

Estándares de Nutrición de “Smart Snacks” o Bocadillos Inteligentes

El Acta de Niños Saludables Libres de Hambre de 2010 (HHFKA, por sus siglas en inglés) y el Estatuto Revisado de Arizona 15-242 regula los estándares del programa de nutrición para todos los alimentos vendidos o servidos a estudiantes fuera del desayuno o almuerzo durante el día escolar. A nivel nacional, este reglamento se llama “Smart Snacks” o “Bocadillos Inteligentes”. La Política 3-301.A de la Junta del Consejo Directiva del Distrito Escolar de Tempe refuerza esta regulación: “Todos los alimentos y bebidas disponibles en el campus durante el día escolar deben ser consistentes con los Estándares de Nutrición de Arizona”. El *día escolar* es desde la medianoche hasta 30 minutos después del final de la jornada escolar oficial.

Antes de traer cualquier alimento para cumpleaños u otras actividades de celebración, los padres de familia deben consultar con la oficina de su escuela las políticas sobre este tipo de eventos escolares. Esta información no se aplica a almuerzos o bocadillos enviados desde la casa para estudiantes individuales.

Estándares de Nutrición

Todos los alimentos deben cumplir los siguientes requisitos:

El primer ingrediente debe ser de un grupo principal de alimentos: frutas, verduras, productos lácteos, alimentos proteínicos (carne, aves, nueces, frijoles, etc.); y si un grano es el primer ingrediente debe ser un *grano entero*.

Además, los alimentos deben cumplir los siguientes límites nutricionales:

- Menos del 35% del total de calorías de grasa
- Menos del 10% del total de calorías de grasas saturadas
- 0 ácidos grasos trans
- No más del 35% de azúcar total en peso
- Un máximo de 200 calorías para bocadillos, y 350 calorías para platillos principales
- Máximo de 230 mg de sodio para bocadillos, y 480 mg para platillos principales

Bebidas – jugo 100% natural, leche blanca baja en grasa, leches blancas sin grasa y con sabor, o agua. Límite de 8 oz. de tamaño de porción para los grados de primaria y 12 oz. de tamaño de porción para los grados de secundaria (con excepción del agua). ¡Eso es! No se permiten bebidas deportivas, Kool-aide, o gaseosas (incluyendo de dieta).

Ejemplos de alimentos que cumplen con los estándares nutricionales son:

Pretzels de grano entero, galletas saladas de trigo, papitas de bolsa horneadas, palomitas de maíz 94% sin grasa, quesos de grasa reducida, helados bajos en grasa, bandejas de frutas y verduras, algunas galletas de avena y galletas de forma de animalitos de grano entero.

Ejemplos de alimentos que no cumplen con los estándares:

Pasteles comerciales, pastelitos individuales, donas, dulces, pizzas y la mayoría de las galletas, normalmente no cumplen con las normas.

Otra información:

Para saber si un alimento cumple con los estándares de nutrición *Smart Snacks*, use la calculadora *Smart Snack*: <https://foodplanner.healthiergeneration.org/calculator/>. Es posible que se necesite información de la etiqueta de información nutricional del alimento.

Solamente los alimentos pre-envasados o los alimentos hechos en una cocina comercial con una etiqueta de ingredientes alimenticios pueden ser compartidos o vendidos; los alimentos hechos en casa no están permitidos. Este requisito asegura que hay una etiqueta de ingredientes que proporciona información importante para cualquier niño que tiene una alergia a los alimentos, y asegura que los alimentos fueron preparados de acuerdo con las normas de seguridad alimentaria.

¡Gracias por sus esfuerzos por apoyar un ambiente escolar saludable!

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades