

Manager's Corner



Legumbres en las 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 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: Legumbres en las 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: Identificación de legumbres en comidas escolares..... | 3 |
| Referencias | 9 |

Estándares profesionales

NUTRICIÓN GENERAL – 1300

El empleado será capaz de entender las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 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 granos integrales, sodio, etc.

Introducción

Recursos del gerente: Legumbres en las comidas escolares está diseñado para empoderar gerentes a usar 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 las fuentes alimenticias, consideraciones nutricionales, beneficios de salud, y sugerencias de legumbres para el menú.

Información contextual: Para las comidas escolares reembolsables, las legumbres pueden ser acreditadas como una carne o sustitutos de carne o como un componente de vegetales. Sin embargo, una porción del mismo tipo de frijoles o guisantes no puede ser contada como ambos componentes alimenticios en la misma comida.

¿Por qué es importante? Es importante identificar las fuentes de alimentos, las necesidades de nutrientes, beneficios de salud, y sugerencias al menú para poder comprender el requisito del subgrupo de las legumbres. Los frijoles y guisantes (legumbres) son una fuente de proteína importante y proporciona una cantidad significativa de fibra, hierro, zinc, folato y potasio.

Preguntas para el personal

- **¿Cuáles son las fuentes de alimentos considerados legumbres?**

Respuesta: Las legumbres incluyen alimentos como: frijoles rojos, frijoles pintos, frijoles negros, frijoles de lima, garbanzos, frijoles blancos, frijol chino, habas, habichuelas rosas, frijoles rojos, soya, edamame, lentejas y guisantes. En las comidas escolares reembolsables, las legumbres pueden ser acreditadas como carne o sustitutos de carne o como un componente de vegetal. Sin embargo, una porción del mismo tipo de frijoles o guisantes no se puede acreditar a ambos componentes alimenticios en la misma comida.

- **¿Qué tipo de nutrientes contienen las legumbres?**

Respuesta: Las legumbres son una gran fuente de proteína. Las legumbres contienen una cantidad significativa de fibra, hierro, zinc, folate y potasio.

¿Cuáles son los beneficios de salud para las personas que consumen legumbres?

Respuesta: Los beneficios de salud de las legumbres incluyen:

- Un menor consumo de calorías debido al contenido bajo de calorías en las legumbres
- Menor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas incluyendo ataque al corazón.
- Protección contra ciertos tipos de cáncer
- Menor riesgo de enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes tipo 2 debido a una dieta alta en fibra
- Disminución en la presión arterial, menor riesgo de piedras en los riñones, y disminución de pérdida ósea debido a una fuente alta de potasio.

- **¿Cuáles son algunas sugerencias para incluir legumbres en el menú?**

Respuesta: Algunas sugerencias para el menú incluyen hummus, chili, rollitos de frijoles negros, dip de frijoles, frijoles horneados, ensalada de elote y frijoles, frijoles refritos, variedad de sopas de frijoles y chícharos, frijoles cocinados como guarnición.

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

Actividad: Identificación de legumbres en comidas escolares

Materiales de la actividad incluidos en este documento:

- **Identificación de legumbres en las comidas escolares**
- **Identificación de legumbres en las comidas escolares - Clave de Respuestas**

Materiales provistos por la operación nutricional de la escuela:

- Copias de los folletos
- Utensilios de escritura
- ICN Meal Pattern Mini Posters Legume, (se encuentra en <https://theicn.org/icn-resources/>). Seleccione Meal Pattern Mini-Posters y seleccione el mini cartel de la lista.

Instrucciones de la actividad:

- Imprima los folletos y las hojas de trabajo.
- Coloque el mini-poster en la pared.
- Distribuya los folletos y los utensilios de escritura.

- Pida al personal que complete **Identificación de legumbres en comidas escolares** usando la información del mini cartel ICN Meal Pattern Mini Posters Legume. Al concluir la actividad, verifique **Legumbres Identificación en las comidas escolares - Clave de respuestas**

Identificación de legumbres en las comidas escolares

Instrucciones: Repase la lista de frijoles y guisantes e indique si son legumbres

| | | |
|---|---|--|
| Frijoles o garbanzos (secos, enlatado o entero, incluye alimentos USDA o secos, enteros) Legumbres ____ Si ____ No | Frijoles negros, (secos, enlatado o entero, incluye alimentos USDA o secos, enteros) Legumbres ____ Si ____ No | Chícharos o guisantes (secos, enlatado o entero, incluye alimentos USDA o secos, enteros) Legumbres ____ Si ____ No |
| Habas (enlatados o en vaina) Legumbres ____ Si ____ No | Germen de soya (enlatado fresco o de soya) Legumbres ____ Si ____ No | Frijoles blancos, secos, enteros, incluye alimentos de USDA) Legumbres ____ Si ____ No |
| Frijoles comunes blancos (secos, enlatado o entero, incluye alimentos USDA o secos, enteros) Legumbres ____ Si ____ No | Frijoles rojos (secos, enlatado o entero, incluye alimentos USDA o secos, enteros) Legumbres ____ Si ____ No | Frijoles pintos (secos, enlatado o entero, incluye alimentos USDA o secos, enteros) Legumbres ____ Si ____ No |
| Sopa de frijoles (secos, enlatada), condensada (1 parte sopa a 1 parte agua) o secos listos para servir) Legumbres ____ Si ____ No | Guisantes verdes (secos, enlatado o congelados, incluye alimentos USDA o secos, enteros) Legumbres ____ Si ____ No | Habichuelas rosas (secos, enlatado o entero, incluye alimentos USDA o secos, enteros) Legumbres ____ Si ____ No |
| Frijoles rojos (pequeños, secos, enlatado o entero, incluye alimentos USDA o secos, enteros) Legumbres ____ Si ____ No | Guisantes/Chícharos dulces (congelados, enteros) Legumbres ____ Si ____ No | Soya (edamame; seco, enlatado, con o sin cáscara) Legumbres ____ Si ____ No |
| Lentejas, secas Legumbres ____ Si ____ No | Guisantes verdes (congelados, sin madurar) Legumbres ____ Si ____ No | Guisantes (secos, enteros o a la mitad) Legumbres ____ Si ____ No |

Identificación de legumbres en comidas escolares, continuación

| | | |
|---|---|---|
| <p>Alubias (enlatados)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No</p> | <p>Frijoles lima (secos, enteros, pequeños, incluye comida USDA; seco, verdes, enlatados, enteros)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No</p> | <p>Sopa de guisantes (secos, enlatados, condensados (1 parte sopa igual a 1 parte de agua) incluye crema de guisantes, seca o enlatada, lista para servir)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No</p> |
| <p>Judías verdes (enlatados, partidos, incluye comida de USDA)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No</p> | <p>Productos hechos con frijoles (deshidratados; refritos, enlatados, incluye comida USDA)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No</p> | |

Legumbres Identificación en las comidas escolares

Clave de respuestas

Instrucciones: repase la lista de frijoles y guisantes e indique si son legumbres.

| | | |
|---|---|--|
| <p>Frijoles o garbanzos (secos, enlatado o entero, incluye alimentos USDA o secos, enteros)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/> No</p> | <p>Frijoles negros, (secos, enlatado o entero, incluye alimentos USDA o secos, enteros)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/> No</p> | <p>Chícharos o guisantes (secos, enlatado o entero, incluye alimentos USDA o secos, enteros)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/> No</p> |
| <p>Habas (enlatados o en vaina)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/> No</p> | <p>Germen de soya (enlatado fresco o de soya)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/> No</p> | <p>Frijoles blancos, secos, enteros, incluye alimentos de USDA)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/> No</p> |
| <p>Frijoles comunes blancos (secos, enlatado o entero, incluye alimentos USDA o secos, enteros)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/> No</p> | <p>Frijoles rojos (secos, enlatado o entero, incluye alimentos USDA o secos, enteros)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/> No</p> | <p>Frijoles pintos (secos, enlatado o entero, incluye alimentos USDA o secos, enteros)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/> No</p> |
| <p>Sopa de frijoles (secos, enlatada), condensada (1 parte sopa a 1 parte agua) o secos listos para servir)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/> No</p> | <p>Guisantes verdes (secos, enlatado o congelados, incluye alimentos USDA o secos, enteros)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/> No</p> | <p>Habichuelas rosas (secos, enlatado o entero, incluye alimentos USDA o secos, enteros)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/> No</p> |
| <p>Frijoles rojos (pequeños, secos, enlatado o entero, incluye alimentos USDA o secos, enteros)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/> No</p> | <p>Guisantes/Chícharos dulces (congelados, enteros)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/> No</p> | <p>Soya (edamame; seco, enlatado, con o sin cáscara)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/> No</p> |
| <p>Lentejas, secas</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/> No</p> | <p>Chícharos verdes (congelados, sin madurar)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/> No</p> | <p>Guisantes (secos, enteros o a la mitad)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/>x <input type="checkbox"/>Si <input type="checkbox"/> No</p> |

Legumbres Identificación en las comidas escolares

Clave de respuesta, continuación

| | | |
|--|--|--|
| <p>Alubias (enlatados)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/> Si <input checked="" type="checkbox"/> No</p> | <p>Frijoles lima (secos, enteros, pequeños, incluye comida USDA; seco, verdes, enlatados, enteros)</p> <p>Legumbres <input checked="" type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No</p> | <p>Sopa de guisantes (secos, enlatados, condensados (1 parte sopa igual a 1 parte de agua) incluye crema de guisantes, seca o enlatada, lista para servir)</p> <p>Legumbres <input checked="" type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No</p> |
| <p>Judías verdes (enlatados, partidos, incluye comida de USDA)</p> <p>Legumbres <input type="checkbox"/> Si <input checked="" type="checkbox"/> No</p> | <p>Productos hechos con frijoles (deshidratados; refritos, enlatados, incluye comida USDA)</p> <p>Legumbres <input checked="" type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No</p> | |

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). *Beans and peas are unique foods*. <https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/vegetables/vegetables-beans-and-peas>

United States Department of Agriculture. (2016). *Nutrients and health benefits*. <https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/vegetables/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