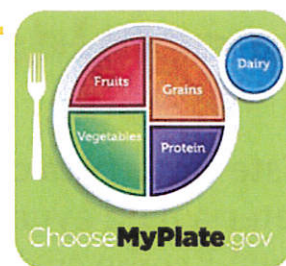




Un año Nuevo Para la NUTRICIÓN



Nuevas pautas • Nuevo menú • Nueva postura

A partir del **27 de agosto 2012** los programas de comida de todas las escuelas cambiaron para coincidir con las Pautas dietéticas para los estadounidenses del 2010. Los desayunos también harán la transición en el **2013-2014** para poder:

- Aumentar la disponibilidad de frutas, verduras, cereal integral y leche baja o libre de grasa.
- Disminuir los niveles de sodio, grasas saturadas y trans en las comidas.
- Cumplir con las necesidades nutritivas de los niños por medio de los requisitos de calorías adecuadas.

En el Menú

- **Requiere una fruta O verdura:** los alumnos deben escoger la fruta o verdura que desean.
- **Fruta:** Se ofrecerá una variedad de frutas semanalmente. Las opciones incluyen fruta fresca, seca, congelada y enlatada.



Nuestras escuelas cumplen y **REBASAN** lo mínimo de las pautas requeridas. Las pautas encomendadas por el estado son las siguientes:

Menú de la comida K-8

- ⇒ 1/2 taza de fruta al día
- ⇒ 3/4 taza de verduras al día
- ⇒ 1 onza de cereal integral/día, mínimo; 8-10 onzas a la semana
- ⇒ 1 onzas de carne o sustituto por día mínimo; 8-10 onzas semanalmente
- ⇒ 1 taza de leche, debe ser libre de grasa o 1% baja en grasa

Menú del desayuno (todos los grados):

- ⇒ 1 taza de fruta al día
- ⇒ 1 onza de cereal integral/día mínimo; 7-10 onzas a la semana
- ⇒ 1 taza de leche, 1% Baja en grasa o libre de grasa



- **Verduras:** la variedad de verduras a diario y semanalmente incluyen verdes oscuras, rojas anaranjadas, frijoles/guisantes (chicharos) y verduras ricas en almidón tal como el maíz.
- **Carne o su alternativo:** Más opciones de proteínas magras disponibles para reducir las grasas saturadas

• **Cereal integral:** Actualmente **90%** de nuestros cereales son cereales integrales. Pan, cereal, fideo y arroz son ejemplos de cereales que ofrecemos.

• **Leche:** La leche pura y con sabor es libre de grasa, leche de 1% es baja en grasa.

• **Desayuno:** Al proveer proteína, ofrecemos un desayuno balanceado yendo más allá de las pautas requeridas.

Los beneficios del desayuno

- Da energía y nutrientes esenciales
- Ayuda la concentración
- Logros más altos en los exámenes y calificaciones
- Estimula el metabolismo
- Apoya un sistema inmunológico saludable
- Disminuye el ausentismo
- Socializar con los amigos

Ofrecer vs. Servir

La meta es reducir el desperdicio de comida y permitir que los estudiantes escojan la comida que ellos prefieran.

Ofrecemos 5 componentes de comida y los estudiantes deben escoger 3, incluyendo una fruta o una verdura. Se les anima a los estudiantes probar todas las frutas y verduras que se les ofrecen diariamente.