



## Manager's Corner

# Sustitución de menús para 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: Sustitución de menús para vegetales*. 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 11, 2020

# Índice

Estándares profesionales.....	1
Introducción.....	1
Descripción general de la lección.....	2
Preguntas para el personal .....	2
Actividad: Sustitución del menú .....	3
Referencias .....	7



## 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.**

1150 – Análisis del Menú

Analizar menús para los requisitos del patrón de comidas escolares.

## Introducción

*Recursos del gerente: Sustitución de menús para vegetales* está diseñado para empoderar gerentes a usar la capacitación para 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 sustituciones en el menú para vegetales que cumplan con los requisitos del patrón de comidas.

**Información contextual:** Las sustituciones del menú se pueden necesitar por una variedad de razones. El personal debe asegurarse que la oferta mínima diaria y semanal de vegetales ofrecidos se cumplan para asegurar la conformidad del patrón de comidas reembolsables.

**¿Por qué es importante?** Al tener una mejor comprensión de los requisitos de los vegetales, el personal puede hacer sustituciones en el menú que cumplan con los requisitos del patrón alimenticio.

## Preguntas para el personal

**¿Cuáles son algunas razones por las que podrías necesitar hacer alguna sustitución en el menú?**

**Respuestas posibles:**

- Un proveedor no entregó el producto que se ordenó.
- Se retiró un producto del mercado por cuestiones de seguridad alimentaria.
- El proveedor está retrasado y no va a llegar a tiempo debido al mal tiempo.
- El producto entregado es de mala calidad y se necesita rechazar.

**¿Se necesita reemplazar una opción del menú con otra opción de la misma subcategoría de vegetales?**

**Respuesta:**

- Las opciones del menú se pueden reemplazar con otra opción que no sea del mismo subgrupo siempre y cuando que los requisitos mínimos diarios y semanales se hayan cumplido.
  - Para que el menú continúe dentro de las normas, tiene que cumplir con el requisito diario y semanal de la porción mínima de vegetales que se deben de ofrecer. La porción mínima diaria se refiere a la cantidad total de porciones creditables de vegetales en el menú cada día. La cantidad mínima diaria se separa en dos partes: la porción de cada subgrupo acreditable en el menú, así como la cantidad total de todas las porciones, de todos los grupos, que se ofrecieron durante una semana.

**¿Cuál es la porción mínima diaria y semanal (seleccione el grupo apropiado para su sitio) grados K-5<sup>th</sup>, grados 6-8<sup>th</sup>, y grados 9<sup>th</sup>-12<sup>th</sup> ?**

- Grados K-5<sup>th</sup> - Diario  $\frac{3}{4}$  taza, semanal 3  $\frac{3}{4}$  taza
- Grados 6<sup>th</sup>-8<sup>th</sup> . Diario  $\frac{3}{4}$  taza, semanal 3  $\frac{3}{4}$  taza
- Grados 9<sup>th</sup>-12<sup>th</sup> .Diario 1 taza, semanal 5 tazas

## Actividad: Sustitución del menú

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

- Sustitución del menú (folleto y hoja de trabajo)

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

- Copias de los folletos
- Utensilios para escribir

**Instrucciones de la actividad:**

- Imprimir los folletos y las hojas de trabajo.
- Individualmente o en equipos complete la actividad o la hoja del trabajo
- Pedirles a los participantes que completen la actividad basado en los escenarios que se proveen.

## Sustitución de menú

**Instrucciones:** En esta actividad practicará su habilidad para identificar las sustituciones apropiadas de vegetales basadas en el escenario provisto. Se le proporcionará un menú planeado, un escenario que muestre las circunstancias que requieren que se haga una sustitución de un menú una lista de opciones que se encuentran en su inventario, como también una lista de opciones que no van a ser entregadas a tiempo para el servicio de comida, y tabla de referencia del subgrupo de vegetales. Su tarea es asegurar que el menú cumpla con los requisitos del patrón de comidas identificando cuáles son las opciones que no se podrán servir y reemplazándolas por sustituciones apropiadas. Hay varias respuestas para esta actividad, el objetivo es asegurarse que el sitio cumpla con las contribuciones diarias y semanales del patrón de alimentos para ambos el número de porciones y la porción mínima de los subgrupos.

**Nota:** Los alimentos que se tienen a la mano y los que no se van a recibir rinden el mismo número de porciones.

**Escenario:** Debido al mal tiempo, su sitio no recibirá la entrega semanal de vegetales frescos agendados para el lunes en la mañana. La próxima entrega a su sitio será el jueves a las 5 de la mañana. Tendrá que identificar sustituciones para el menú del lunes, martes y miércoles.

### Hoja de trabajo de planeación de menú: Escuela primaria K-5

Componente	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Total semanal
<b>Vegetales:</b>	<b>¾ taza diaria</b>	<b>¾ taza diaria</b>	<b>¾ taza diaria</b>	<b>¾ taza diaria</b>	<b>¾ taza diaria</b>	<b>3¾ taza diaria</b>
• Verdes/Oscuros ½ taza semanal	½ taza espinaca fresca	½ taza lechuga romana	½ taza lechuga verde	½ taza brócoli horneado	½ taza col rizada	
• Rojos/Amarillos ¾ taza semanal	½ taza zanahorias pequeñas	½ taza calabacines horneados	½ taza tiritas de pimiento rojo		½ taza tomates cherry	
• Frijoles, guisantes (Legumbres) ½ taza semanal	¼ taza garbanzos		¼ taza edamame	¼ taza frijoles negros		
• Almidonados ½ taza semanal	½ taza de mazorca de maíz	¼ taza palitos de jicama		½ taza papas horneadas	¼ taza maíz al vapor	
• Otros ½ taza semanal		¼ taza rodajas de pepino	¼ taza palitos de calabaza	¼ taza racimos de coliflor	¼ palitos de apio	
<b>Total Diario</b>						

Elementos de comida que no recibirá el lunes	Elementos de comida a la mano que puede usar
Zanahoras pequeñas	Ramilletes de Brocólí – Congelado
Mazorca de maíz	Calabaza – congelada
Pepinos	Judías verdes - enlatados
Espinaca fresca	Guisantes – congelados
Jicama	Papa Russet
Pimiento rojo	Espinaca – congelada
Lechuga romana	Camote (Batata dulce)

### Tabla de subgrupo de vegetales

Verde oscuro	Rojo/anaranjado	Almidonado	Legumbre	Otros
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repollo Chino</li> <li>• Brocólí</li> <li>• Acelgas*</li> <li>• Lechuga de hoja verde*</li> <li>• Col rizada*</li> <li>• Mesclun*</li> <li>• Hojas de mostaza</li> <li>• Lechuga romana*</li> <li>• Espinaca*</li> <li>• Nabo*</li> <li>• Berro*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calabaza Acorn, Butternut</li> <li>• Zanahorias</li> <li>• Calabaza Hubbard</li> <li>• Calabaza</li> <li>• Pimiento rojo</li> <li>• Camotes (Batata dulce)</li> <li>• Tomates</li> <li>• Jugo de tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cassava</li> <li>• Maiz</li> <li>• Guisantes frescos (no secos)</li> <li>• Platanos verdes</li> <li>• Guisantes</li> <li>• Frijoles lima</li> <li>• Jícama</li> <li>• Papas</li> <li>• Taro</li> <li>• Castañas de agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fijoles negros</li> <li>• Chícharos (maduros, secos)</li> <li>• Edamame (soya)</li> <li>• Garbanzos</li> <li>• Habichuelas rojas</li> <li>• Lentejas</li> <li>• Porotos rojos</li> <li>• Frijoles pintos</li> <li>• Soya</li> <li>• Arbejas partidas</li> <li>• Frijoles blancos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcachofa</li> <li>• Esparragos</li> <li>• Aguacate</li> <li>• Betabel</li> <li>• Coles de bruselas</li> <li>• Repollo</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Apio</li> <li>• Pepino</li> <li>• Berenjena</li> <li>• Judías verdes</li> <li>• Pimiento verde</li> <li>• Lechuga (cabeza)*</li> <li>• Hongos</li> <li>• Okra</li> <li>• Cebolla</li> <li>• Nabo</li> <li>• Frijoles amarillos</li> <li>• Calabacin</li> </ul>

\* Las verduras de hojas verdes (incluyendo lechuga iceberg) acreditan la mitad por volumen, una taza equivale a ½ taza. Las verduras de hoja verde cocida equivalen al volumen servido, ½ taza cocida acredita a ½ taza.

\*\* Los frijoles y guisantes (legumbres) son un grupo especial. Pueden acreditar hacia el componente de vegetales o el de carne o sustitutos de carne. Una opción del menú que incluya ambos frijoles y guisantes solo puede acreditarse a un componente *no* a los dos. Sin embargo, una escuela puede ofrecer dos porciones diferentes de legumbres en una comida si es que son parte de platillos diferentes.

## Sustituciones del menú

En ocasiones, por fuerzas fuera de tu control, será necesario identificar una sustitución del menú. Al hacer una sustitución, es importante asegurarse que los cambios cumplan con los requisitos del patrón de alimentos. También es igualmente importante asegurarse que la sustitución sea compatible con el resto del menú. Los vegetales son uno de los componentes que se necesitan reemplazar comúnmente.

Las Guías Alimentarias especifican que los patrones de alimentación saludables deben de incluir una variedad de vegetales de los cinco subgrupos –verde oscuro, rojo/anaranjado, legumbres (frijoles y guisantes), almidonados y otros. El Programa Nacional de Comidas Escolares refleja esta guía. Los vegetales son fuentes importantes de muchos nutrientes, incluyendo fibra, potasio, vitamina A, vitamina C, vitamina K, cobre, magnesio, vitamina E, vitamina B6, folato, hierro, manganeso, tiamina, niacina, y colina.

Cada subgrupo de vegetales contribuye a diferentes combinaciones de nutrientes, convirtiendo el consumo de vegetales de todos los subgrupos en algo muy importante para las personas.

Aquí hay seis maneras de asegurarse que sus menús cumplan con los requisitos del patrón de comidas.

- En el almuerzo, proporcione  $\frac{3}{4}$  taza diario para los años escolares K-5 y 6-8 y 1 taza diaria para los años escolares 9-12.
- Cumpla con los requisitos semanales de cada subgrupo a lo largo de la semana.
- La cantidad más pequeña que se puede acreditar del componente de los vegetales es  $\frac{1}{8}$  taza.
- Acredite los vegetales de hojas verdes a la mitad del volumen.
- Acredite los frijoles y guisantes (legumbres) como el subgrupo de las legumbres o como parte de carne o sustituto de carne, pero no como parte de ambos para la misma opción del menú.
- Limite jugo 100% vegetal a la mitad o menos de los componentes de vegetales semanales, incluyendo los vegetales que se usen en licuados o batidos.

## Referencias

United States Department of Health and Human Services and United States Department of Agriculture. (2015). *2015–2020 Dietary guidelines for Americans*. <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

United States Department of Agriculture. (2018) *Menu Planner for School Meals: School Year 2018-2019*. [https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/tn/TNMenuPlanner\\_Ch2.pdf](https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/tn/TNMenuPlanner_Ch2.pdf)

United States Department of Agriculture. (2019) *All about the Vegetable Group*. <https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/vegetables>



The University of Mississippi  
School of Applied Sciences

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