



Manager's Corner

Requerimientos del componente de frutas 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: Requerimientos del componente de frutas 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: Requerimientos del componente de frutas en las comidas escolares	4
Referencias	7

Estándares profesionales

PREPARACIÓN DEL MENU – 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.

1110 – Requisitos Nutricionales

Planificar menús que cumplan los requisitos nutricionales del USDA para las comidas reembolsables, incluyendo el cálculo de los componentes de las comidas.

Introducción

Esquina del gerente: Requerimientos del componente de frutas 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 los requerimientos del componente de las frutas para un almuerzo y desayuno reembolsable.

Información contextual: Las frutas son un componente requerido para que las escuelas sirvan una comida reembolsable. Para el almuerzo, los grados K-8 deben de ofrecer $\frac{1}{2}$ taza de fruta al día, alcanzando un total de $2\frac{1}{2}$ tazas semanales. Los grados 9-12 deben de ofrecer 1 taza de fruta diaria, alcanzando un total de 5 tazas semanales. Para el desayuno, todos los grados deben de ofrecer 1 taza de fruta diaria, alcanzando un total de 5 tazas semanales. El jugo pasteurizado, sin diluir (100%) que se ofrece de forma congelada o líquida puede acreditarse para un almuerzo o desayuno escolar reembolsable. Sin embargo, no más de $\frac{1}{2}$ de los ofrecimientos de fruta o vegetales pueden ser en jugo a través de la semana entera.

¿Por qué es importante? Es importante el identificar y comprender correctamente los requerimientos del grupo de las frutas para poder lograr los estándares diarios y semanales para una comida reembolsable.

Preguntas para el personal

- **¿Qué es considerado un componente de fruta?**

Respuesta: La fruta entera o jugo de fruta pasteurizado 100% se incluyen como un componente de fruta. Los patrones de alimentación nutritivos incluyen frutas, especialmente las frutas enteras. Las frutas pueden ser frescas, congeladas, secas/deshidratadas, o enlatadas en sirope ligero, agua o en jugo de fruta.

- **¿El jugo de fruta es acreditable para el almuerzo y desayuno escolar reembolsable?**

Respuesta: Sí. El jugo de fruta pasteurizado, sin diluir (100%) ofrecido en cualquier forma líquida o congelada puede ser acreditado para un almuerzo y desayuno reembolsable. Sin embargo no más de $\frac{1}{2}$ porción de fruta o vegetales pueden estar en forma de jugo durante toda la semana.

- **¿Cuáles son los requerimientos mínimos diarios y semanales del componente de la fruta para el desayuno?**

Respuesta: Para el desayuno, a todos los años escolares se les debe ofrecer 1 taza de fruta diaria, alcanzando un total de 5 tazas a la semana.

- **¿Cuáles son los requerimientos mínimos diarios y semanales del componente de fruta para el almuerzo?**

Respuesta: Para el almuerzo, a los grados K-8 se les debe ofrecer $\frac{1}{2}$ taza de fruta diaria, alcanzando un total de $2 \frac{1}{2}$ tazas a la semana. A los grados 9-12 se les debe ofrecer 1 taza de fruta diaria, alcanzando un total de 5 tazas a la semana.

- **¿Cuáles son algunas frutas que servimos en las comidas escolares?**

Respuesta: Incluya las frutas que su distrito sirve en el menú como manzanas frescas, plátanos, duraznos congelados, peras enlatadas y fresas.

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

Actividad: Requerimientos del componente de frutas en las comidas escolares

Materiales de la actividad incluidos en este documento:

- **Requerimientos del componente de frutas en las comidas escolares - Escenario**
- **Requerimientos del componente de frutas en las comidas escolares - Clave de respuestas**

Materiales provistos por la operación nutricional de la escuela:

- Copias de los folletos
- Utensilios para escribir
- **ICN Meal Plan Mini Posters Fruit Requirements** (localizado en <https://theicn.org/icn-resources/>). Seleccione Meal Pattern Mini-Posters y escoja el min cartel de la lista.

Instrucciones de la actividad:

- Imprima los folletos y las hojas de trabajo
- Coloque el ICN mini cartel **ICN Meal Plan Mini Posters Fruit Requirements**.
- Pida al personal que complete la actividad **Requerimientos del componente de frutas en las comidas escolares – Escenario** usando información del mini cartel **ICN Meal Plan Mini Posters Fruit Requirements**.
- Al concluir la actividad, revise **Requerimientos del componente de frutas en las comidas escolares - Clave de respuestas**

Requerimientos del componente de frutas en las comidas escolares – Escenario

Instrucciones: Repase el menú de desayuno y almuerzo e identifique si el componente de la fruta que se ofrece cumple con el criterio para un desayuno y almuerzo reembolsable para los grados K-8. Responda las respuestas correspondientes.

Menú de desayuno y almuerzo

Comidas escolares	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno K-8	½ taza de kiwi	½ taza de frutas tropicales	½ taza de fresas	½ taza de pera rebana	¼ taza de arándanos
	4 onzas de jugo de frutas	4 onzas de jugo de frutas	½ taza de ensalada de frutas	4 onzas de jugo de frutas	4 onzas de jugo de frutas
Almuerzo K-8	½ taza de rebanadas de manzana	½ taza de plátanos	½ taza de rebanadas de naranja	½ taza de kiwi	½ taza ensalada de verano
	½ taza de uvas rojas	½ taza de melocotones frescos	½ taza de rebanadas de manzana horneada con canela	½ taza de ensalada de pera	½ taza de fresas y uvas blancas

Nota: Para el almuerzo y el desayuno, los estudiantes pueden seleccionar ambas opciones de frutas.

¿Cumple este menú con los requerimientos para el desayuno?

¿Cumple este menú con los requerimientos para el almuerzo?

Componente de frutas en las comidas escolares

Clave de respuestas

Instrucciones: Repase el menú de desayuno y almuerzo e identifique si el componente de fruta que se ofrece cumple con el criterio para un desayuno y un almuerzo reembolsable para los grados K-8. Responda las preguntas correspondientes.

Menú de desayuno y almuerzo

Comidas escolares	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno K-8	½ taza de kiwi	½ taza de frutas tropicales	½ taza de fresas	½ taza de pera rebanas	¼ taza de arándanos
	4 onzas de jugo de frutas	4 onzas de jugo de frutas	½ taza de ensalada de frutas	4 onzas de jugo de frutas	4 onzas de jugo de frutas
Almuerzo K-8	½ taza de rebanadas de manzana	½ taza de plátanos	½ taza de rebanadas de naranja	½ taza de kiwi	½ taza ensalada de verano
	½ taza de uvas rojas	½ taza de duraznos frescos	½ taza de rebanadas de manzana horneada con canela	½ taza de ensalada de pera	½ taza de fresas y uvas blancas

Nota: Para el almuerzo y el desayuno, los estudiantes pueden seleccionar ambas opciones de frutas.

¿Cumple este menú con los requerimientos para el desayuno?

No. Al menos 1 taza de fruta se debe de ofrecer en los desayunos reembolsables para todos los grupos de grados. Solo ¼ taza de arándanos se ofrece el viernes y esto no cumple con el criterio del componente de fruta para el desayuno.

¿Cumple este menú con los requerimientos para el almuerzo?

Sí. El requisito mínimo de fruta al día para los grados K-8 es ½ taza. Los planeadores del menú pueden permitir a los alumnos seleccionar más de la porción requerida diaria para este componente si las especificaciones dietéticas, incluyendo calorías, no se exceden.

Referencias

Institute of Child Nutrition. (2019). *Reimbursable school meals*. University, MS: Author.
Kansas Department of Education. (2016). *Healthier Kansas menus*. : https://www.kn-eat.org/snp/snp_menus/snp_resources_healthier_kansas_menus.htm

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 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