

## **Bienestar Estudiantil: Nutrición y Actividad Física**

### **Fomento de una vida saludable para los estudiantes/el personal y en el entorno escolar**

Un ambiente escolar saludable es importante para el éxito académico de los estudiantes, la salud de ellos a largo plazo y el bienestar en general. Este documento describe nuestras metas para la educación sobre nutrición, actividad física y otras actividades escolares que promueven el bienestar de los estudiantes. La política de bienestar estudiantil se aplica a todos los alimentos y bebidas que se sirve en el Distrito, vendidos o como parte de las comidas que se ofrecen a los estudiantes durante las horas de instrucción y establece normas para los horarios de las comidas (desayuno y almuerzo) y el recreo en relación con ellas. Con el fin de fomentar hábitos saludables y alentar a los estudiantes a comer bien y sano, se anima a todos los adultos en el ámbito escolar a elegir alimentos saludables y hacer actividades físicas de forma regular. Invitamos al personal en todas las escuelas ir más allá de estas regulaciones administrativas para apoyar el bienestar de los estudiantes.

### **El Superintendente o persona designada deberá hacer lo siguiente para poner en práctica la Política de Bienestar de los Estudiantes aprobada por la Mesa Directiva:**

Educación sobre Nutrición:

Un ambiente escolar saludable toma en cuenta las condiciones físicas, emocionales y sociales que afectan el bienestar de los estudiantes.

La educación sobre nutrición incluye el intercambio de información con las familias y la comunidad en general para que tenga un impacto positivo en los estudiantes y la salud de la comunidad.

El personal escolar responsable de la educación sobre nutrición será preparada adecuadamente y participará regularmente en actividades de desarrollo profesional para cumplir efectivamente con las normas de un programa de educación sobre nutrición precisa. El personal de Servicios de Comida participará de capacitaciones de forma regular para la preparación segura de alimentos y la presentación de ellos.

El Distrito Escolar Unificado de Tahoe Truckee reconoce que el personal de Servicios de Alimentación y Nutrición al nivel del Distrito y de las escuelas forma parte de la comunidad de aprendizaje y tiene un impacto en la experiencia educativa de los estudiantes del Distrito (Código de Educación 51210.4, 8990, 8993). Por eso, toda clase de programas patrocinados por el Distrito de antes o después del día escolar tiene que respetar la política de bienestar de la Mesa Directiva y reglamentos administrativos.

Los estudiantes participarán de educación apropiada, interactiva y al nivel de grado sobre nutrición. Su educación los enseñara habilidades y buenos hábitos de nutrición que promueven autoestima positiva. Se educación incluirá:

- Instrucción basada en los Estándares de California y los Estándares de Contenido.
- La integración de contenido (lecciones) actual y preciso a base de investigaciones científicas en todas las actividades de enriquecimiento.
- Educación sobre nutrición proporcionada por el personal del Servicios de Comida en la cafetería y en el salón de clase
- Un nexo entre educación sobre nutrición y la comunidad escolar en general a través de proyectos en todos los grados escolares (de Kínder al 12º) mediante participación de los padres/la comunidad- ejemplos: jardines en las escuelas, Cosecha del mes, concursos, promociones etc.

### **Apoyo para zonas de comida saludables**

Las experiencias que un niño tiene con la comida a una edad joven tienen un efecto sobre su actitud hacia la comida. Esta actitud influye en el estado de su salud y su bienestar para la toda la vida.

- ***Alergias alimentarias:*** la seguridad de los estudiantes es sumamente importante. Los estudiantes con alergias conocidas están protegidos con su plan de salud individual. Debido a la alta incidencia de alergias a los alimentos en general, se limita la exposición alimentaria a los productos lácteos, las nueces y los granos. Se ofrece frutas y verduras como alternativa más segura cuando al mismo tiempo se ofrece alimentos suplementarios en las escuelas.
- ***Tiempo para comer:*** A los estudiantes se les proporcionarán tiempo suficiente para sentarse a comer el desayuno y el almuerzo una vez que reciben su comida. Cada escuela deberá designar al menos 15 minutos para que los estudiantes coman el desayuno y por lo menos 20 minutos para el almuerzo. Se discutirá la posibilidad de proporcionar el recreo antes de los períodos de almuerzo.
- ***Celebraciones:*** Las escuelas deben limitar las celebraciones en el salón de clase (cumpleaños, días de fiesta, celebración de 100 días de clase etc.) que involucran comida durante el día escolar para que no celebren más de una vez por mes. No debe haber más de un alimento o bebida que no cumple con los estándares de nutrición para los alimentos y bebidas que se venden por separado (**E5030 (a)**). Se sugiere servir frutas y verduras crudas (es decir no fritas) como alternativa saludable. Fiestas de la clase o celebraciones se llevarán a cabo después del almuerzo cuando sea posible. Todas las escuelas disponen de una lista de ideas para fiestas saludables para padres y maestros.
- ***Premios:*** Las escuelas no deberán de usar alimentos / bebidas para premiar el buen desempeño académico o refuerzo positivo. A lo mismo, no deben de negarle al estudiante cualquier comida escolar, ya sea desayuno o almuerzo como forma de acción disciplinaria.
- ***Eventos patrocinados por las escuela:*** (Incluyen pero no está limitado a los eventos deportivos, bailes, desayunos de lista de honores y / o estrenos teatrales): Los alimentos y bebidas ofrecidos o vendidos en los eventos patrocinados por la escuela fuera de la jornada escolar se reunirán los estándares de nutrición para las comidas o para los alimentos / bebidas vendidas individualmente (**E5030 (a)**) durante al menos 50% de los artículos ofrecidos o vendidos. Por ejemplo, si se ofrece una bebida azucarada, se ofrecerá agua y si se ofrece galletas también se servirá fruta.
- ***Sostenibilidad y Conservación:*** se fomentan estas prácticas al enseñarles a los estudiantes a reciclar, conservar materiales, agua y energía, y al promover el uso de materiales biodegradables cuando sea posible, eliminando así los residuos de las escuelas, la cafetería, jardín de la escuela y la cocina y en todas las actividades del salón de clase de tal manera que protege el medioambiente. Siempre que sea posible todas las escuelas utilizarán oportunidades de reciclaje como la de Terra Cycle.

### **Actividades de recaudación de fondos**

Con el fin de fomentar la buena salud de los niños y la educación sobre nutrición en las escuelas, se recomienda que las actividades de recaudación de fondos de la escuela no incluyan alimentos que no cumplen con los estándares de nutrición y de porción para toda clase de alimentos y bebidas que se venden por separado. Las escuelas deben de promover actividades de recaudación de fondos que se centran en la actividad física. El distrito escolar dispone de una lista de ideas para las actividades de recaudación de fondos aceptables.

- Todas las actividades de recaudación de fondos que incluyen alimentos y/o bebidas tienen que cumplir los siguientes requisitos:
  1. Ser aprobados por el Superintendente o persona designada para asegurar que cumplan las normas estatales y federales para las comidas y bebidas servidas antes, durante y después del día escolar (**E5030(a)**)

## **Esfuerzos para demostrar buenas hábitos de salud:**

### *Participación de los padres y de la comunidad y alcance y encuentro con la comunidad*

Con el fin de hacer que la educación sobre la salud promovida en la escuela sea consistente con la del hogar del estudiante, el superintendente u otra persona designada compartirá información de salud con los padres y tutores a través de boletines escolares, reuniones y capacitaciones para padres y tutores, las páginas de web de las escuelas y/o del distrito y otras medias de comunicación al menos dos veces al año.

Asegurar que el contacto con los padres/tutores haga hincapié en el nexo entre la salud de los estudiantes y el rendimiento académico y que dependa en parte de la participación y apoyo de los padres para implementar la política de bienestar de la Mesa Directiva.

### *Bienestar del Personal*

Se le brinda al personal oportunidades para mejorar su estado de salud a través de actividades como capacitaciones relacionadas con la salud y ejercicio. Estas oportunidades tienen el objetivo de animar al personal de la escuela a seguir un estilo de vida saludable que contribuya al buen estado de salud, mejore de la moral, y sea un mayor compromiso personal al programa coordinado de salud general de las escuelas. El superintendente o persona designada deberá alentar al personal para servir como modelos positivos, demostrando a los estudiantes opciones saludables de alimentación y un estilo de vida activo. Los programas de bienestar del personal deben apoyar los esfuerzos de los empleados de mejorar su salud personal y estado físico. Las capacitaciones profesionales deberán incluir estrategias de instrucción que evalúan el conocimiento de la salud y las habilidades además de conductas saludables. El Superintendente o la persona designada promoverán la mejor utilización posible de los programas de bienestar de salud para el beneficio del personal.

Las máquinas expendedoras en las oficinas escolares expenderán bebidas y meriendas que cumplen con las normas federales/estatales para comidas competitivas **(E5030 (a))**.

## **Actividad física y educación física**

El objetivo principal de cualquier programa escolar de actividad física es proporcionarles oportunidades a todos los estudiantes para desarrollar los conceptos, conocimientos y habilidades de mantener y entender los beneficios a corto y largo plazo un estilo de vida saludable y activa que se puede mantener durante toda la vida.

- Un programa completo de actividad física incluye una variedad de oportunidades para los estudiantes para aprovechar de moverse lo más posible al participar en actividades físicas. Tal tipo de programa incluiría:
  - Educación Física
  - Recreo
  - Programas de enriquecimiento de bienestar, por ejemplo: esquí nórdico, hacer snowshoe, natación
  - Programas de actividad física de antes y después de la escuela
  - Educación de salud que incluye la actividad física como componente principal y actividad física dentro del salón de clase

Con el fin de promover la importancia del bienestar en general, las escuelas tienen que integrar la actividad física en todos los áreas académicos y durante todo el día escolar

Las escuelas tienen que programar el horario de tal manera que incluya al menos 200 minutos de educación física cada 10 días al nivel de primaria y al menos 200 minutos cada semana al nivel de secundaria y preparatoria sin incluir los minutos de recreo y almuerzo (Código de Educación 51210, 51222, 51223)

El personal y los maestros del distrito tienen que hacer lo siguiente:

- Asegurar que la instrucción que proporcionan incluya los estándares estatales para la educación física.
- No usar el periodo de recreo como consecuencia/sanción disciplinaria y/o para otros propósitos. Las investigaciones confirman que el movimiento/la actividad física durante los recreos les ayuda a los estudiantes a concentrarse/comportarse mejor en el salón de clase además de hacer que los estudiantes sean activos durante 40% del día.
- Integrar actividad física y científicamente exacta en la instrucción en el salón de clase y por todo el Distrito de Tahoe Truckee antes y después de la escuela y en el plan de estudios cuando sea posible durante todo el día escolar.
- Ofrecerle al personal preparación/capacitación profesional continua que relaciona con la educación física y la actividad física.
- Alentar al personal a ser modelos a seguir respecto a comportamientos positivos de actividad física

### **Implementación y Evaluación del Programa**

El Superintendente o persona designada asegurará el desarrollo de un plan de implementación que incluye el cumplimiento de plazos determinados y capacitación profesional.

Para la fecha del 15 de noviembre de cada año escolar, los administradores de cada escuela asumirán la responsabilidad de:

- Repasar la política de bienestar estudiantil y arreglos con los maestros, padres de familia, organizaciones de padres y otros individuos y grupos que proporcionan u ofrecen comida en la escuela o eventos relacionados con la escuela.
- Nombrar a una persona (o personas) que desea asumir la responsabilidad de llevar a cabo el papel de "Wellness Coordinator" (coordinador/a de bienestar). El/la coordinador/a se encargará de colaborar con el personal para establecer metas para la educación sobre nutrición, actividad física y otras actividades escolares diseñadas a promover el bienestar de los estudiantes. Estos objetivos se integrarán en el "Plan de Responsabilidad Escolar" y serán monitoreados.

# Entendamos Bien los **Datos**

## Escuelas Primarias

### Calorías

Revisa aquí para asegurar que las calorías estén dentro de los límites apropiados:  $\leq 175$  calorías por artículo de comida.

### Grasa Saturada

Menos del **10%** del total de calorías debe provenir de la grasa saturada, pero la etiqueta indica la grasa saturada en gramos. Un truco sencillo para convertir los gramos en calorías es recordar que 1 gramo de grasa contiene 9 calorías.

Gramos de grasa saturada  $\times$  calorías por gramo = calorías de grasa saturada.

$$0.5 \times 9 = 4.5 \text{ calorías}$$

Pero ahora necesitamos saber si eso es 10% o menos de las calorías totales:

$$(\text{Calorías de grasa saturada} \div \text{calorías totales}) \times 100 = \% \text{ calorías de grasa saturada.}$$

$$(4.5/150) \times 100 = 3\% \text{ calorías de grasa saturada.}$$

### Calorías de Grasa

No más del **35%** de las calorías debe provenir de grasa. ¿Y cómo lo averiguamos? La ecuación es así: calorías de grasa/calorías totales

$$25 \div 150 = 0.17$$

Para formar un porcentaje, multiplicamos este número por 100

$$0.17 \times 100 = 17$$

Esto significa que el 17% de las calorías son de grasa.

### Sodio

El sodio debe ser  $\leq 230$  mg.

### Azúcar

El alimento no debe contener más del **35%** de azúcar por peso.

$$(\text{Gramos de azúcar} \div \text{gramos por porción}) \times 100 = \% \text{ de azúcar por peso.}$$

$$(1 \div 40) \times 100 = 2.5\% \text{ de azúcar por peso.}$$

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup dry (40 g)	
Servings Per container: 13	
Amount Per Serving	
<b>Calories 150</b>	<b>Calories from Fat 25</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat 3 g</b>	<b>4%</b>
<b>Saturated Fat 0.5 g</b>	<b>2%</b>
<b>Trans Fat 0 g</b>	<b>0%</b>
<b>Cholesterol 0 mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 0 mg</b>	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate 27 g</b>	<b>9%</b>
Dietary Fiber 4 g	15%
<b>Sugars 1 g</b>	
<b>Protein 5 g</b>	
Vitamin A	0%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	<b>Calories:</b> 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65 g 80 g
Sat Fat	Less than 20 g 25 g
Cholesterol	Less than 300 mg 300 mg
Sodium	Less than 2,400 mg 2,400 mg
Total Carbohydrate	300 g 375 g
Dietary Fiber	25 g 30 g

### Grasas Trans

Todos los artículos de comida deben contener no más de **0.5** gramos de grasa trans por porción.

### ¿Y qué pasa con los Granos Enteros?

Asegura que los alimentos y botanas sean de granos enteros revisando la lista de ingredientes. El primer ingrediente debe ser algún tipo de **grano entero**, como harina de trigo.

# Entendamos Bien los **Datos**

## Escuelas Intermedias y Escuelas Preparatorias

### Calorías

Revisa aquí para asegurar que las calorías estén dentro de los límites apropiados:  $\leq 350$  calorías si el alimento es un **plato principal**,  $\leq 200$  calorías si se considera una **botana**.

### Grasa Saturada

Menos del **10%** del total de calorías debe provenir de la grasa saturada, pero la etiqueta indica la grasa saturada en gramos. Un truco sencillo para convertir los gramos en calorías es recordar que 1 gramo de grasa contiene 9 calorías.

Gramos de grasa saturada  $\times$  calorías por gramo = calorías de grasa saturada.

$$0.5 \times 9 = 4.5 \text{ calorías}$$

Pero ahora necesitamos saber si eso es 10% o menos de las calorías totales:

$$(\text{Calorías de calorías de grasa saturada} \div \text{calorías totales}) \times 100 = \% \text{ calorías de grasa saturada.}$$

$$(4.5/150) \times 100 = 3\% \text{ calorías de grasa saturada.}$$

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup dry (40 g) Servings Per container: 13	
Amount Per Serving	
<b>Calories 150</b>	<b>Calories from Fat 25</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 3 g</b>	4%
<b>Saturated Fat 0.5 g</b>	2%
Trans Fat 0 g	0%
<b>Cholesterol 0 mg</b>	0%
<b>Sodium 0 mg</b>	0%
<b>Total Carbohydrate 27 g</b>	9%
Dietary Fiber 4 g	15%
<b>Sugars 1 g</b>	
<b>Protein 5 g</b>	
Vitamin A	0%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	<b>Calories:</b> 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65 g 80 g
Sat Fat	Less than 20 g 25 g
Cholesterol	Less than 300 mg 300 mg
Sodium	Less than 2,400 mg 2,400 mg
Total Carbohydrate	300 g 375 g
Dietary Fiber	25 g 30 g

### Calorías de Grasa

No más del **35%** de las calorías debe provenir de grasa. ¿Y cómo lo averiguamos? La ecuación es así: calorías de grasa/calorías totales

$$25 \div 150 = 0.17$$

Para formar un porcentaje, multiplicamos este número por 100

$$0.17 \times 100 = 17$$

Esto significa que el 17% de las calorías son de grasa.

### Sodio

Para los **platos principales**, el sodio debe ser  $\leq 480$  mg y para las **botanas** debe ser  $\leq 230$  mg.

### Azúcar

El alimento no debe contener más del **35%** de azúcar por peso.

(Gramos de azúcar  $\div$  gramos por porción)  $\times$  100 = % de azúcar por peso.

$$(1 \div 40) \times 100 = 2.5\% \text{ de azúcar por peso.}$$

### Grasas Trans

Todos los artículos de comida deben contener no más de **0.5** gramos de grasa trans por porción.

### ¿Y qué pasa con los Granos Enteros?

Asegura que los alimentos y botanas sean de granos enteros revisando la lista de ingredientes. El primer ingrediente debe ser algún tipo de **grano entero**, como harina de trigo.

**ESCUELA PRIMARIA – RESTRICCIONES DE ALIMENTOS**

Referencias: *Código de Educación* secciones 49430, 49431, 49431.7; *Código de Reglamentos de California* secciones 15575, 15577, 15578; *Código de Reglamentos Federales* secciones 210.11, 220.12

Una **escuela primaria** no contiene grados superiores al 6º grado.

**Efectivo** desde la medianoche hasta media hora después de clases.

**Aplica a TODO** alimento vendido a alumnos por cualquier entidad.

**Vendido** significa el intercambio de alimentos por dinero, cupones, vales o formularios de órdenes, cuando **cualquier parte** del intercambio se lleva a cabo dentro de un plantel escolar.

**Alimentos en conformidad:**

1. DEBEN satisfacer lo siguiente:
  - a. ≤ 35% de calorías de grasa (excepto nueces, mantequilla de nuez, semillas, queso con grasa reducida, combinaciones de frutas secas+nueces/semillas sin grasa/azúcar agregada, fruta, verduras no fritas) **y**
  - b. < 10% de calorías de grasa saturada (excepto queso con grasa reducida, combinaciones de frutas secas+nueces/semillas sin grasa/azúcar agregada) **y**
  - c. ≤ 35% de azúcar por peso (excepto fruta\*, verduras no fritas, combinaciones de frutas secas+nueces/semillas sin grasa/azúcar agregada) **y**
  - d. < 0.5 gramos de grasa trans por porción (sin excepciones) **y**
  - e. ≤ 200 miligramos de sodio (sin excepciones) **y**
  - f. ≤ 175 calorías por artículo/recipiente (sin excepciones)

Y

2. DEBE satisfacer **UNO** de los siguientes:
  - a. Frutas
  - b. Verduras no fritas
  - c. Lácteos
  - d. Nueces, Semillas, Legumbres, Huevos, Queso (alimentos con proteína permitidos)
  - e. Artículo con granos enteros\*\*

Si los alimentos exentos están combinados con alimentos no exentos o se les agrega grasa/azúcar, deben satisfacer TODOS los estándares de nutrientes antedichos.

\* Arándanos azules, arándanos, cerezas y frutas tropicales secos y dátiles o higos picados que contengan azúcar agregada están exentos de los estándares de grasa y azúcar. Fruta enlatada solamente en 100% jugo.

\*\* Un artículo de grano entero contiene:

- a. La declaración "Dietas ricas en alimentos con granos enteros... y bajas en el total de grasas... pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón..." **o**
- b. Un grano entero como su primer ingrediente **o**
- c. Una combinación de ingredientes de granos enteros que forman por lo menos el 51% del peso total de granos (el fabricante lo debe verificar) **o**
- d. Por lo menos el 51% de granos enteros por peso.

**Los alimentos que no estén en conformidad pueden ser vendidos de media hora después de clases hasta la medianoche.**

**CONSULTE A LA POLÍTICA DE BIENESTAR DE SU DISTRITO PARA LAS REGLAS MÁS ESTRUCTURADAS.**

**Los grupos o individuos que vendan alimentos/bebidas a los alumnos deben mantener sus propios registros como comprobante de su conformidad.**

**ESCUELA PRIMARIA – RESTRICCIONES DE BEBIDAS**

Referencias: *Código de Educación* sección 49431.5, *Código de Reglamentos de California* sección 15576, *Código de Reglamentos Federales* secciones 210.10, 210.11, 220.8, 220.12

Una **escuela primaria** no contiene grados superiores al 6º grado.

**Efectivo** desde la medianoche hasta media hora después de clases.

**Aplica a TODA** bebida vendida a alumnos por cualquier entidad.

**Vendido** significa el intercambio de alimentos por dinero, cupones, vales o formularios de órdenes, cuando **cualquier parte** del intercambio se lleva a cabo dentro de un plantel escolar.

**Una bebida en conformidad debe ser vendida o etiquetada como un jugo de frutas y/o verduras, leche, leche no láctea o agua Y satisfacer todos los criterios bajo esa categoría específica.**

**Bebidas en conformidad:**

1. Jugo de frutas o verduras:
  - a. ≥ 50% de jugo **y**
  - b. Ningún edulcorante agregado
  - c. Porción de ≤ 8 fl. oz
2. Leche:
  - a. Leche de vaca o de cabra **y**
  - b. 1% (sin sabor), descremada (de sabor, sin sabor) **y**
  - c. Contiene vitaminas A y D **y**
  - d. ≥ 25% del Valor Diario de calcio por 8 fl. oz **y**
  - e. ≤ 28 gramos de azúcar total por 8 fl. oz.
  - f. Porción de ≤ 8 fl. oz.
3. Leche no láctea:
  - a. Nutritivamente equivalente a la leche (consulte a 7 CFR 210.10(d)(3), 220.8(i)(3)), por 8 fl. oz., debe contener:
    - ≥ 276 mg calcio
    - ≥ 8 g proteína
    - ≥ 500 IU Vit A
    - ≥ 100 IU Vit D
    - ≥ 24 mg magnesio
    - ≥ 222 mg fósforo
    - ≥ 349 mg potasio
    - ≥ 0.44 mg riboflavina
    - ≥ 1.1 mcg Vit B12, **y**
  - b. ≤ 28 gramos de azúcar total por 8 fl. oz
  - c. ≤ 5 gramos de grasa por 8 fl. oz.
  - d. Porción de ≤ 8 fl. Oz.
4. Agua:
  - a. Sin edulcorantes agregados
  - b. Sin límite del tamaño de porción

**Las bebidas que no estén en conformidad pueden ser vendidas de media hora después de clases hasta la medianoche.**

**ESCUELA PRIMARIA – ORGANIZACIONES ESTUDIANTILES**

Referencia: *Código de Reglamentos de California* sección 15500

**Efectivo** durante las horas de clases.

**Aplica** a ventas de alimentos y bebidas por parte de organizaciones estudiantiles.

Las ventas de organizaciones estudiantiles deben cumplir con **todo** lo siguiente:

1. Sólo **un artículo de alimento o bebida** por venta.
2. El artículo de alimento o bebida debe ser **pre aprobado** por la **mesa gubernativa** del distrito escolar.
3. La venta se debe llevar a cabo **después** de haber terminado el **periodo del almuerzo**.
4. El artículo de alimento o bebida **no puede ser preparado dentro del plantel**.
5. A cada escuela se le permite **cuatro ventas** al año.
6. El alimento o la bebida no puede ser el mismo artículo **que esté siendo vendido por el programa de servicios alimenticios** en esa escuela durante el mismo día de clases.

## ESCUELA INTERMEDIA/PREPARATORIA – RESTRICCIONES DE ALIMENTOS

Referencias: *Código de Educación* secciones 49430, 49431.2, 49431.7, *Código de Reglamentos de California* secciones 15575, 15577, 15578, *Código de Reglamentos Federales* secciones 210.11, 220.12

Una **escuela intermedia/secundaria** contiene 7º u 8º, 7º a 9º, 7º a 10º grado.

Una **escuela preparatoria** contiene cualquier grado de 10º a 12º.

**Efectivo desde la medianoche hasta media hora después de clases.**

**Aplica a TODO alimento vendido a alumnos por cualquier entidad.**

**Vendido** significa el intercambio de alimentos por dinero, cupones, vales o formularios de órdenes, cuando **cualquier parte** del intercambio se lleva a cabo dentro de un plantel escolar.

### Alimentos en conformidad:

- Los artículos de “**botana**” deben contener:
  - ≤ 35% de calorías de grasa (excepto nueces, mantequilla de nuez, semillas, queso con grasa reducida, combinaciones de frutas secas+nueces/semillas) **y**
  - < 10% de calorías de grasa saturada (excepto queso con grasa reducida, combinaciones de frutas secas+nueces/semillas) **y**
  - ≤ 35% de azúcar por peso (excepto fruta\*, verduras no fritas, combinaciones de frutas secas+nueces/semillas) **y**
  - < 0.5 gramos de grasa trans por porción (sin excepciones) **y**
  - ≤ 200 miligramos de sodio (sin excepciones) **y**
  - ≤ 200 calorías por artículo/recipiente (sin excepciones)

**Y deben satisfacer uno de los siguientes**

  - Ser un artículo de fruta, verdura, lácteo, proteína o grano entero\*\* (o tener uno de estos como primer ingrediente) **o**
  - Ser una combinación de alimentos que contenga por lo menos ¼ de taza de fruta o verdura.

- Los artículos de “**plato principal**” deben contener:
  - Carne/alternativa a la carne y comida rica en granos enteros; **o**
  - Carne/alternativa a la carne y fruta o verdura no frita; **o**
  - Carne/alternativa a la carne sola (no puede ser yogurt, queso, nueces, semillas o botanas de carne = éstas se consideran “botanas”),

**Y**

Un plato principal individual que sea vendido por el Distrito/los Servicios Alimenticios Escolares ese día o el día después de aparecer en el menú del programa de alimentos reembolsables debe contener:

- ≤ 400 calorías, **y**
- ≤ 4 gramos de grasa por 100 calorías
- < 0.5 gramos de grasa trans por porción

Un plato principal que sea vendido por los Servicios Alimenticios si no se encuentra en el menú ese día o el día después o cualquier otra entidad (PTA, organización estudiantil, etc.) debe contener:

- ≤ 35% calorías de grasa **y**
- < 10% calorías de grasa saturada **y**
- ≤ 35% azúcar por peso **y**
- < 0.5 gramos de grasa trans por porción **y**
- ≤ 480 miligramos de sodio **y**
- ≤ 350 calorías

**Y debe satisfacer uno de los siguientes**

- Un artículo de fruta, verdura, lácteo, proteína o granos enteros (o tener uno de estos como el primer ingrediente) **o**
- Ser una combinación de alimentos que contenga por lo menos ¼ de taza de fruta o verdura

Si los alimentos exentos están combinados con alimentos no exentos o se les agrega grasa/azúcar, deben satisfacer TODOS los estándares de nutrientes antedichos.

\* Arándanos azules, arándanos, cerezas y frutas tropicales secos y dátiles o higos picados que contengan azúcar agregada están exentos de los estándares de grasa y azúcar. Sólo fruta enlatada en 100% jugo.

\*\* Un artículo de grano entero contiene :

- La declaración “Dietas ricas en alimentos con granos enteros... y bajas en el total de grasas... pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón...” **o**
- Un grano entero como su primer ingrediente **o**
- Una combinación de ingredientes de granos enteros que forman por lo menos el 51% del peso total de granos (el fabricante lo debe verificar) **o**
- Por lo menos el 51% de granos enteros por peso .

## ESCUELA INTERMEDIA/PREPARATORIA – RESTRICCIONES DE BEBIDAS

Referencias: *Código de Educación* sección 49431.5, *Código de Reglamentos de California* sección 15576, *Código de Reglamentos Federales* secciones 210.10, 210.11, 220.8, 220.12

Una **escuela intermedia/secundaria** contiene 7º u 8º, 7º a 9º, 7º a 10º grado.

Una **escuela preparatoria** contiene cualquiera grado de 10º a 12º.

**Efectivo desde la medianoche hasta media hora después de clases.**

**Aplica a TODO alimento vendido a alumnos por cualquier entidad.**

**Vendido** significa el intercambio de alimentos por dinero, cupones, vales o formularios de órdenes, cuando **cualquier parte** del intercambio se lleva a cabo dentro de un plantel escolar.

**Una bebida en conformidad debe ser vendida o etiquetada como un jugo de frutas y/o verduras, leche, leche no láctea, agua o bebida de reemplazamiento de electrolitos/bebida de deportes Y satisfacer todos los criterios bajo esa categoría específica.**

### Bebidas en conformidad:

- Jugo de frutas o verduras:
  - ≥ 50% de jugo **y**
  - Ningún edulcorante agregado
  - Porción de ≤ 12 fl. oz.
- Leche:
  - Leche de vaca o de cabra **y**
  - 1% (sin sabor), descremada (con sabor, sin sabor) **y**
  - Contiene las vitaminas A y D **y**
  - ≥ 25% del Valor Diario de calcio por 8 fl. oz, **y**
  - ≤ 28 gramos de azúcar total por 8 fl. oz.
  - Porción de ≤ 12 fl. oz.
- Leche no láctea:
  - Nutritivamente equivalente a la leche (consulte a 7 CFR 210.10(d)(3), 220.8(i)(3)) **y**
  - ≤ 28 gramos de azúcar total por 8 fl. oz **y**
  - ≤ 5 gramos de grasa por 8 fl. oz.
  - Porción de ≤ 12 fl. oz.
- Agua:
  - Sin edulcorantes agregados
  - Sin límite del tamaño de porción
- Bebidas de Reemplazamiento de Electrolitos Sin Calorías (**PROHIBIDAS EN LAS ESCUELAS INTERMEDIAS**)
  - Agua como primer ingrediente
  - ≤ 16.8 gramos de edulcorante agregado/8 fl. oz.
  - ≤ 5 calorías/8 fl. oz. (o ≤ 10 cal/20 fl. oz.
  - 10-150 mg de sodio/8 fl. oz.
  - 10-90 mg de potasio/8 fl. oz.
  - Nada de cafeína agregada
  - Porción de ≤ 20 fl. oz.
- Bebidas de Reemplazamiento de Electrolitos Bajas en Calorías (**PROHIBIDAS EN LAS ESCUELAS INTERMEDIAS**)
  - Agua como primer ingrediente
  - ≤ 16.8 gramos de edulcorante agregado /8 fl. oz.
  - ≤ 40 calorías/8 fl. oz.
  - 10-150 mg de sodio/8 fl. oz.
  - 10-90 mg de potasio/8 fl. oz.
  - Nada de cafeína agregada
  - Porción de ≤ 12 fl. oz.

**Las bebidas que no estén en conformidad pueden ser vendidas de media hora después de clases hasta la medianoche.**

## ESCUELA INTERMEDIA/PREPARATORIA – ORGANIZACIONES ESTUDIANTILES

Referencia: *Código de Reglamentos de California* sección 15501

**Efectivo durante o después de las horas de clases.**

**Aplica SÓLO a ventas de alimentos y bebidas por parte de organizaciones estudiantiles.**

- Hasta **tres categorías** de alimentos o bebidas *pueden* ser vendidas cada día (Ej.: frituras, sándwiches, jugos, etc.).
- El artículo de alimento o bebida debe ser **pre aprobado** por la mesa gubernativa del distrito escolar.
- Sólo se *puede* permitir que **una organización estudiantil** venda cada día..
- Los alimentos o bebidas **no pueden** ser **preparados dentro del plantel**.
- Las categorías de alimentos o bebidas que se vendan **no pueden** ser las mismas categorías **que venda el programa de servicios alimenticios** en esa escuela durante el mismo día de clases.
- Además de una venta cada día por organización estudiantil, cualquier

## **ESCUELAS PÚBLICAS No AUTÓNOMAS**

### TARJETAS DE REFERENCIA

Los alimentos que no estén en conformidad pueden ser vendidos de media hora después de clases hasta la medianoche\_

---

*CONSULTE A LA POLÍTICA DE BIENESTAR DE SU DISTRITO PARA LAS REGLAS MÁS ESTRUCTAS.*

Los grupos o individuos que vendan alimentos/bebidas a los alumnos deben mantener sus propios registros como comprobante de su conformidad.

y todas las organizaciones estudiantiles pueden vender durante los mismos cuatro días designados al año. La administración escolar puede fijar estas fechas.