

Verduras en el Almuerzo

- La cantidad de verduras requeridas ser ofrecido depende del grupo del grado.
- Todas las verduras se acreditan basadas en volumen excepto:
 - Hojas verdes crudas cuentan como la mitad del volumen sirve.
 - Los artículos concentrados tales como pasta de tomate y puré se acreditan basados en el volumen como si están reconstituidos (consulte la Guía de Compra de Comida del USDA)
- Jugo de vegetales debe ser 100% llena de fuerza y no más de la mitad de la fruta/de las ofrendas vegetales, sobre la base del tamaño mínimo de la porción pueden estar bajo la forma de jugo.

Verduras en el Desayuno

- No hay requisito de server verduras como parte del programa del desayuno de la escuela.
- Las verduras pueden ser sustituidas para la fruta en el desayuno
 - 2 tazas por semana de cualquier sustitución debe ser del color verde oscuro, rojo/anaranjado, frijoles y los guisantes (legumbres) o los subgrupos de “otras verduras”. Mientras se cumpla este requisito, las verduras almidonadas pueden ser servidas también.
 - Jugo de vegetales debe ser 100% llena de fuerza y no más de la mitad de la fruta/de las ofrendas vegetales, sobre la base del tamaño mínimo de la porción pueden estar bajo la forma de jugo.

Requisitos de la verdura del Almuerzo

	Basado en una Semana de Días (4 & 7 semanas del día de esta tabla)		
	Grados K-5	Grados 6-8	Grados 9-12
	Cantidad de comida por semana (Mínimo por día)		
Total Verduras (tazas)	3 ¼ (¾)	3 ¼ (¾)	5 (1)
Verde oscuro	½	½	½
Rojo/anaranjado	¾	¾	1 ¼
Frijoles/chicharos (legumbres) ^a	½	½	½
Con almidon ^a	½	½	½
Otros ^{a,b}	½	½	¾
Verduras adicionales para alcanzar semanal ^c	1	1	1 ¼

^a Grande cantidades de estos vegetales puede ser servido.

^b Esta categoría consiste en específico “otras verduras” según lo definido en regulaciones de NSLP.

^c cualquier subgrupo vegetal puede ser ofrecido para cumplir el requisito vegetal semanal total.

Comidas en el Grupo Vegetal

- Cualquier verdura o jugo vegetal del 100% cuenta como miembro del grupo vegetal. Las verduras pueden ser crudas o cocinaron; fresco, congelado, conservado, o secado/deshidratado; y puede ser entero, cortado en pedazos, o trituro.
- De acuerdo con su contenido nutritivo, las verduras se organizan en 5 subgrupos: verduras verde oscuro, verduras almidonadas, verduras rojas y anaranjadas, habas/chicharos (legumbres), y otras verduras.

Recursos

El entrenamiento individual y los recursos adicionales para las verduras se pueden encontrar en la página web entrenamiento de ODE Nutrición Escolar.

Programa Nacional del Almuerzo Escolar (NSLP letras en inglés) y Programa del Desayuna de la Escuela (SBP letras en inglés) Subgrupos Vegetales¹

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA letras en Inglés) patrones de comida para el NSLP y SBP incluyen cinco subgrupos de verduras que cuentan para los requisitos de verduras diarios y semanales. Estos subgrupos se basan en las recomendaciones del 2010 Las Directivas Dietéticas para los estadounidenses. La tabla siguiente identifica algunas verduras consumidas en cada subgrupo.

Verde Oscuro frescas, congeladas, enlatadas, secas		Rojo/Amarillo frescas, congeladas, enlatadas, secas		Frijoles & Chicharos (legumbres)* Enlatados, congelados o cocidos de seco	
rúcula bok choy hojas de remolacha brócoli cilantro berza endibia escarola col rizada	mezclun hojas de mostaza perejil espinaca Acelgas Lechuga romana Lechuga de hoja roja Hojas de nabo berros	zanahorias chiles (rojo) chiles anaranjado pimientos chile rojo salsa (toda la verdura) camotes/batatas	jitomate jugo de jitomate Calabaza de invierno acorn moscada Hubbard	Frijoles negros Chicharos con ojos negros (maduro, seco) Frijol de habas garbanzos (garbanzos) Frijoles nortehños Frijol de riñó lentejas frijoles lima, madura	Frijoles blancos Frijoles rosados Frijoles de pinto Frijoles rojos Frijoles refritos haba de soja/endámame Guisantes partidos Frijoles blancos *no incluye los guisantes verdes, las habas de lima y las habas verdes (fibra).
Amiláceo frescas, congeladas, enlatadas, secas		Otros frescas, congeladas, enlatadas, secas			
Chicharos con ojos negros, fresco (no secado) maíz yucca cowpeas, fresco (no seco) chicharos del campo, fresco (no seco) plátanos verdes chicharos verde jicama frijol lima, verde (no seco) chirivía plátanos/llantén papas poi taro castañas de agua	alcachofa espárragos aguacate brote de bambú brotes de soja (alfalfa, mung) frijoles, verde & amarillo remolacha cole de Bruselas repollo, verde & rojo nopales coliflor apio cebollino pepino daikon (rábano oriental)	berenjena hinojo ajo rábano picante lechuga redonda colinabo puerro hongos okra olivos cebolla guisantes en una vaina, por ejemplo, snap & snow pepperoncini pimientos(verde, dulce, campana, verde purpura, amarillo, & chiles)	pepinillos (pepino) rábanos ruibarbo chalote chucrut snap peas spaghetti squash tomatillo nabo frijoles de cera Calabaza de verano amarillo calabacín		

¹ todas las verduras son acreditadas basados en volumen, salvo verduras crudas la cuenta como la mitad del volumen servido y pasta de tomate y puré se acreditan basándose en el volumen como si reconstituido (consulte la Guía de Compra de Comida). El jugo vegetal se debe pasterizar el 100 por ciento de jugo de la lleno-fuerza y no puede contra para más que la mitad del vegetales componente semanal.

² Para más información, consulte las directrices dietéticas en <http://health.gov/dietaryguidelines/dga2010/DietaryGuidelines2010.pdf> y el grupo de las verduras en Elige a Mi Plato en <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/vegetables.html>.