

INVIERNO 2023 | NÚMERO.7  
DISTRITO ESCOLAR DE LA UNIÓN DE GOLETA  
REVISTA DE SERVICIOS DE LA COMIDA

# platillo.



# UN MENSAJE DEL EQUIPO DE SERVICIOS DE LA COMIDA

¡Brrrrr! Qué invierno tan frío ha sido en la soleada Santa Bárbara. Hemos intentado mantenernos calientitos junto a los hornos mientras preparábamos deliciosas comidas para nuestros clientes favoritos.

Lo creas o no, pasamos los meses de invierno planificando el próximo curso escolar. Estamos ocupados recopilando datos de ventas para identificar los alimentos más y menos populares. Este año hemos realizado una encuesta de satisfacción entre los alumnos de 2º a 5º año para que nos dijeran qué les gusta (y qué no) para desayunar y comer. Recibimos grandes ideas y comentarios útiles para la planificación.

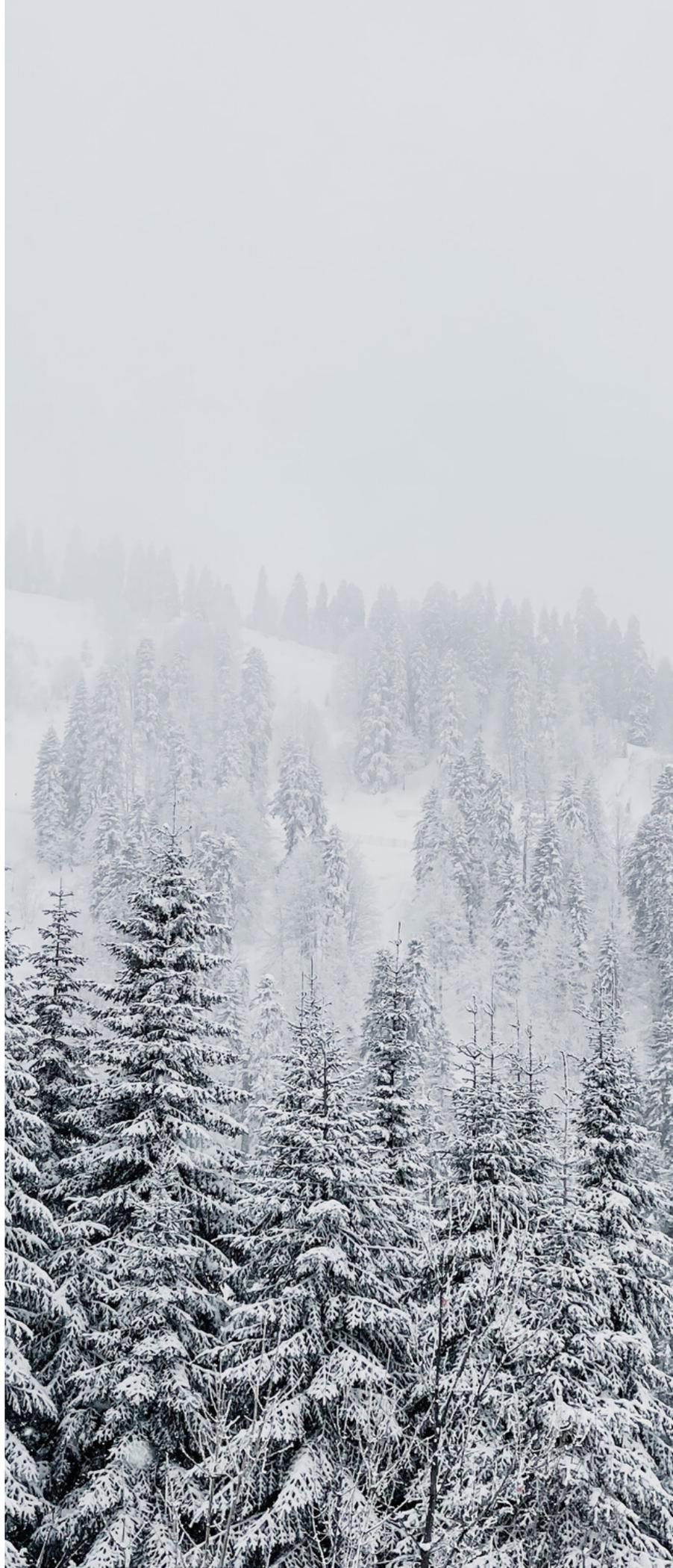
Además de analizar esta información, ¡nos entusiasma reanudar las pruebas de sabor con los alumnos!

Visitaremos las aulas de todo el distrito para probar nuevos productos y recetas. Nuestro objetivo para el próximo año escolar es dar a GUSD un menú impulsado por los estudiantes, lleno de sabor y variedad.

¡Estén atentos!

*Hannah Carroll*

Directora, Servicios de la Comida



# El Poder del Cítrico

Artículo escrito por Sheyenne Kirchoff, estudiante interna de dietética de la Universidad de Arizona

## El impacto de los cítricos en la absorción del hierro

El hierro contribuye a unos niveles de energía saludables transportando el oxígeno que inhalamos a las células de nuestro cuerpo. La deficiencia de hierro es común en los Estados Unidos debido a las dietas bajas en hierro y la baja biodisponibilidad de hierro en los alimentos.

La biodisponibilidad de una vitamina o mineral es la cantidad de sustancia que entra en el torrente sanguíneo para ser absorbida y hacer efecto. Cuando consumimos hierro con los alimentos, determinados antinutrientes bloquean su absorción. Otros nutrientes, como la vitamina C, aumentan la absorción del hierro.

Una forma de aumentar la disponibilidad del hierro es emparejar alimentos ricos en hierro con alimentos ricos en vitamina C, como los cítricos. En concreto, las investigaciones sugieren que, en lugar de aumentar la ingesta diaria de vitamina C, consumir vitamina C al mismo tiempo que hierro aumenta la absorción de hierro.

## Alimentos ricos en hierro

Frutas & Vegetales	Legumbres & Granos	Productos Animales	Frutos de cáscara & semillas
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verduras de color verde oscuro</li><li>• Fruta seca</li><li>• Cítricos</li><li>• Camote dulce</li><li>• Calabaza</li><li>• Jitomates</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frijoles</li><li>• Chícharos</li><li>• Legumbres</li><li>• Granos enteros</li><li>• Cereales y pan enriquecidos</li><li>• Productos de soja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aves de corral</li><li>• Carne de Res</li><li>• Mariscos</li><li>• Huevos</li><li>• Cerdo</li><li>• Oveja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pistaches</li><li>• Avellanas</li><li>• Piñones</li><li>• Almendras</li><li>• Semillas de lino</li><li>• Nueces</li></ul>

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9219084/>

2. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/287228#:~:text=their%20iron%20levels-,Energy,increased%20irritability%2C%20and%20red%20uced%20stamina.>

3. <https://www.redcrossblood.org/donate-blood/blood-donation-process/before-during-after/iron-blood-donation/iron-rich-foods.html>

# ADEREZO DE CÍTRICOS



## Ingredientes

- 2 cucharadas de jugo de naranja, más la cáscara de  $\frac{1}{2}$  naranja
- 1 cucharada de jugo de limón
- $\frac{1}{2}$  cucharada de mostaza de Dijon
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de miel de arce
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal kosher
- Pimienta negra recién molida
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva



## INSTRUCCIONES

- Pele la naranja. En un tazón mediano, mezcle el jugo de naranja, la cascara de naranja, el jugo de limón, la mostaza, la miel de arce, la sal y un poco de pimienta negra fresca molida.
- Incorpore poco a poco el aceite de oliva, de cucharada en cucharada (8 cucharadas en total), hasta que quede cremoso y emulsionado. Si lo desea, sazone con sal adicional. Conservar en el refrigerador por hasta 1 semana; dejar a temperatura ambiente antes de servir.



*Para más recetas*

# GALPIN FARMS

Reedley, California

Cada invierno, esperamos ver a nuestros amigos de Galpin Farms, cuando nos entregan personalmente nuestros cítricos. Su cosecha incluye una gran variedad de cítricos, como Cara Caras, Golden Nuggets, Tangos, Mandarinas Satsuma y Naranjas Navales.



ANTHONY & LISA GALPIN

La familia Galpin cultiva todos sus productos sin pesticidas ni productos químicos. La fruta es lo más fresca posible: se empaqueta un día antes de entregarla a nuestra cocina central. El equipo de la granja sube cada caja al árbol en el momento de la cosecha, de modo que cada pieza de fruta sólo se toca una vez. Se esfuerzan por mantener una explotación con cero residuos, que aprovecha hasta el último trozo de fruta sobrante. Si una fruta cae al suelo, va a parar a los animales o a los pasteles caseros de Lisa.

Conoce a tu granjero

INVIERNO 2023 · PLATILLO | PÁGINA 4

GALPIN FAMILY FARMS ON YOUTUBE  
<https://www.youtube.com/watch?v=FnTjIhu7xKA>



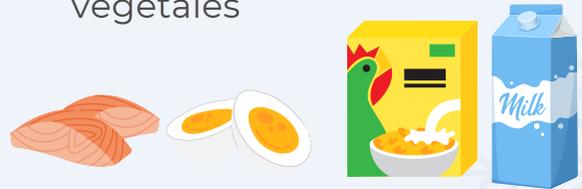
# EL INVIERNO Y LA VITAMINA D

## ¿QUÉ ES LA VITAMINA D?

La vitamina D es una vitamina liposoluble, un nutriente necesario para la salud de los músculos, los dientes y los huesos, que necesita grasa para ser absorbida. Esta vitamina también contribuye a la absorción del calcio y el fósforo en nuestro organismo. Un sistema inmunitario más fuerte, una mejor función muscular y la actividad de las células cerebrales se ven favorecidas por la vitamina D son antiinflamatorias y neuroprotectoras.

## FUENTES

- hígado de res
- yemas de huevo
- pescado azul (sardinas, salmón, caballa)
- alimentos/bebidas enriquecidos: cereales de desayuno y leches vegetales



## ¿QUÉ CANTIDAD NECESITAMOS?

CDR

(Cantidad Dietética Recomendada):

Adultos > 19 años: 600 IU (15 mcg)/día

Adultos > 70 años: 800 IU (20 mcg)/día

## ¿POR QUÉ LA VITAMINA DEL SOL?

Es posible que haya oído hablar de la vitamina D como la "vitamina del sol", ya que este nutriente también puede ser producido por la piel cuando se expone al sol. Su cuerpo puede satisfacer las necesidades recomendadas de vitamina D con sólo 10 minutos al sol varias veces a la semana. Sin embargo, durante las estaciones de otoño e invierno puede resultar difícil, por lo que puede ser útil obtenerla a través de la dieta o de un suplemento.

*Descargo de responsabilidad: comuníquese con su médico antes de tomar cualquier suplemento*



# 6 FORMAS DE MANTENERSE ACTIVO EN LAS ESTACIONES MÁS FRÍAS

Durante los meses de otoño/invierno, puede resultar más difícil realizar actividad física, pero intentar hacer cualquier movimiento durante al menos 30 minutos diarios puede marcar la diferencia. Los estudios han demostrado que la actividad física mejora la salud física, mental y cardiovascular. No necesitas el equipamiento más moderno ni hacerte socio para empezar: todo lo que necesitas es a ti mismo y motivación. Sigue los consejos que te damos a continuación para que tengas algunas ideas sobre cómo mantenerte activo durante todo el invierno.

01

## Utilice los recursos de entrenamiento virtual

Ver videos de YouTube, utilizar aplicaciones de fitness/medios sociales/clases virtuales.



02

## Usar un escritorio para estar de pie/caminar.

Puede mejorar la circulación sanguínea, la postura y quemar calorías.



03

## Abríguese y salga a pasear en los días soleados.



04

## Inscríbese en un gimnasio/actividades recreativas

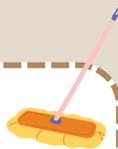
Practique ejercicios de bajo impacto, como ciclismo, yoga o natación.



05

## Tareas

Las tareas domésticas como pasar la aspiradora, fregar los platos, barrer, etc. también cuentan como una forma de actividad física.



06

## Voluntariado de forma activa

Ayuda a la comunidad uniéndote a bancos de alimentos, caminatas/carreras benéficas, limpiando la comunidad, etc.



# come más, desperdicia menos

## *Cómo trabajamos para reducir el desperdicio de alimentos -*

El Distrito Escolar de la Unión de Goleta entiende la importancia de reducir el desperdicio de alimentos y ha implementado procedimientos para hacerlo. Antes de que comience la jornada escolar, el personal del servicio de comidas ya está en la cocina preparando las comidas del día. La cantidad de comida preparada se basa en una estimación estándar de cuánta comida se necesitará para el día. Dado que el número de alumnos que piden el almuerzo escolar varía cada día, todas las mañanas los profesores preguntan a sus alumnos quiénes pedirán el almuerzo escolar, para poder enviar este número a la cocina central del distrito. Si el número de estudiantes que piden el almuerzo escolar es menor, el personal del servicio de comidas enviará menos alimentos al comedor escolar. Los alimentos sobrantes se congelarán o refrigerarán hasta la próxima vez que estos alimentos estén en el menú. Sin la aplicación de este procedimiento, se desecharía una mayor cantidad de comida extra de las escuelas.

## OTROS ESFUERZOS



COMPOSTAJE  
DE RESTOS DE  
COMIDA



EDUCACIÓN  
PARA LOS  
ESTUDIANTES



CHAROLAS  
REUTILIZABLES Y  
PAPEL RECICLADO

# LIMITANDO EL DESPERDICIO EN EL DISTRITO ESCOLAR DE LA UNIÓN DE GOLETA

## ¿QUÉ ES LA SOSTENIBILIDAD?

Las prácticas sostenibles implican la limitación de los productos de desecho, por ejemplo, limitar los residuos de plástico, los residuos de papel y el uso de productos de limpieza tóxicos. Limitar los residuos es importante para el medio ambiente y la salud de las especies vivas, incluida la nuestra. Cuando los residuos entran en los vertederos, el suelo y el agua se contaminan, lo que provoca la contaminación atmosférica. El contaminante atmosférico más conocido son los llamados gases de efecto invernadero, que atrapan el calor del sol en la atmósfera terrestre, provocando el cambio climático. La mayor parte de la contaminación atmosférica procede de la combustión de combustibles fósiles derivados del carbón, el gasóleo, la gasolina, el petróleo y los gases naturales. Los aparatos de cocina, los coches y las luces de las ciudades son algunas de las formas en que los seres humanos utilizan los combustibles fósiles como fuente de energía.



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

El cambio climático provoca entornos inhabitables para las especies vegetales y animales debido a las olas de calor y a la subida del nivel del mar. Algunos animales no pueden prosperar en climas más elevados o pueden verse directamente afectados por catástrofes naturales. Por ejemplo, las sequías, las inundaciones y los huracanes afectan a plantas y animales, incluidos los humanos. Si las emisiones de gases de efecto invernadero siguen aumentando al ritmo actual, se calcula que un tercio de las especies animales y vegetales de todo el mundo se extinguirán en 2050. En cuanto a la salud humana, las catástrofes naturales y los vertederos pueden contaminar el suelo y el agua, aumentando el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Las catástrofes naturales también repercuten en la salud mental debido a traumas y lesiones. Aparte del cambio climático, las partículas de contaminación atmosférica aumentan el riesgo de enfermedades respiratorias y cardiovasculares y los episodios relacionados, como el asma, el infarto de miocardio y el ictus.

Publicado por la estudiante interna de dietética de la Universidad de Arizona, Sheyenne Kirchoff

# Progresos en la reducción de residuos

El distrito escolar de la Unión de Goleta es consciente de la importancia de la sostenibilidad para la salud del medio ambiente. Durante Covid-19, el distrito escolar redujo temporalmente muchas prácticas sostenibles para dar prioridad a los protocolos de distanciamiento social. Durante Covid-19, las comidas escolares se empaquetaban previamente para agilizar el servicio y permitir a los grupos de estudiantes pasar por la cola sin mezclarse con otros grupos o clases. Ahora que las medidas de distanciamiento social se han relajado, el distrito vuelve a utilizar charolas reutilizables, en lugar de envasar toda la comida. Actualmente, las escuelas sólo utilizan charolas desechables los viernes, debido a la gran demanda de alumnos que suelen pedir el almuerzo escolar ese día de la semana. Cada vez que el distrito necesita utilizar productos de papel, como para la sopa o el chili, utiliza productos compostables y fabricados con material reciclado.

¿CUÁNTO HEMOS REDUCIDO EL USO DE PAPEL Y PLÁSTICO DESDE EL CURSO ESCOLAR 2021-2022?



# ¡YA ESTAN LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA!

Hemos realizado una encuesta entre los alumnos para saber lo que les gusta (y lo que no) del desayuno y el almuerzo escolar. Estamos muy contentos de utilizar sus comentarios para planificar el menú para el año escolar 2023-2024.



## DEJAR EN EL MENÚ LA

PIZZA  
NACHOS  
TACOS  
POLLO Y WAFFLES  
DESAYUNO-PARA-EL-  
ALMUERZO  
HAMBURGUESAS  
SÁNDWICH DE QUESO A LA  
PLANCHA  
POLLO A LA NARANJA  
BANDERILLAS

MUFFINS  
PANCAKES  
YOGUR & GRANOLA  
LICUADO  
CEREAL

## MENOS DE..

CERDO DESMENUZADO  
CON BBQ  
SLOPPY JOE  
SÁNDWICH DE POLLO  
CON BBQ  
CURRY DE POLLO  
PASTEL DE PAVO  
CHILE  
POLLO AL TERIYAQUI

AVENA  
PARFAIT  
PAQUETE DE PROTEINAS

## POR FAVOR AGREGUE...

PALITOS DE PAN CON  
QUESO  
POLLO ALFREDO  
RAVIOLI EMPANIZADO  
CALZONES  
LASAÑA DE VEGETALES  
PERROS CALIENTES  
TAMALES

TOSTADAS FRANCESAS  
PIZZA DE DESAYUNO  
HUEVOS REVUELTOS  
BARRAS NUTRIGRAIN  
GALLETAS GRAHAMS



@gusdfood

*Síguenos en Instagram*