

Manager's Corner



Otros subgrupos de vegetales 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: Otros subgrupos de vegetales 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	3
Actividad: Otros subgrupos de vegetales en las comidas escolares.....	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 se relacionan a las comidas escolares como los granos integrales, el sodio, etc.

Introducción

Recursos del gerente: Otros subgrupos de vegetales en las 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 de alimentos, las consideraciones de nutrientes, beneficios de salud y sugerencias del menú para vegetales en el otro subgrupo de vegetales.

Información contextual: El grupo de vegetales de los otros incluyen: alcachofas, espárragos, aguacate, brotes de bambú, judas verdes, germinado de soya, betabel, endivias belgas, coles de Bruselas, repollo, coliflor, apio, pepino, lechuga iceberg, hongos, okra, cebolla, pimiento verde, arvejas, rábanos, calabaza de verano y calabacines, tomatillo y nabo.

Los vegetales en esta categoría tienen el potencial de ser ricos en fósforo, selenio, zinc, niacina, cobre, vitamina B6, vitamina K, vitamina C, fibra, potasio, sodio, magnesio, tiamina, calcio, riboflavina y folato. Algunos beneficios de salud a causa del consumo de vegetales de este grupo incluyen: riesgo reducido de enfermedades coronarias (ataque y paro del corazón), presión arterial baja, riesgo reducido de cálculos en el riñón, riesgo reducido de pérdida de densidad ósea debido a la alta fuente de potasio, y protección de ciertos tipos de cáncer.

¿Por qué es importante? Es importante identificar las fuentes de alimentos, nutrientes, beneficios para comprender la razón del requisito de este subgrupo. Los vegetales de este subgrupo ofrecen una variedad de nutrientes en cantidades variadas.

Preguntas para el personal

- **¿Cuáles son las fuentes de alimentos incluidas en el subgrupo de los otros vegetales?**

Respuesta: El grupo de los otros vegetales incluyen: alcachofas, espárragos, aguacate, brotes de bambú, judías verdes, germinado de soya, betabel, endivias, belgas, coles de bruselas, repollo, coliflor, apio, pepino, lechuga iceberg, hongos, okra, cebolla, pimienta verde, arvejas, rábanos, calabaza de verano y calabacines, tomatillo y nabo.

- **¿Cuáles nutrientes contienen los vegetales del subgrupo de los otros?**

Respuesta: Los vegetales en esta categoría tienen el potencial de ser ricos en fósforo, selenio, zinc, niacina, cobre, vitamina B6, vitamina K, vitamina C, fibra, potasio, sodio, magnesio, tiamina, calcio, riboflavina y folato.

- **¿Cuáles son los beneficios de salud para las personas que consumen una variedad de vegetales, incluyendo aquellos que se encuentran en el subgrupo de los otros vegetales?**

Respuesta: Algunos beneficios de salud a causa del consumo de vegetales de este grupo incluyen:

- Consumo reducido de calorías debido a menor contenido de calorías en la fuente alimenticia
- Riesgo reducido de enfermedades coronarias (ataque y paro del corazón)
- Presión arterial baja, riesgo reducido de cálculos en el riñón, riesgo reducido de pérdida de densidad ósea debido a la fuente alta de potasio
- Protección de ciertos tipos de cáncer.

Actividad: Otros subgrupos de vegetales en las comidas escolares

Materiales de la actividad incluidos en este documento:

- Otros subgrupos de vegetales en las Comidas Escolares
- Otros subgrupos de vegetales en las Comidas Escolares - Clave de Respuestas

Materiales provistos por la operación nutricional de la escuela:

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

Instrucciones de la actividad:

- Imprima los folletos y las hojas de trabajo.
- Pida al personal completar la actividad **Otros subgrupos de vegetales en las comidas escolares** usando la información del mini cartel *ICN Meal Plan Mini Posters Other Vegetables*.

Tenga en cuenta: Las respuestas son subjetivas y no existen respuestas correctas o incorrectas.

Otros subgrupos de vegetales en las comidas escolares

Instrucciones: Usando el mini cartel *ICN Meal Plan Mini Posters Other Vegetables*, identifique nuevas maneras de servir uno o más de estos vegetales en el menú escolar.

Enliste las nuevas sugerencias del menú usando el mini cartel *ICN Meal Plan Mini Posters Other Vegetables*.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Otros subgrupos de vegetales en las comidas escolares - Clave de respuestas

Instrucciones: Usando el mini cartel *ICN Meal Plan Mini Posters Other Vegetables*, identifique nuevas maneras de servir uno o más de estos vegetales en el menú escolar.

Enliste las nuevas sugerencias del menú usando el mini cartel *ICN Meal Plan Mini Posters Other Vegetables*.

Ejemplos de respuestas:

- Coles de bruselas horneadas con queso parmesano
- Betabeles con glaseado de naranja.

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.

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 the 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