerados como acreditables para el componente de carne incluyen- carne, pescado, puerco o pollo cocinado, sin piel, enlatado y sin empanizar. Los sustitutos de carne incluye al tofu, yogurt, queso, huevos, frijoles o guisantes secos o frijoles preparados.

Adicionalmente, las nueces y semillas como las semillas de girasol, almendras, nueces y avellanas, así como la mantequilla de nueces como la crema de almendra, de castañas, cacahuete, de cacahuete baja en grasa, de semilla de sésamo, de soya, o mantequilla de semilla de girasol, son todas acreditables como sustituto de carne. Para que un alimento contribuya al componente M/MA, debe de contener un mínimo de 0.25 onzas de M/MA.

- **¿Cuándo se requiere que se sirvan componentes del grupo M/MA?**

Respuesta: El componente M/MA es solo requerido en el almuerzo.

- **¿Cuáles son los requisitos mínimos diarios y semanales para el componente de M/MA para el almuerzo?**

Respuesta: Ambos, carne o sustitutos de carne, tienen porciones mínimas requeridas para el almuerzo al día y a la semana. Las porciones diarias requeridas varían por grupo de edad. La siguiente tabla resume los requisitos diarios y semanales.

Componentes de carne o sustitutos de carne para un almuerzo reembolsable		
Grados	Requisitos mínimos diarios	Requisitos mínimos semanales
K-5	Equivalente a 1 onza	Equivalente a 8-10 onza
6-8	Equivalente a 1 onza	Equivalente a 9-10 onza
9-12	Equivalente a 2 onza	Equivalente a 10-11 onza

- **¿Se pueden servir porciones de carne, pescado, puerco o pollo cocinado, sin piel, enlatado y sin empanizar, al igual que queso, huevos, y legumbres preparadas para cumplir los requisitos del componente de carne o sustitutos de carne?**

Respuesta: Sí, una porción de carne, pescado, puerco o pollo cocinado, sin piel, enlatado o sin empanizar puede servirse para cumplir con los requisitos de los componentes de M/MA. Una onza de carne, pescado o pollo equivale a una onza del componente de M/MA. Adicionalmente, una porción de una onza de queso es acreditable a una onza de carne o sustitutos de carne.

Se puede usar huevos para cumplir con los requisitos del componente M/MA completa o parcialmente. Los huevos enteros se expresan en equivalentes a huevos grandes (1 huevo grande = 2 onzas de sustituto de carne) y $\frac{1}{2}$ huevo grande equivale ($\frac{1}{2}$ huevo grande = 1 onza de sustituto de carne). Un $\frac{1}{4}$ de taza de legumbres cocinadas se debe de servir para equivaler a una onza de M/MA.

- **¿Se pueden usar nueces y semillas para cumplir con los requisitos del componente de M/MA?**

Respuesta: No, las nueces y semillas se pueden usar solo para cumplir un medio (la mitad) de los requisitos del componente M/MA. Para cumplir con los requisitos completamente, es necesario combinar el alimento con otra opción de carne o sustitutos de carne.

- **¿Se pueden usar las mantequillas o cremas de nueces y semillas para cumplir con los requisitos del componente de M/MA?**

Respuesta: Si, las mantequillas o cremas de nueces y semillas se pueden usar para cumplir los requisitos del componente de M/MA. El patrón de comidas establece que dos cucharadas de mantequilla o crema de nueces o semillas equivale a una onza del componente de carne o sustitutos de carne.

- **¿Qué criterio se utiliza para acreditar alimentos hechos con tofu como parte del componente de M/MA para un almuerzo reembolsable?**

Respuesta: El tofu preparado comercialmente debe pesar 2.2 onzas y contener al menos cinco o más gramos de proteína para que sea equivalente a una onza del componente M/MA. El tofu se debe de reconocer fácilmente si es usado como sustituto de carne.

- **¿Qué criterio se utiliza para acreditar el yogurt como parte del componente M/MA de un almuerzo reembolsable?**

Respuesta: El yogurt comercialmente preparado, natural, con sabor, sin endulzar o endulzado se puede usar para cumplir con los requisitos del componente de carne o sustitutos de carne. Cuatro onzas de yogurt (por peso) o ½ taza (por volumen) de soya o yogurt lácteo es equivalente a una onza del requisito de M/MA.

- **¿Los frijoles o guisantes secos se acreditan como vegetal o como componente M/MA?**

Respuesta: Los frijoles o guisantes secos pueden ser acreditados como vegetales o como parte del componente M/MA. Sin embargo, una porción del mismo tipo de frijoles o guisantes no se puede contar como parte de los dos componentes en una misma comida.

Actividad: Requisitos de componentes de carne o sustitutos de carne en comidas escolares

Materiales de la actividad incluidos en este documento:

- **Requisitos de componentes de carne o sustitutos de carne en comidas escolares**
- **Requisitos de componentes de carne o sustitutos de carne en comidas escolares - Clave de respuestas**

Materiales provistos por la operación nutricional de la escuela:

- ICN Mini Posters Meat/Meat Alternate Requirements (localizado en <https://theicn.org/icn-resources/>). Selecciona Meal Pattern Mini-Posters y selecciona el mini cartel de la lista
- Copias de los folletos
- Plumas/Lápices

Instrucciones de la actividad:

- Imprima los materiales.
- Distribuya los folletos, plumas/lápices.
- Pida al personal que complete la actividad **Requisitos de componentes de carne o sustitutos de carne en comidas escolares** usando los mini carteles del ICN.
- Al concluir la actividad, repase la clave de respuestas **Requisitos de componentes de carne o sustitutos de carne en comidas escolares - Clave de respuestas**

Requisitos de componentes de carne o sustitutos de carne en comidas escolares

Instrucciones: Usando el mini cartel **ICN Meal Plan Mini Posters Meat/Meat Alternate Requirements** responda las siguientes preguntas:

¿La carne o sustitutos de carne son un componente requerido de las comidas escolares en el desayuno y el almuerzo? ¿Por qué o por qué no?

¿Son los mismos requisitos de carne o sustitutos de carne para todos los escolares para crear un almuerzo reembolsable? Si es que son diferentes, ¿por qué?

Requisitos de componentes de carne o sustitutos de carne en comidas escolares - Clave de respuestas

Instrucciones: Use los posters de **ICN Meal Plan Mini Posters Meat/Meat Alternate Requirements** para contestar las preguntas.

¿La carne o sustitutos de carne son un componente requerido de las comidas escolares en el desayuno y el almuerzo? ¿Por qué o por qué no?

No, el componente de carne o sustitutos de carne es solo requerido para un almuerzo escolar reembolsable. La carne o sustitutos de carne pueden incluirse en el desayuno pero no es un requisito.

¿Son los mismos requisitos de carne o sustitutos de carne para todos los años escolares para crear un almuerzo reembolsable? Si es que son diferentes, ¿por qué?

No, los años escolares K-8 requieren servir una porción equivalente a una onza por día en el almuerzo, mientras que los años escolares 9-12 requieren el equivalente a dos onzas por día. Los requisitos diarios son determinados por cada año escolar.

Referencias

Institute of Child Nutrition. (2019). *Reimbursable school meals*. 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/eathealthy/protein-foods>

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