

GUÍA DE COMIDAS ESCOLARES

CÓMO ELEGIR UNA COMIDA REEMBOLSABLE EN LA ESCUELA



ACERCA DEL PROGRAMA NACIONAL DE ALMUERZOS Y DESAYUNOS ESCOLARES

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) proporciona fondos para comidas escolares a través del Programa Nacional de Almuerzos Escolares y el Programa de Desayunos Escolares. Para recibir dinero, las escuelas deben servir comidas que cumplan con los requisitos federales en cuanto al contenido de nutrientes y el tamaño de las porciones. Esto se denomina comida reembolsable.

Cuáles son los objetivos del Programa Nacional de Almuerzos Escolares?

- Protegen la salud y el bienestar de los niños del país
- Fomentan el consumo interno de alimentos agrícolas nutritivos
- Les dan a los niños una comprensión de la relación entre hábitos alimentarios adecuados y buena salud

➤ ¿Qué hace que un desayuno sea reembolsable?

Un desayuno reembolsable debe tener un mínimo de 3 artículos y un artículo debe ser ½ taza de fruta o jugo de fruta.

Se deben ofrecer al menos 4 alimentos de los tres componentes alimentarios. Los requeridos componentes incluyen:

- 1) Frutas
- 2) Cereales
- 3) Leche

➤ Un ejemplo de desayuno reembolsable es:

- 1) Cereal, banana y jugo de frutas: el cereal equivale a 1 onza de grano (1), la banana equivale a ½ taza de fruta (2), z equivale a ½ taza de fruta (3)
- 2) Panqueque, plátano y leche: el panqueque es 1 onza de grano (1), el plátano es ½ taza de fruta (2) y la leche es leche (3)

➤ ¿Qué hace que un almuerzo sea reembolsable?

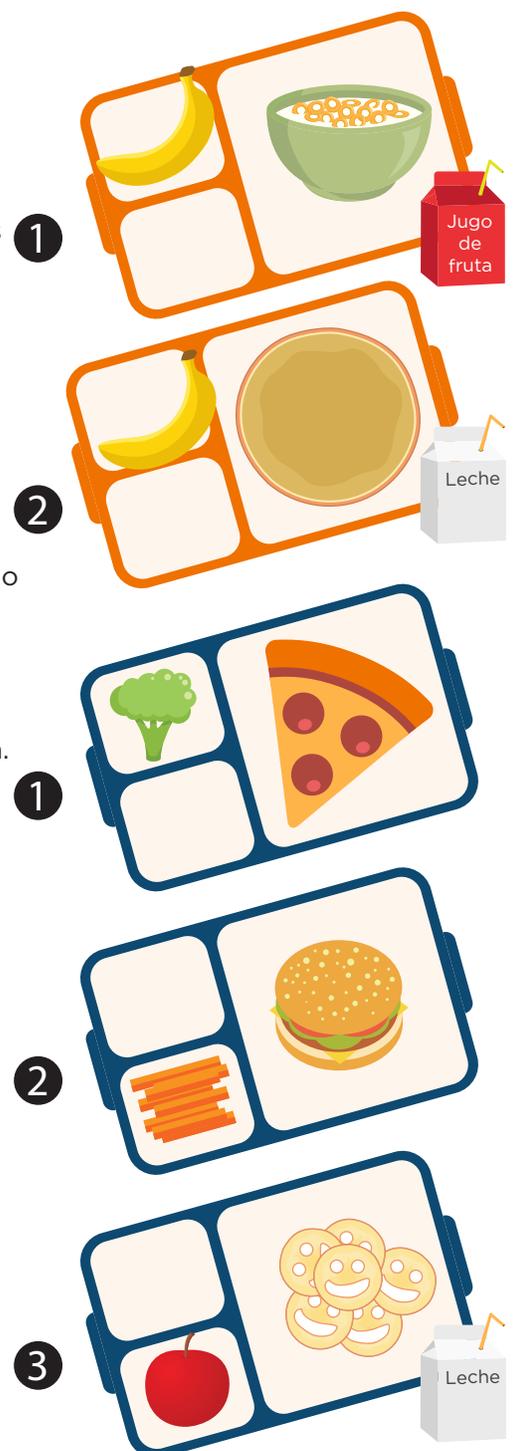
Un almuerzo reembolsable debe tener 3 componentes completos, uno de los cuales debe ser ½ taza de fruta O verdura.

Se ofrecen 5 componentes alimentarios.

- 1) Carne/Alternativa a la carne
- 2) Grano
- 3) Verduras
- 4) Fruta
- 5) Leche

➤ Ejemplos de almuerzos reembolsables es:

- 1) Una rebanada de pizza y ½ taza de brócoli - La pizza es carne (1) y grano (2) y el brócoli es vegetal (3)
- 2) Hamburguesa y ½ taza de zanahorias pequeñas: la hamburguesa es carne (1) y cereales (2) y las zanahorias pequeñas son verduras (3)
- 3) Papas, leche y manzana entera: la papa son verduras (1), la leche es leche (2) y la manzana es fruta (3)



QUESTIONS?

Departamento de Servicios de Nutrición Estudiantil
6701 West 83rd Street, Overland Park, KS 66204
(913) 993-9710 • www.smsd.org
This institution is an equal opportunity provider.