

Metas de las Normas de Bienestar del LUSD

Todos los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes de escuelas del LUSD, durante el día escolar, apoyan el plan de salubridad con el objetivo de promover la salud estudiantil y reducir la obesidad infantil.

Estándares para celebraciones en los salones

- ⇒ Celebraciones en los salones que incluyan comida o bebidas ocurren ocasionalmente
- ⇒ Celebraciones se efectúan después de la hora del almuerzo
- ⇒ La Guía de Bocadillos del USDA, *Smart Snack*, se seguirán, excepto 4 veces al año donde se otorga latitud para las celebraciones, por ejemplo, Halloween, Día Festivo de Invierno, Día de San Valentín o celebraciones de fin de año.

Guías *Smart Snack* para Comidas y Bebidas

Los alimentos DEBEN CUMPLIR uno de los siguientes estándares generales de Comidas:

- ★ Fruta, verdura, lácteos, proteínas o granos enteros (al menos 51% de granos enteros) o bien,
- ★ Combinación de comidas que contenga al menos ¼ de taza de frutas o verduras.

...y DEBEN CUMPLIR TODOS los estándares de nutrición siguientes

- | | |
|-----------------------------|--|
| ★ ≤ 35% Calorías de grasa | ★ ≤ 10% Calorías de grasa saturada |
| ★ ≤ 35% Azúcar en peso | ★ < 0.5 gm Grasa Trans por porción |
| ★ ≤ 200 mg Sodio (Primaria) | ★ ≤ 480 mg Sodio (Intermedia & Secundaria) |
| ★ ≤ 200 Calorías (Primaria) | ★ ≤ 350 Calorías (Intermedia & Secundaria) |

Las bebidas DEBEN CUMPLIR con los siguientes estándares:

Jugo de frutas o verduras – Deben contener al menos 50% de jugo sin endulzantes adicionales

- | | |
|-----------------------------|---|
| ★ ≤ 8 oz Porción (Primaria) | ★ ≤ 12 oz Porción (Intermedia & Secundaria) |
|-----------------------------|---|

Leche - 1% solo puede ser sin sabor o sin grasa puede ser con sabor o sin sabor

- | | |
|-----------------------------|---|
| ★ ≥ 276 mg Calcio por 8oz | ★ ≤ 28 gm Total de azúcar por 8oz |
| ★ ≤ 8 oz Porción (Primaria) | ★ ≤ 12 oz Porción (Intermedia & Secundaria) |

Agua - No debe contener endulzantes adicionales y puede ser de cualquier tamaño

Agua con sabor o bebidas de remplazo de electrolitos (SOLAMENTE escuelas secundarias)

Las Guías *Smart Snack* son complejas

¡No se preocupe! Utilice el Calculador de Estándares Alimenticios del Proyecto Lean California.

Disponible en: www.CaliforniaProjectLean.org o en google como “Project Lean Smart Snack Calculator”.

Departamento de Nutrición Escolar (805) 742-3353