

OFRECER VERSUS SERVIR (OVS)

Consejos para gerentes del servicio de comidas escolares



Programa Nacional de Almuerzo Escolar

¿Qué es OVS?

El objetivo de Ofrecer versus Servir (OVS, por sus siglas en inglés) es reducir el desperdicio de alimentos y, al mismo tiempo, permitir que los estudiantes elijan los alimentos que quieren comer. Todos desempeñamos un papel. Cuando los estudiantes y el personal de la cafetería entienden OVS, las líneas de almuerzo se mueven con más rapidez, lo cual permite a los estudiantes aprovechar al máximo la hora del almuerzo y disfrutar de los alimentos nutritivos y apetitosos que se les sirven. También ayuda a reducir los costos de la comida en general.

Las escuelas tienen que ofrecer por lo menos las cantidades mínimas requeridas de los cinco componentes alimenticios:

- Un **componente alimenticio** es uno de los cinco grupos de alimentos requeridos en los almuerzos reembolsables. Estos son carnes/sustitutos de carne, granos, frutas, vegetales y leche líquida*.
- Un **alimento** es un producto específico que se ofrece como parte de los cinco componentes alimenticios. Por ejemplo, el espagueti (pasta rica en grano integral con salsa de tomate) es un alimento que contiene un componente de granos y otro de vegetales.

Según el OVS, los estudiantes tienen que elegir *tres componentes alimenticios* en el almuerzo para asegurarse que obtendrán los beneficios nutricionales de una comida. El OVS es un requisito en los almuerzos que se sirven en las escuelas secundarias, pero es opcional en las escuelas intermedias y primarias. El OVS no es un requisito para las comidas que se ofrecen en los días de excursión ni tampoco para las comidas que se ofrecen fuera del campus de la escuela.

Los cinco componentes alimenticios requeridos se tienen que ofrecer en el almuerzo escolar. Para que el almuerzo sea reembolsable, los estudiantes tienen que elegir al menos tres de los cinco componentes alimenticios requeridos, incluyendo al menos ½ taza de fruta y/o vegetal. Consulte la tabla de **Componentes Alimenticios Requeridos** para obtener una lista de los componentes alimenticios requeridos y las cantidades mínimas que se tienen que ofrecer. Las carnes/sustitutos de carne y los granos se miden en onzas equivalentes (oz eq es la cantidad de alimento que representa una porción de 1 oz).

Componentes Alimenticios Requeridos

Componente alimenticio requerido	Requisitos mínimos diarios según el grado			
	K-5	6-8	K-8	9-12
Vegetales	¾ taza	¾ taza	¾ taza	1 taza
Frutas	½ taza	½ taza	½ taza	1 taza
Granos	1 oz eq	1 oz eq	1 oz eq	2 oz eq
Carnes/sustitutos de carne	1 oz eq	1 oz eq	1 oz eq	2 oz eq
Leche líquida*	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza

¿Es reembolsable?

Utilice esta lista sencilla para confirmar si los almuerzos de los estudiantes son reembolsables según el OVS:

- ¿Incluyen las comidas que se les ofrecen a los estudiantes las cantidades mínimas requeridas de vegetales, frutas, granos, carnes/sustitutos de carnes y leche líquida?
- ¿Incluye la comida que un estudiante selecciona por lo menos 3 componentes de los cuales al menos uno es ½ taza de fruta y/o vegetal?

Si la respuesta a cada una de estas preguntas es sí, entonces el almuerzo escolar es reembolsable según el OVS.
*El agua no cuenta como uno de los tres componentes alimenticios requeridos y no se puede servir como sustituto de la leche.

¡Ponga a prueba sus conocimientos del OVS!

Revise estos almuerzos escolares, ¿qué combinación de alimentos haría un almuerzo reembolsable según el OVS para los grados 9-12?

Menú de almuerzo ofrecido

Alimento	Componentes alimenticios
Hamburguesa en un pan rico en grano integral	2 oz eq granos 2 oz eq carne
½ taza de maíz	½ taza de vegetales con almidón
½ taza de judías verdes	½ taza de otro vegetal
1 taza de uvas	1 taza de fruta
Variedad de leche sin grasa o baja en grasa	1 taza de leche líquida*

oz eq = onza equivalente



¿Cuáles de las siguientes comidas para estudiantes son reembolsables?

Comida 1:

½ taza de maíz
½ taza de judías verdes
½ taza de uvas
1 taza de leche*



- Reembolsable
 No reembolsable

Comida 2:

Hamburguesa en pan rico en grano integral
1 taza de leche*



- Reembolsable
 No reembolsable

Comida 3:

Hamburguesa en pan rico en grano integral
½ taza de maíz



- Reembolsable
 No reembolsable

Respuestas: Las comidas 1 y 3 son almuerzos reembolsables según el OVS. La comida 2 no es reembolsable porque no incluye ½ taza de fruta y/o vegetal.

*El agua no cuenta como uno de los tres componentes alimenticios requeridos y no se puede servir como sustituto de la leche.

Consejos adicionales para el éxito del OVS

- Para ayudar a los estudiantes a determinar como crear una comida reembolsable, coloque afiches (con imágenes o gráficas) al principio de cada línea de servicio o dónde quiera que hagan sus selecciones.
- Antes de cada servicio de comidas, pídale a los cajeros que revisen los afiches acerca de las comidas reembolsables.
- Mantenga fruta cerca del cajero para que los estudiantes puedan completar fácilmente su comida reembolsable.
- Anime a los maestros a que repasen el menú del día con los estudiantes y les expliquen cómo elegir una comida reembolsable.
- Publique menús en la página web de su escuela y/o en folletos que los estudiantes pueden llevar a casa y compartirlos con sus padres o guardianes que destaquen los componentes alimenticios requeridos.

Para obtener más información sobre los requisitos del OVS, visite:

<https://www.fns.usda.gov/updated-offer-vs-serve-guidance-nslp-and-sbp-beginning-sy2015-16>
(solamente está disponible en inglés)