

# MIPLATO PARA EL ALMUERZO ESCOLAR

## Guía Familiar



### GRANOS

Los granos integrales proveen a los niños y adolescentes las vitaminas del complejo B, minerales y fibra para que se sientan satisfechos por más tiempo y estén alertos en la escuela.

### VEGETALES



Una variedad de vegetales ayuda a que los niños reciban los nutrientes y la fibra que necesitan para una buena salud.

### LECHE



Leche baja en grasa (1%) o descremada. Los niños y adolescentes necesitan el calcio, proteína y la vitamina D que se encuentran en la leche para músculos, dientes y huesos fuertes.

### PROTEÍNA EN LOS ALIMENTOS



Carne, ave, pescado, frijoles secos, guisantes, huevos, nueces y semillas proveen muchos nutrientes incluyendo hierro y proteínas. El tamaño de la porción se basa en las necesidades nutricionales de los niños en los diferentes grados escolares. El queso, tofu y yogur también son substitutos de carne o una alternativa de carne en el almuerzo escolar.

### FRUTAS



Cada almuerzo escolar incluye frutas y también vegetales. Sólo la mitad de las frutas que se ofrecen pueden ser 100% jugo, ya que las frutas enteras y cortadas tienen más fibra.



Visita [teamnutrition.usda.gov](http://teamnutrition.usda.gov) para consejos y actividades adicionales.

