

## La Importancia del Bienestar de los Estudiantes en la Escuela

- ❖ Las escuelas les proporcionan oportunidades de desarrollar hábitos sanos a todos sus estudiantes. Los Estudiantes pasan alrededor de 900 horas en la escuela cada año.
- ❖ Los maestros, administradores y demás personal son modelos a seguir para los estudiantes.
- ❖ Las investigaciones confirman que los estudiantes que tienen buenos hábitos de nutrición prestan más atención, participan más y salen mejor en sus exámenes.
- ❖ Una buena nutrición y actividad física consistente mejoran la salud del estudiante, lo que asegura que asistirá a la escuela con regularidad.

### Sabia Usted que ...?

El Distrito Escolar Unificado Tahoe Truckee está comprometido a proporcionarles a sus estudiantes comidas sanas, saludables y deliciosas a sus estudiantes.

Los estudiantes disfrutan de:

- ❖ Recetas caseras
- ❖ Barras de ensalada en todas las escuelas
- ❖ Una selección completa de verduras y frutas del área local



## Estándares para la nutrición

El USDA ha creado normas detalladas para los alimentos y bebidas que se sirven y se venden en la escuela.

### Las comidas tienen que contener:

- ❖ Granos enteros
- ❖ Fruta, verdura, lácteos o proteína como ingrediente principal
- ❖ Por lo menos una 1/4 taza de fruta y/o verdura
- ❖ 10% del Daily Value (valor diario) necesario de calcio, potasio, vitamina D y/o fibras
- ❖ Cumplir con los requisitos específicos para calorías, sodio, grasas y azúcares (Más detalles sobre los límites y requisitos específicos están disponibles en la página de web de USDA Smart Snack (meriendas sanas) in School)
- ❖ Para ver si la merienda que come su estudiante cumple con los requisitos, use la Calculadora de USDA de Smart Snacks

<https://foodplanner.healthiergeneration.org/calculator/>  
Ud. puede acceder la política de bienestar de TTUSD en la página [www.ttusd.org/food](http://www.ttusd.org/food)

Contacte el Departamento de Servicios de Comida y Nutrición al 530-582-2529 o [rbranje@ttusd.org](mailto:rbranje@ttusd.org)



# POLITICA DE BIENESTAR

**ZONA DE COMIDA SALUDABLE**



TTUSD  
**FOOD  
AND  
NUTRITION  
SERVICES**  
FRESH & LOCAL

[www.ttusd.org/food](http://www.ttusd.org/food)

## ¿Cuál es la política de bienestar para los estudiantes?

La política de bienestar para los estudiantes es un requisito federal y estatal que describe la condición para toda clase de venta de comidas y bebidas en las escuelas.

## Sabia Usted que ...?

Los estudiantes pueden aprender mucho sobre la nutrición dependiendo de las comidas que se les ofrecen en la escuelas

Un ambiente saludable es importante para el éxito escolar y el estado de salud a largo plazo de los estudiantes. Cuando mejoramos la calidad de las comidas y bebidas que servimos en la escuela, estamos enseñando a los estudiantes buenas costumbres de nutrición y apoyando a las lecciones que enseñamos a nuestros estudiantes sobre la nutrición.



## Apoyando a la política de bienestar de los estudiantes—Zonas sanas de comida

En el TTUSD nos gusta poder celebrar a cada uno de nuestros estudiantes en su día especial sin olvidarnos de la importancia de la buena salud. Las celebraciones en los salones de clase proporcionan oportunidades de demostrar y reforzar la importancia de comer sano y ser activo para tener un cuerpo sano y una mente lista.

Permitimos **UNA SOLA CELEBRACIÓN** por mes que incluye comida. Celebraciones en el salón de clase incluyen fiestas nacionales, cumpleaños, la celebración del día 100 de clases etc.

En las celebraciones con comidas no puede haber ni **UNA SOLA COMIDA** que no cumple con los estándares de nutrición del estado.

### Premios

Dar o quitar comida a los estudiantes como consecuencia de un premio, puede dar lugar a que desarrollen hábitos malos de nutrición. Si los estudiantes reciben comida como dulces o comida no muy saludable como premio, les estamos comunicando información contradictoria

A los estudiantes no les ofrecemos comida como premio por comportamientos buenos y no se la quitamos como acción disciplinarian.

### Alergias

La seguridad de los estudiantes es sumamente importante. Debido a que muchos estudiantes tienen alergias a ciertas comidas, animamos al personal en la escuelas a no proporcionar comidas con nueces, lácteos y granos en cuanto sea posible.

Sugerimos servir frutas y verduras como comidas mas seguras, durante cualquier celebración o actividad que tenga lugar en el salón de clase

## Eligiendo comidas sanas en las Escuelas



### Sabia Usted que ...?

Con el fin de cumplir con las necesidades de nutrición, es recomendable tartar de que las meriendas que servimos a los estudiantes consistan en frutas y verduras.

### Bebidas sanas

**La mejor opción:** Agua se le puede agregar naranjas, limones, y/o menta para hacer "spa water" - son populares

**2da opción:** leche (de poca o con cero grasa)

## Ideas para celebraciones/Merendas saludables

### Frutas y Verduras

**Fruta fresca** Kabobs, porciones de fruta en tazitas, fruta con yogur descremado y/o fruta congelada

**Verdura cruda (cortada)** se puede servir con hummus, salsa, salsa de frijoles negros, aderezos y/o guacamole

**Batidos de fruta** combinar fruta no azucarada con jugos de fruta y/o agua o leche y yogur para hacerlas.

**Plátanos congelados** cubrirlos de crema de semilla de girasol y envolverlos con granola, coco en rajas o fruta seca en piezas

**Fruta seca** mezclar frutos secos con cereales y pretzels para hacer "trail mix"

**Palomitas de maiz** se le puede agregar queso parmesano y/u otros condimentos.