



# Lista de meriendas saludables para el salón de clases del MMSD

La lista de meriendas saludables para el salón de clases del Distrito Escolar Metropolitano de Madison (MMSD, por sus siglas en inglés) se desarrolló para ayudar a los padres y miembros del personal de la escuela a seleccionar opciones de meriendas saludables que no contengan nueces o cacahuates cuando traigan meriendas para toda la clase para eventos, tales como cumpleaños, días festivos, premios, etc. Tenemos mucho cuidado para garantizar que todos nuestros estudiantes se sientan acogidos y seguros dentro del salón de clases. Algunos alimentos pueden desencadenar reacciones alérgicas que representan una amenaza para la vida.

<b>Información Nutricional</b>	
Porciones por envases Tamaño de porción	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>≤ 200</b>
% Valor Diario*	
Grasa total ≤ 12 g	≥ 35% del total de calorías
Grasa Saturada 0g	< 10% del total de calorías
Grasa transgénica 0g	
Sodio ≤ 200mg	≤ 13%
Carbohidratos	≤ 35% del total de calorías
Fibra dietética ≥ 3g	
Azúcar añadido 0g	
<b>INGREDIENTES:</b> granos integrales de trigo, fresas, col rizada	

## Pautas nutricionales para meriendas saludables.

Para calificar como una merienda saludable, la merienda deberá...

- **Contener 200 calorías o menos por porción**
- **Incluir menos de 2 gramos de grasa saturada**
- **Incluir cero (0) gramos de grasa transgénica**
- **Contener menos de 200mg de sodio por porción**
- **Incluir cero (0) gramos de azúcar agregada**
- **Tener un grano integral, fruta o vegetal como 1<sup>er</sup> ingrediente en la lista de ingredientes.**

## Recomendaciones para la preparación de meriendas

Las meriendas deben...

- Tener buena presentación y con buen sabor para los niños.
- Estar limpias y cortadas con anticipación para servirse fácilmente (frutas y vegetales)
- Ser colocadas en bolsitas para servir las fácilmente.

Otros consejos:

- Para evitar que las rebanadas de manzana y pera se vuelvan marrón, rocíelas con jugo de limón.
- De ser necesario, envíe con su hijo los utensilios necesarios, platos o servilletas.

## Normas sobre alergias alimentarias

- Pregunte al maestro o instructor del programa sobre los estudiantes con alergias en el salón de clases o el programa de su hijo antes de traer meriendas para toda la clase o el grupo.
- Verifique la información sobre los ingredientes y las etiquetas nutricionales en los productos alimenticios para garantizar que los productos no contengan alérgicos ofensivos.
- **NO** se recomiendan las meriendas que contengan cacahuates, nueces o semillas.

## Sugerencias para opciones de meriendas saludables para el salón de clases

- Agua
- Agua con gas, sin azúcar
- Leche sin grasa o baja en grasa
- Batidos de fruta (fruta congelada con yogur)
- Fruta fresca (en charolas, ensaladas o pinchos)
- Yogur sin grasa o bajo en grasa (solo o como aderezo)
- Fruta en lata o tazas de fruta en agua o 100% jugo de fruta
- Fruta seca sin azúcar agregada
- Galletas integrales
- Pasteles de arroz
- Galletas saladas estilo 'Pretzels'
- Queso bajo en grasa (en rebanadas o tiras)
- Waffles integrales pequeños con fruta encima
- Palomitas de maíz bajas en grasa o sin grasa y sin mantequilla ni sal
- Galletas integrales
- Sándwiches de jalea (de 100% fruta) en pan integral
- Bagels de grano integral o panecillo inglés con queso crema
- Pudín sin grasa o bajo en grasa
- Barras de cereal de grano integral
- Totopos horneados integrales con salsa
- Totopos horneados (porciones pequeñas)

## Ideas para celebraciones y premios sin comida

Sabemos que los cumpleaños y otras celebraciones son importantes para cada niño y que a los niños les gusta celebrar con sus compañeros de clases. A continuación les presentamos algunas sugerencias para celebrar y premiar sin comida. Verifique primero con el maestro de su hijo para asegurarse que los planes de cumpleaños se acomoden a su horario.

- Lleve recuadros para cada compañero de clases (pelotas que rebotan, borradores, calcomanías, lápices decorativos, pulseras, cuadernos de notas, silbatos, burbujas, tatuajes lavables, gises, etc.).
- Compre algo para el salón de clases (libros, juegos de mesa, música, artículos de arte, equipo para el patio de recreo, plantas o flores, etc.).
- Póngase en contacto con el maestro de su hijo para preguntarle sobre otras sugerencias para celebrar o premiar sin comida y que promuevan el bienestar. Algunas ideas pueden incluir tiempo extra de actividad física y tiempo de libre elección.

## ¿Sabías que?

**LOS NIÑOS SALUDABLES YA SON LO SUFICIENTEMENTE DULCES**

Los niños de 2 a 18 años de edad deberían consumir **MENOS DE 25 GRAMOS** o **6 CUCHARADITAS** de **AZÚCAR AGREGADA DIARIAMENTE** para tener un corazón saludable.

Menos de seis...  
ctda. ctda.  
ctda. ctda.  
ctda. ctda.

Source: American Heart Association statement  
Added Sugars and Cardiovascular Disease Risk in Children  
It's a Why! American Heart Association

## Calculadora de una merienda inteligente

Visite <https://goo.gl/rBicgT> para verificar si su producto reúne los estándares de la lista de merienda saludable.

¿Es tu merienda una merienda saludable?  
(¡Investigalo aquí!)

ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION

SMART SNACKS PRODUCT CALCULATOR

ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION

Updated 7/7/17