

Manager's Corner



Fibra dietética

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: Fibra dietética*. University, MS: Author.

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: Sugerencias de elementos de menú	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: Fibra dietética 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: Definir fibra dietética e identificar las fuentes alimentarias y los beneficios de la fibra dietética.

Información contextual: La fibra dietética es la parte de las plantas que el cuerpo humano no puede absorber durante la digestión; en cambio, pasa a través de los intestinos y fuera del cuerpo. Hay dos tipos diferentes de fibra llamada fibra soluble y fibra insoluble. Ambas trabajan para limpiar el sistema digestivo. Piense que el comer fibra es como lavarse los dientes, necesitas ambos el cepillo de dientes y la pasta dental. La fibra soluble absorbe el agua y la convierte en una sustancia como gel (la pasta dental) que hace la digestión más lenta; mientras que la fibra insoluble no se descompone. La fibra se queda intacta y ayuda a mover los materiales a través del sistema (las cerdas del cepillo de dientes). Cada tipo de fibra juega un papel en la digestión y provee diferentes beneficios de salud, lo cual es la razón por la que necesitamos consumir diferentes variedades de fibra.

Las fuentes alimentarias que son altas en fibra incluyen las frutas, vegetales, alimentos altos en granos enteros y legumbres como frijoles y guisantes. La fibra dietética ayuda a reducir el colesterol y puede reducir ataques cardíacos, obesidad y diabetes tipo 2. La fibra también puede ayudar a regular el sistema digestivo y es buena para la salud del colon y los intestinos.

¿Por qué es importante? Es importante que los individuos consuman la cantidad de fibra requerida cada día. El comer una cantidad saludable de fibra dietética cada día puede ayudar a prevenir muchos problemas digestivos y ciertos tipos de cáncer.

Preguntas para el personal

- **¿Qué es la fibra dietética?**

Respuesta: Es la parte de las plantas que el cuerpo humano no puede absorber en la digestión.

- **¿Cuáles son las fuentes de alimentos que contienen fibra dietética y qué puede hacer el personal de nutrición escolar para promover los beneficios de la fibra dietética?**

Respuesta: Los alimentos altos en fibra incluyen a las frutas, los vegetales, los alimentos altos en granos enteros y las legumbres como los frijoles y guisantes. Coloque carteles alrededor de la cafetería para promover los beneficios de la fibra dietética. También puede encontrar maneras de preparar alimentos con fibra de una manera que tengan buen sabor y sean apetecibles para los niños.

- **¿Cuáles son los beneficios de consumir alimentos con fibra dietética?**

Respuesta: Los alimentos que contienen una buena cantidad de fibra dietética pueden ayudar a reducir el colesterol y pueden reducir ataques cardíacos, obesidad y diabetes tipo 2. La fibra también puede ayudar al sistema digestivo, prevenir problemas digestivos, y es buena para la salud del colon e intestinos. Los alimentos que contienen fibra pueden ayudar a crear una sensación de sentirse lleno con menos calorías.

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

Actividad: Sugerencias de elementos de menú

Materiales de la actividad incluidos en este documento:

- **Sugerencias de elementos de menú**
- **Sugerencias de elementos de menú – Clave de Respuestas**

Materiales provistos por la operación nutricional de la escuela:

- Copias de folletos
- Utensilios para escribir

Instrucciones de la actividad:

- Imprima los folletos y las hojas de trabajo.
- Pida al personal completar la actividad **Sugerencias de elementos de menú**.
- Al concluir la actividad, revisar **Sugerencias de elementos de menú – Clave de respuestas**.

Sugerencias de elementos de menú

Instrucciones: Escriba sus respuestas a las preguntas a continuación, y tenga un diálogo abierto con su personal.

¿Cuáles son algunos elementos del menú para incorporar fibra dietética en las comidas escolares?

Haga una lista de los elementos del menú escolar que son altos en fibra dietética.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de salud que estas recetas pueden proporcionar a los estudiantes?

Sugerencias de elementos de menú – Clave de respuestas

Instrucciones: Escriba sus respuestas a las preguntas a continuación, y tenga un diálogo abierto con su personal.

¿Cuáles son algunos elementos del menú para incorporar fibra dietética en las comidas escolares?

Ejemplo de respuestas:

- Frutas (manzanas, plátanos, frambuesas, peras)
- Vegetales (brócoli, coles de bruselas, zanahorias, hojas de nabo)
- Granos enteros (arroz integral, avena, quinoa, pasta integral)
- Legumbres (frijoles/guisantes)

Haga una lista de los elementos del menú escolar que son altos en fibra dietética.

Las respuestas serán subjetivas y varían de escuela en escuela.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de salud que estas recetas pueden proporcionar a los estudiantes?

Las respuestas serán subjetivas.

- Ayudar a mantener un sistema digestivo regular
- Crear una sensación de sentirse lleno con menos calorías

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

Referencias

Mayo Clinic. (2019). *Chart of high-fiber foods*. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/high-fiber-foods/art-20050948>

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