



PATRÓN ALIMENTARIO Y CONSEJOS RÁPIDOS

para el personal de Servicio
de Comidas de Escuelas



Florida Department of
Agriculture and Consumer Services

FRUTAS

- Las frutas pueden ser frescas, congeladas o enlatadas con agua, jugo o almíbar ligero.
- Frutas secas: 1/4 de taza cuenta como 1/2 taza de frutas.
- Todos los jugos deben ser 100 % puros.
- Las opciones de frutas que se ofrecen durante la semana en forma de jugo no pueden superar la mitad del total.
- reemplazar por frutas, pero las dos primeras tazas de la semana deben pertenecer a los subgrupos de los vegetales verde oscuro, rojo/naranja, frijoles/guisantes o al subgrupo “Otros vegetales”.

Grado	Mínimo diario	Mínimo semanal
K-5	Desayuno: 1 taza Almuerzo: 1/2 taza	Desayuno: 5 tazas Almuerzo: 2 tazas y 1/2
6-8	Desayuno: 1 taza Almuerzo: 1/2 taza	Desayuno: 5 tazas Almuerzo: 2 tazas y 1/2
9-12	Desayuno: 1 taza Almuerzo: 1 taza	Desayuno: 5 tazas Almuerzo: 5 tazas

**(Los estudiantes deben seleccionar 1/2 taza de frutas o vegetales como mínimo para todas las comidas reembolsables del sistema OVS, que permite elegir qué comer).*



VEGETALES

- Los vegetales pueden ser frescos, congelados o enlatados.
- En el caso de los vegetales de hojas verdes, 1 taza cuenta como 1/2 taza de vegetales.
- Las opciones de vegetales que se ofrecen durante la semana en forma de jugo no pueden superar la mitad del total.
- Todos los jugos deben ser 100% puros.

Debe cumplir semanalmente con los subgrupos de vegetales:

- Verde oscuro (VO)
- Rojo/Naranja (R/N)
- Frijoles/Guisantes (F/G)
- Con almidón (Al)
- Otros (O)

Recuerde: Ofrezca una variedad de opciones diarias de alimentos calientes y fríos. ¿Por qué no ofrecer productos de Florida? Los productos locales son más frescos, sabrosos y de temporada diversos. Busque la etiqueta que diga "Fresh From Florida".



VEGETALES

Grado	Mínimo diario	Mínimo semanal
K-5	3/4 de taza	3 tazas y $\frac{3}{4}$
6-8	3/4 de taza	3 tazas y $\frac{3}{4}$
9-12	1 taza	5 tazas

**(Los estudiantes deben seleccionar 1/2 taza de frutas o vegetales como mínimo para todas las comidas reembolsables del sistema OVS, que permite elegir qué comer).*

Idea: Hablar con los maestros en su escuela de como integrar las frutas y verduras frescas que demostraran en las lecciones y actividades.



Porciones semanales de subgrupos:

Grados K-5 & 6-8

VO	1/2 taza
R/O	3/4 de taza
F/C	1/2 taza
AI	1/2 taza
O	1/2 taza

Grados 9-12

VO	1/2 taza
R/O	1 taza y $\frac{1}{4}$
F/C	1/2 taza
AI	1/2 taza
O	3/4 taza

Para obtener el requerimiento total de vegetales para la semana, un vaso adicional de cualquier subgrupo de vegetales debe ser ofrecido cada semana para los grados K-8. Los de grado 9-12 deben de ser ofrecidos 1 $\frac{1}{2}$ vaso de vegetales cada semana.

VEGETALES

SUBGRUPO VERDE OSCURO

Col china

Brócoli

Col silvestre

Lechuga frondosa verde oscuro

Lechuga escarola

Col frizada

Mesclun (ensalada de hojas verdes)

Brotes de mostaza

Lechuga romana

Espinaca

Hojas de nabo

Berro



Su trabajo es muy importante! Usted está haciendo una diferencia en las vidas de los estudiantes.

VEGETALES

SUBGRUPO ROJO Y NARANJA

Calabacín

Zapallo anco

Zanahorias

Calabaza tipo Hubbard

Calabaza

Pimientos rojos

Batatas

Tomates

Jugo de tomate



Recuerde: Lave las frutas y verduras con agua fría. El agua tibia facilita el crecimiento bacteriano y marchita las verduras de hojas.

VEGETALES

FRIJOLES Y GUISANTES SUBGRUPO

Frijoles negros

Frijoles carilla (maduros, secos)

Garbanzos

Frijoles colorados

Lentejas

Judías blancas

Frijoles pinto

Porotos de soja

Guisantes partidos

Alubias

Recuerde: Los frijoles maduros, los guisantes y las lentejas son excelentes fuentes de proteína vegetal y pueden considerarse parte del Grupo de Alimentos proteicos.



VEGETALES

SUBGRUPO ALMIDÓN

Mandioca

Maíz

Plátanos verdes

Guisantes verdes

Frijoles de Lima

Plátanos

Patatas

Malanga

Castañas de agua

Caupíes frescos, guisantes forrajeros, o

Frijoles carilla (no secos)



*Recuerde: El arroz es "almidón",
pero no es un vegetal almidonado.
El arroz es parte del Grupo de
Alimentos de Granos.*

VEGETALES

OTRO SUBGRUPO

Alcachofas

Pimientos verdes

Espárragos

Lechuga repollada

Aguacates

Hongos

Brotes de soya

Quingombó

Remolacha

Cebollas

Coles de Bruselas

Chirivías

Repollo

Rabanitos

Coliflor

Judías verdes

Apio

Nabos

Pepinos

Frijoles de manteca

Berenjena

Zucchini

Guisantes verdes

Recuerde: Los frijoles verdes son de color verde oscuro, pero pertenecen al subgrupo de Otros Vegetales.



GRANOS/PAN

- Todos los granos ofrecidos en las comidas del programa de almuerzo y desayuno deben ser enteros o integrales, a menos que exista una exención en los archivos de la agencia estatal para servir algunos granos enriquecidos.
- Verifique que en las etiquetas de los productos aparezca la palabra “integral” antes del nombre del grano (*por ejemplo, “maíz integral” o “trigo integral”; “copos de avena” o “avena arrollada”; y para el arroz integral, “harina de arroz integral” o “arroz salvaje”*).



Grado	Mínimo diario	Mínimo semanal
K-5	Desayuno: 1 equivalente de onza Almuerzo: 1 equivalente de onza	Desayuno: 7 equivalente de onza Almuerzo: 8 equivalente de onza
6-8	Desayuno: 1 equivalente de onza Almuerzo: 1 equivalente de onza	Desayuno: 8 equivalente de onza Almuerzo: 8 equivalente de onza
9-12	Desayuno: 1 equivalente de onza Almuerzo: 2 equivalente de onza	Desayuno: 9 equivalente de onza Almuerzo: 10 equivalente de onza

Idea: Poner música para darle a la cafetería un ambiente relajado; los estudiantes, en especial los mayores, irán a querer comer ahí más seguido.

CARNE/SUSTITUTOS DE LA CARNE

- Incluye carnes, pescados y carnes de aves.
- Quesos, huevos, semillas/frutos secos y mantequilla de semillas/ frutos secos, yogures comunes y de soya, y frijoles maduros/secos servidos como una alternativa para la carne.



La comida que usted les está sirviendo a los niños les da energía que necesitan para aprender, jugar y crecer.

Grado	Mínimo diario	Mínimo semanal
K-5	Almuerzo: 1 equivalente de onza	Almuerzo: 8 equivalentes de onza
6-8	Almuerzo: 1 equivalente de onza	Almuerzo: 9 equivalentes de onza
9-12	Almuerzo: 2 equivalentes de onza	Almuerzo: 10 equivalentes de onza

Consulte la Guía de compra de alimentos para obtener más información sobre la carne/los sustitutos de la carne. No hay otras carnes/ componentes sustitutos de la carne en el Programa Escolar de Desayunos (SBP). Sin embargo, las escuelas pueden reemplazar el equivalente a 1 onza de carne/ sustitutos de la carne por el equivalente a 1 onza de granos, una vez satisfecho el requisito mínimo diario de granos.

LECHE

- La leche líquida debe ser libre de grasa, saborizada o no, o leche sin saborizar con 1% de grasa. Para servir leches saborizadas con 1% de grasa, debe haber una exención en el archivo de la agencia estatal.
- En el desayuno y en el almuerzo, se deben ofrecer dos opciones como mínimo.
- Todos los grados: 1 taza por día/ 5 tazas por semana en el desayuno y el almuerzo.
- Incluye las leches procesadas a temperaturas ultraaltas (Ultra High Temperature, UHT) de larga duración y sin lactosa.

Idea: Poner la leche blanca en frente de las bebidas que tienen azúcar agregada. Es más probable que los estudiantes agarren las opciones que sean mas faciles de recoger que las que son mas dificiles.



SMART SNACKS

*Programa escolar "Smart Snacks" / Reglas de alimentos competidores
Referencia bibliográfica 7 CFR 210.11, FAC 5P-1.003)*

Las reglas solo se aplican a los alimentos QUE SE VENDEN a los alumnos en el campus de la escuela durante la jornada escolar.



Normas generales de nutrición:

- Sea un product de grano que contenga 50 por ciento o mas granos integrales por peso o tengan grano integral como el primer ingredient; o
- Tengan como primer ingredient a uno de los grupos mayors de comida que no sea grano; frutas, vegetales, productos lacteos o comida con proteina; o
- Ser una comida combinada que tenga 1/4 vaso de fruta y/o vegetales.
- Si agua es el primer ingredient, el segundo ingredient debe de ser uno de los mencionados previamente.

**El campus de la escuela es definido a todas las áreas de la propiedad bajo de la jurisdicción de la escuela que son accesibles para los estudiantes durante el dia escolar. El dia escolar es definido como el periodo desde la medianoche anterior hasta 30 minutos después de que terminen las clases oficialmente.*

SMART SNACKS

*Programa escolar "Smart Snacks" / Reglas de alimentos competidores
Referencia bibliográfica 7 CFR 210.11, FAC 5P-1.003)*

REQUISITOS DE NUTRICIÓN:

Límites calóricos:

- Refrigerios: ≤ 200 calorías
- Plato principal*: ≤ 350 calorías

Límites de sodio:

- Refrigerios: ≤ 200 mg
- Plato principal*: ≤ 480 mg

Límites de grasas:

- Grasas totales: ≤ 35 % de calorías
- Grasas saturadas: ≤ 10 % de calorías
- Grasas trans: cero gramos

Límite de azúcar:

- ≤ 35 % de peso de azúcar total en los alimentos



**Los platos principales se componen de una combinación de carne o sustituto de la carne y alimentos ricos en granos integrales; una combinación de vegetales o frutas y carne o sustituto de la carne; o solo algo de carne o sustitutos de la carne.*

Los platos principales que se sirven en los desayunos o en los almuerzos escolares y que se venden a la carta están exentos de todas las normas de alimentos competidores el día que se sirven y el día posterior. (7 CFR 210.11)

Los platos principales a base de carne/granos están restringidas salvo que se vendan a través del programa de servicio de alimentos. (FAC 5P-1.003)

SMART SNACKS

*Programa escolar “Smart Snacks” / Reglas de alimentos competidores
Referencia bibliográfica 7 CFR 210.11, 5P-2.002 (2)(c)*

Opciones de Bebidas:

Bebidas	k-5 Grados	6-8 Grados	9-12 Grados
Agua	Ilimitado	Ilimitado	Ilimitado
Leche baja en grasa, sin sabor	8 fl. oz.	12 fl.oz.	12 fl. oz.
Leche sin grasa, con o sin sabor	8 fl. oz.	12 fl.oz.	12 fl. oz.
100% jugo de frutas o verduras	8 fl. oz.	12 fl.oz.	12 fl. oz.
100% jugo de frutas o verduras diluido con agua, pero sin edulcorantes añadidos	8 fl. oz.	12 fl.oz.	12 fl. oz.
Otras bebidas de sabor y/o carbonatadas que están etiquetadas para contener 5 calorías o menos por 8 fl. oz., o 10 calorías o menos por 20 fl. oz.	No permitido	No permitido	20 fl. oz.
Otras bebidas de sabor y/o carbonatadas que están etiquetadas para contener 40 calorías o menos por 8 fl. oz., o 60 calorías o menos por 12 fl. oz.	No permitido	No permitido	12 fl. oz.

Idea: Agregue información al sitio web de su escuela, boletín de noticias de la escuela u otras comunicaciones para informar a los padres sobre el entorno escolar saludable.

RECAUDAR FONDOS

*Eventos para recaudar fondos patrocinados
por la escuela (FAC 5P-1.003)*



La Junta Escolar y la escuela pueden permitir excepciones, según su criterio, a las normas del programa Smart Snacks y a las restricciones de platos con carne/granos para realizar eventos con el fin de recaudar fondos.

Límites de eventos para recaudar fondos exentos por año escolar:

- Escuela primaria – 5 días
- Escuela media y primeros años de secundaria – 10 días
- Últimos años de la escuela secundaria – 15 días
- Escuelas combinadas – 10 días

No se pueden realizar eventos para recaudar fondos hasta 30 minutos después de haber finalizado el último período de almuerzo.

Todas las escuelas deben establecer equipos escolares de salud para controlar el cumplimiento de las normas y los reglamentos de los alimentos competidores.

*Visite nuestro sitio de web para
ideas de recaudación de fondos:
FDACS.gov*

CUCHARAS SERVIDORAS

Tamaño/ Número ¹	Medida de nivel	Código de color ²
6	2/3 de taza	
8	1/2 taza	
10	3/8 de taza	
12	1/3 de taza	
16	1/4 de taza	
20	3 cucharadas y $\frac{1}{3}$	
24	2 cucharadas y $\frac{2}{3}$	
30	2 cucharadas	
40	1 cucharada y $\frac{2}{3}$	
50	3 cucharaditas y $\frac{3}{4}$	
60	3 cucharaditas y $\frac{1}{4}$	
70	2 cucharaditas y $\frac{3}{4}$	
100	2 cucharaditas	



¹ Las cucharas son de mano izquierda o derecha o con resorte que se puede usar para ambas manos. El número de la cuchara indica cuántas cucharadas al ras componen un cuarto de galón. Por ejemplo, ocho cucharadas número 8 equivalen a un cuarto de galón.

² Use puntos de colores que coincidan con el código de colores específico de la marca para los tamaños de cucharas.

CUCHARONES/CUCHARAS PORCIONADORAS

Cucharón	Medida aprox.	Cuchara porcionadora
1 oz	1/8 de taza	1 oz
2 oz	1/4 de taza	2 oz
3 oz	3/8 de taza	3 oz
4 oz	1/2 taza	4 oz
6 oz	3/4 de taza	6 oz
8 oz	1 taza	8 oz
12 oz	1 taza y 1/2	---

Los cucharones y las cucharas porcionadoras (cucharas para medir y servir con medidas estandarizadas por volumen) etiquetados con “oz” o “fl oz” deberían ser más exactos, ya que miden volumen, no peso.

Utilice cucharones para servir sopas, estofados, platos cremosos, salsas, caldos y otros productos líquidos.

Utilice cucharas porcionadoras (lisas o perforadas) para servir porciones de alimentos sólidos o semisólidos como frutas, vegetales y condimentos.



OLLAS VAPORERAS

Tamaño de olla	Capacidad aprox.	Tamaño de ración	Cucharón (Oz líq.)	Cantidad de cucharas	Cantidad aprox. de raciones
12" x 20" x 2 1/2" 	2 galones	1/2 taza	4 oz	8	64
		3/8 de taza	3 oz	10	80
		1/3 de taza	2.65 oz	12	96
		1/4 de taza	2 oz	16	128
12" x 20" x 4" 	3 galones y 1/2	1/2 taza	4 oz	8	112
		3/8 de taza	3 oz	10	135
		1/3 de taza	2.65 oz	12	168
		1/4 de taza	2 oz	16	224
12" x 20" x 6" 	5 galones	1/2 taza	4 oz	8	160
		3/8 de taza	3 oz	10	200
		1/3 de taza	2.65 oz	12	240
		1/4 de taza	2 oz	16	320

RECORDATORIOS PARA LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

1. Mantenga calientes los alimentos calientes (por encima de los 135 °F) y, fríos los alimentos fríos (por debajo de los 41 °F).
2. Mantenga los alimentos calientes calientes (por encima de 135 F) y los alimentos fríos fríos (por debajo de 41 F).
3. Almacene los productos químicos lejos de los alimentos y de los suministros relacionados con alimentos.
4. No confíe en la apariencia de los alimentos para determinar cuando la comida este "lista". Utilice sólo un termómetro de tallo calibrado y desinfectado cuando tome la temperatura interna de los alimentos.
5. No conserve los alimentos en la "zona de riesgo" (entre 41°F y 135 °F) por más de 4 horas.
6. Manipule los alimentos con utensilios; con manos limpias y con guantes; o con manos limpias. (Se debe limitar el contacto directo de las manos con los alimentos durante la preparación. Se debe prohibir el contacto directo de las manos con los alimentos LPC.)
7. Mantenga los paños de limpieza en una solución aséptica mientras limpia. Use agua limpia y libre de grasa y de partículas de alimentos, para la limpieza de los utensilios.
8. Enfríe rápidamente almacenando los alimentos en pequeñas tandas.
9. Traslade los alimentos recalentados a equipos para alimentos calientes cuando los alimentos alcancen la temperatura adecuada (165°F).



TEMPERATURAS DE COCCIÓN

MANTENGA TODOS LOS ALIMENTOS CALIENTES A UNA TEMPERATURA DE 140 °F O SUPERIOR

165°F para 15 segundos

- Carne de ave (pollo, pavo, pato, ganso) entera, en trozos o picada
- Sopas, estofados, rellenos, guisos, platos combinados
- Carne rellena, carne de ave, pescado y pasta
- Alimentos cubiertos, cubiertos en horno microondas (mantener cubiertos por 2 minutos después de retirarlos)
- Sobras (para recalentar)

155°F para 15 segundos

- Hamburguesas, pan de carne y otras carnes picadas, carnes inyectadas, pescado picado*
- Huevos frescos en cáscara, cocidos y para servir (como por ejemplo revueltos)*



145°F para 15 seconds

- Carne de res, carne curada, cerdo, jamón, asados (mantener 4 minutos)*
- Carne de res, filetes completos (superficies)
- Cordero, ternera, cerdo (filetes o chuletas)
- Pescados, mariscos
- Huevos frescos en cáscara: partidos, cocidos y servidos de inmediato

140°F para 15 seconds

- Jamón y otros asados listos para consumir, procesados comercialmente

**Para tiempos y temperaturas alternativas visite fda.gov para el Código de Comida 2013 de la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA).*

TEMPERATURAS DE ALMACENAMIENTO

REVISE A DIARIO LAS TEMPERATURAS DE TODAS LAS ÁREAS DE ALMACENAMIENTO.

Seco

Temperatura ambiente recomendada de 80°F o menos
(frutas, vegetales, jugos y carnes enlatadas)

Secos especiales

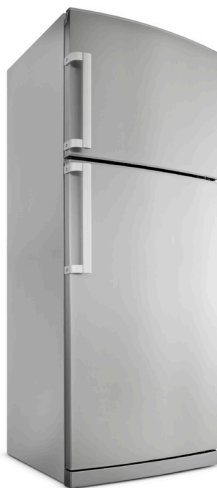
50° a 70°F
(pastas, arroz, frijoles, frutos secos, aceites y leche o huevo en polvo)

Refrigerador/Enfriador

35°F a 41°F
(lácteos/quesos enfriados, frutas y vegetales frescos)

Congelador

-10°F a 0°F
(carne, frutas, vegetales y huevos congelados)



Recuerde: Reporte las preocupaciones de los equipos a la gerencia. Solicite órdenes de trabajo cuando sea necesario.

ALERGIAS ALIMENTARIAS

Consejos para la alergia

- Asegúrese de que todas las alergias alimentarias han sido reconocidas, esos niños son fácilmente identificados y el personal ha sido entrenado en consecuencia.
- Ningún alimento ofrecido al niño puede contener rastros de los alimentos que puedan desencadenar una reacción alérgica.
- Todas las etiquetas y especificaciones de los alimentos deben comprobarse en busca de alérgenos antes del servicio de comidas. consultar con el proveedor o fabricante si las etiquetas no proporcionan suficiente información. Si hay alguna duda, no sirva el alimento.
- Asegúrese de que no haya contacto cruzado durante el almacenamiento o la preparación y se hayan utilizado las técnicas de limpieza adecuadas.
- Utilizar áreas separadas de preparación de alimentos con utensilios específicos.



ALERGIAS ALIMENTARIAS

Cómo leer etiquetas de ingredientes

- Busque el nombre del alérgeno en la lista de ingredientes del producto si el artículo está preenvasado. Busque el nombre del alérgeno en cada ingrediente si el alimento se prepara con una receta.
- Los principales alérgenos alimentarios comunes incluyen: cacahuete, leche, huevos, trigo, soja, frutos secos, pescado, crustáceos y cualquier ingrediente que contenga proteínas derivadas de uno de estos ocho alérgenos mencionados.
- Busque declaraciones tales como "pueden contener (alérgenos)", "contiene (alérgeno)", "producido en equipos compartidos con (alérgeno)", o "producido en una planta que utiliza (alérgeno) en otros productos".

Ejemplo:

Ingredientes: (**Harina**) enriquecida (**harina**) de trigo, niacina, hierro, suero de (**leche**), ovalbumina (**huevos**), vainilla, sal, levadura, lecitina (**soja**).

Puede Contener: **Cacahuetes**





División de Alimentos, Nutrición y Bienestar

600 S. Calhoun Street | Tallahassee, FL 32399
1 (800) 504-6609 | FDACS.gov

*Esta institución es un proveedor que
ofrece igualdad de oportunidades.*

Revisado 06/2021