

Consejos sobre alimentos

- Todos los alimentos que se ofrecen en el desayuno, el almuerzo y la cena deben ser alimentos diferentes. Por ejemplo, si bien las rodajas de manzana y el puré de manzana son dos formas de manzanas, se consideran el mismo alimento. Del mismo modo, las naranjas y el jugo de naranja son el mismo alimento.
- Se debe tomar el tamaño mínimo completo de la porción de un alimento para que cuente para una comida reembolsable.



¡Pruébalo!

Use la información en esta hoja de trabajo para responder las preguntas a continuación.

1. Su centro de cuidado diurno para adultos utiliza OVS en el desayuno y ofrece leche baja en grasa (1%), rodajas de manzana, avena y bananas (plátanos). Karen es una participante que elige leche, avena y rodajas de manzana, y tomó el tamaño mínimo completo de porción de cada alimento. ¿El desayuno de Karen es reembolsable? ¿Por qué o por qué no?

2. Su centro después de la escuela para niños en un lugar en riesgo usa OVS en la cena y ofrece leche sin grasa (descremada), pavo asado, brócoli asado, zanahorias al vapor, ensalada de frutas y panecillos de trigo integral. David es un participante que elige el pavo, el brócoli y las zanahorias, y tomó el tamaño mínimo completo de la porción de cada alimento. ¿Es esta cena reembolsable? ¿Por qué o por qué no?

3. Su centro después de la escuela para niños en riesgo usa OVS en la cena y ofrece ensalada de atún, tomates en rodajas, melocotones, pan pita y leche baja en grasa (1%). A su participante Anna le gustaría toda la comida ofrecida, pero solo quiere la mitad del tamaño mínimo de porción de cada alimento. ¿Sería esta cena reembolsable? ¿Por qué o por qué no?

Clave:

1. Sí, el desayuno de Karen es reembolsable. Para OVS en el desayuno, el operador debe ofrecer al menos 4 alimentos que incluyen: 1 producto del componente de leche (leche baja en grasa (1%)), 1 producto del componente de vegetales/frutas (rodaja de manzana), 1 producto del componente de granos (avena) y 1 alimento adicional de los grupos de granos, carne/sustitutos de carne o componente de vegetales y/o frutas (banana). Para hacer un desayuno reembolsable, un participante debe elegir 3 o más de los alimentos ofrecidos, y debe tomar al menos el tamaño mínimo completo de cada alimento. Debido a que Karen eligió 3 de los alimentos ofrecidos (leche, avena y rodaja de manzana), y tomó el tamaño mínimo completo de la porción de cada alimento, este desayuno es reembolsable.

2. No, la cena de David no es reembolsable. Para OVS en la cena para los centros después de la escuela para niños en lugares en riesgo, se requiere que el operador ofrezca al menos 1 alimento de los siguientes 5 componentes: leche (baja en grasa o sin grasa), carne y sustitutos de carne (pavo asado), vegetales (brócoli asado y zanahorias al vapor), frutas (ensalada de frutas) y granos (panecillos de trigo integral). En todos los casos, el participante debe elegir alimentos de al menos 3 componentes diferentes para hacer una cena reembolsable, y debe tomar al menos el tamaño mínimo de porción de cada uno. Debido a que tanto el brócoli asado como las zanahorias al vapor están en el componente de vegetales, la cena de David solo tiene 2 componentes (carne y sustitutos de carne y vegetales) y necesita alimentos de otro componente para tener una cena reembolsable. Debería añadir el tamaño mínimo de porción de ensalada de frutas, panecillos de trigo integral y/o leche para hacer una cena reembolsable.

3. Sí! Anna toma solo la mitad del tamaño mínimo de porción de cada alimento ofrecido, su cena no es reembolsable. El tamaño mínimo completo de la porción de los alimentos de al menos tres componentes diferentes debe tomarse para hacer una cena reembolsable.