



Manager's Corner

Subgrupo de vegetales rojos/anaranjados

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: Subgrupo de vegetales rojos/anaranjados 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	3
Actividad: Vegetales rojos/anaranjados	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.

1310 – Guías Alimentarias para los Estadounidenses, MiPlato, y Nutrición Escolar
Relacionar las Guías Alimentarias y los conceptos de orientación nutricional por el USDA (como MiPlato) a los objetivos del programa de nutrición escolar.

1320 – Nutrición general

Entender los conceptos de nutrición general que relacionen a las comidas escolares como los granos integrales, el sodio, etc.

Introducción

Recursos del gerente: Subgrupo de vegetales rojos/anaranjados 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: Identifique las fuentes de alimentos, los nutrientes, beneficios de salud y las sugerencias para el menú de vegetales rojos/anaranjados.

Información contextual: Los vegetales rojos/anaranjados representan una buena manera de agregarle color y atracción visual a las comidas que se sirven en su programa. Algunas de las fuentes de vegetales rojos/anaranjados incluyen pimientos rojos y anaranjados, tomates, camotes (batatas dulces), zanahorias, calabazas y calabacín, por mencionar algunas. Los vegetales rojos/anaranjados proporcionan una cantidad importante de vitamina A, beta caroteno, vitamina C, potasio y antioxidantes. El consumir vegetales rojos/anaranjados proporciona varios beneficios para la salud incluyendo un menor riesgo de enfermedades cardíacas (ataque al corazón), presión arterial baja, menor riesgo de cálculos renales, de disminución de densidad ósea y protección hacia algunos tipos de cáncer.

¿Por qué es importante? El subgrupo de los vegetales rojos/anaranjados es un requisito de las comidas escolares financiadas federalmente y proporcionan muchos beneficios de salud a los niños.

Preguntas para el personal

- **¿Cuáles alimentos son parte del grupo de vegetales rojos/anaranjados?**

Respuesta: Alimentos que son parte de los vegetales rojos/anaranjados incluyen pimientos rojos o anaranjados, tomates, tomates cherry, camotes (batatas dulces), zanahorias, calabaza y otros tipos de calabaza (acorn, butternut, y hubbard).

- **¿Cuáles son los nutrientes que se encuentran en los vegetales rojos/anaranjados?**

Respuesta: En comparación a otros subgrupos de vegetales, los vegetales rojos/anaranjados proporcionan una cantidad muy importante de vitamina A porque son ricos en beta caroteno. Los vegetales rojos/anaranjados también son una buena fuente de vitamina C, potasio y antioxidantes.

- **¿Cuáles son los beneficios de salud para las personas que consumen una variedad de vegetales, incluyendo los rojos/anaranjados?**

Respuesta: Los beneficios de salud para los individuos que consumen vegetales rojos/anaranjados incluyen:

- Menor consumo de calorías ya que los alimentos son bajos en calorías y en grasas.
- Menor riesgo de enfermedades coronarias, las cuales incluyen infarto y paro cardíaco.
- Presión arterial baja, menor riesgo de cálculos renales y menor riesgo de pérdida de masa ósea debido a la fuente alta en potasio.
- Protección hacia algunos tipos de cáncer.

Actividad: Vegetales rojos/anaranjados

Materiales de la actividad incluidos en este documento:

- **Vegetales rojos/anaranjados**
- **Vegetales rojos/anaranjados – Clave de Respuestas**

Materiales provistos por la operación nutricional de la escuela:

- **ICN Meal Plan Mini Posters Red/Orange Vegetables** (localizado en <https://theicn.org/icn-resources/>). Seleccione Meal Pattern Mini-Posters y escoja el mini cartel de la lista.
- Copias de los folletos
- Plumas/Lápices

Instrucciones de la actividad:

- Imprima los folletos y las hojas de trabajo.
- Pida al personal completar la actividad **Vegetales rojos/anaranjados** usando la información del mini cartel **ICN Meal Plan Mini Posters Red/Orange Vegetables**.
- Al concluir la actividad, revise el documento **Vegetales rojos/anaranjados – Clave de Respuestas**

Vegetales rojos/anaranjados

Instrucciones: Repase el menú a continuación y seleccione los vegetales rojos/anaranjados. Identifique maneras de incorporar vegetales rojos/anaranjados en las comidas escolares.

Menú semanal de almuerzo años escolares 9-12

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sándwich de albóndigas o Parfait de yogurt con fruta y granola	Pierna de pollo BBQ Bollo de trigo integral o Tacos de pescado	Chili de frijoles con pan de elote o Envuelto de carne	Pizza de queso Alfredo o Sándwich de pollo asado	Bísquets y huevo revuelto o Pizza de pepperoni
Rodajas de papas estilo ranch	Frijoles horneados Ensalada de col cremosa	Tomates cherry	Ramilletes de Brócoli	Guisantes azucarados frescos
Ensalada mixta	Zanahorias pequeñas	Rodajas de pepino	Zanahorias pequeñas	Tortita de papa
Melocotones frescos	Mitades de albaricoque	Plátanos	Taza de frutas cítricas	Ciruela fresca
Fruta enlatada	Fruta fresca	Fruta enlatada	Fruta enlatada	Fruta enlatada
Opción de leche 1% o sin grasa (saborizada o sin sabor)	Opción de leche 1% o sin grasa (saborizada o sin sabor)	Opción de leche 1% o sin grasa (saborizada o sin sabor)	Opción de leche 1% o sin grasa (saborizada o sin sabor)	Opción de leche 1% o sin grasa (saborizada o sin sabor)

Fuente: Kansas Department of Education. (2016). *Healthier Kansas menus*. Retrieved https://www.kn-eat.org/SNP/SNP_Menus/SNP_Resources_Healthier_Kansas_Menus.htm

¿Cuáles son algunas maneras en que los vegetales rojos/anaranjados se pueden incorporar a las comidas escolares?

Vegetales rojos/anaranjados – Clave de respuestas

Instrucciones: Revise el menú a continuación y seleccione los vegetales rojos/anaranjados. Identifique maneras de incorporar los vegetales rojos/anaranjados al menú escolar.

Menú de almuerzo semanal para grados 9-12

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sándwich de albóndigas o	Pierna de pollo BBQ	Chili de frijoles con pan de elote o	Pizza de queso Alfredo o	Bísquets y huevo revuelto o
Parfait de yogurt con fruta y granola	Bollo de trigo integral o	Envuelto de carne	Sándwich de pollo asado	Pizza de pepperoni
Rodajas de papas estilo ranch	Tacos de pescado	Tomates cherry	Ramilletes de Brócoli	Guisantes azucarados frescos
Ensalada mixta	Frijoles horneados	Rodajas de pepino	Zanahorias pequeñas	Tortita de papa
Melocotones frescos	Ensalada de col cremosa	Plátanos	Taza de frutas cítricas	Ciruela fresca
Fruta enlatada	Zanahorias pequeñas	Fruta enlatada	Fruta enlatada	Fruta enlatada
Opción de leche 1% o sin grasa (saborizada o sin sabor)	Mitades de albaricoque	Opción de leche 1% o sin grasa (saborizada o sin sabor)	Opción de leche 1% o sin grasa (saborizada o sin sabor)	Opción de leche 1% o sin grasa (saborizada o sin sabor)
	Fruta fresca			
	Opción de leche 1% o sin grasa (saborizada o sin sabor)			

Nota: La respuesta correcta está en fuente negrita. Adicionalmente, el sándwich de albóndigas y la pizza de pepperoni proporcionan una porción de vegetales rojos/anaranjados ya que en la receta de uso salsa de tomate.

Source: Kansas Department of Education. (2016). *Healthier Kansas menus*. https://www.kn-eat.org/SNP/SNP_Menus/SNP_Resources_Healthier_Kansas_Menus.htm

¿Cuáles son algunas maneras en que los vegetales rojos/anaranjados se pueden incorporar a las comidas escolares?

Ejemplo de respuesta: Incluir tomates en la tortilla de huevo (omelette) en el desayuno.

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

Referencias

Institute of Child Nutrition. (2019). *Reimbursable school meals*. University, MS: Author.

Kansas Department of Education. (2016). *Healthier Kansas menus*. Retrieved https://www.kn-eat.org/SNP/SNP_Menus/SNP_Resources_Healthier_Kansas_Menus.htm

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