



## Manager's Corner

# Vegetales verde oscuro en comidas 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 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: Vegetales verde oscuro 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](mailto:helpdesk@theicn.org).**

Febrero 11, 2020

# Índice

Estándares profesionales.....	1
Introducción.....	1
Descripción general de la lección.....	2
Preguntas para el personal .....	3
Actividad: Sugerencias de elementos de menú .....	4
Referencias .....	5



## 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 los alimentos escolares como los granos integrales, el sodio, etc.

## Introducción

*Recursos del gerente: Vegetales verde oscuro 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 las fuentes alimentarias, nutrientes, los beneficios de salud y las sugerencias del menú para el subgrupo de los vegetales verdes oscuros.

**Información contextual:** Los vegetales verdes oscuros proporcionan una cantidad importante de vitamina K. Los vegetales verdes también contienen:

- Vitaminas A, C, y E
- Vitaminas B como folato
- Cantidades grandes de carotenoides y antioxidantes
- Hierro
- Fibra
- Magnesio
- Calcio
- Potasio

Las fuentes alimenticias de vegetales verdes oscuros incluyen acelgas, espinacas, hojas de mostaza, nabo, brócoli, lechuga romana, lechuga de hojas verdes oscuras y col rizada. Estos vegetales proporcionan los siguientes beneficios de salud.

- Contienen agentes que reducen el cáncer
- Apoyan a la salud del corazón
- Aumentan la densidad ósea
- Ayudan a la salud digestiva
- Contribuyen al mantenimiento de peso

**¿Por qué es importante?** Los vegetales del subgrupo de los vegetales verdes oscuros son un requisito de las comidas escolares financiadas federalmente, y proporcionan muchos beneficios de salud para los niños.

También es importante reconocer cuáles son los nutrientes de esta fuente de alimentación en las comidas, así como los beneficios que proporcionan el consumirlos.

## Preguntas para el personal

- **¿Cuáles son las fuentes alimenticias de los vegetales verde oscuro?**

**Respuesta:** Las fuentes alimenticias de vegetales verde oscuro incluyen acelgas, espinacas, hojas de mostaza, nabo, brócoli, lechuga romana, lechuga de hojas verdes oscuras y col rizada.

- **¿Cuáles son los nutrientes que contienen los vegetales verde oscuro?**

**Respuesta:** Cuando comparamos a otros subgrupos de vegetales, los vegetales verdes oscuros proporcionan una cantidad significativa de vitamina K. Los vegetales verdes oscuros también contienen:

- Vitaminas A, C, y E
- Vitaminas B como folato
- Cantidades grandes de carotinoides y-antioxidantes
- Hierro
- Fibra
- Magnesio
- Calcio
- Potasio

- **¿Cuáles son algunos beneficios de salud por consumir vegetales verdes oscuros?**

**Respuesta:**

- Contienen agentes que reducen el cáncer
- Apoyan a la salud del corazón
- Aumentan la densidad ósea
- Ayudan a la salud digestiva
- Contribuyen al mantenimiento de peso

## Actividad: Sugerencias de elementos de menú

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

No hay materiales suplementarios es este documento.

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

- Copias del cartel **ICN Meal Plan Mini Posters Dark Green Vegetables mini-poster** (localizado en <https://theicn.org/icn-resources/>). Seleccione **Meal Pattern Mini-Posters** y escoja el mini-poster de la lista.
- Copias de los ejemplos de menú

### **Instrucciones de la actividad:**

- Divida al personal en grupos pequeños.
- Pregunte al personal ¿Cuáles son algunas maneras en que el grupo de vegetales verde oscuros puede incluirse en el menú?”

Después de completar la actividad, pida al personal compartir algunas de sus sugerencias e ideas de preparación.

Ejemplos de respuestas:

- Ensalada de brócoli
- Tortilla de huevo y espinaca
- Licuado/batido de col rizada

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

## Referencias

Institute of Child Nutrition. (2018). *Meal pattern mini-posters: Dark green vegetables*. <https://theicn.org/resources/905/meal-pattern-mini-posters/109666/icn-meal-plan-mini-posters-dark-green-vegetables.pdf>

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/vegetables-nutrients-health>



The University of Mississippi  
School of Applied Sciences

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