



El Día Escolar ahora es más Saludable

United States Department of Agriculture

Estuche de materiales para padres



El estuche de materiales “El Día Escolar ahora es más Saludable”

es una colección de recursos que incluyen folletos, hojas informativas, preguntas frecuentes, volantes, lecciones escolares, plantillas y mucho más para ayudar a preparar a los padres para los cambios en las comidas escolares de este año escolar.

Este estuche de materiales ofrece a los padres los recursos que usted necesita para ayudar a su niño a comer más saludablemente y aprender hábitos saludables que duren para siempre.



Padres

- Mensajes claves para padres
- Mensajes claves para estudiantes
- Reseña de la Ley Niños Saludables y Libres de Hambre – Comidas de escuela
- Serie Diez Consejos para la Educación en Nutrición
 - Elija MiPlato
 - Agregue más vegetales a sus comidas diarias
 - Enfóquese en las frutas
 - Haga que la mitad de los granos que consume sean integrales
 - ¿Ha consumido lácteos hoy?
 - En lo que concierne a las proteínas, la variedad es la clave
 - Cómo preparar platos sanos
 - La alimentación sana para los vegetarianos
 - La buena compra de vegetales y frutas
 - Avive sus comidas con vegetales y frutas
 - Vegetales y frutas para niños
 - Dé buen ejemplo de salud a los niños
 - Reduzca el consumo de golosinas de sus hijos
 - La sal y el sodio
 - Coma productos marinos dos veces a la semana
 - Coma mejor dentro del presupuesto
 - Use SuperTracker a su manera
 - Disfrute de sus alimentos, pero coma menos
 - Elija mejores bebidas
 - Haga que las fiestas sean divertidas, saludables y activas
- El nuevo folleto del Desafío de las Escuelas más saludables en EE.UU.
- Escuelas medias más saludables: Todos pueden ayudar – Padres
- Mini poster MiPlato: - ¿Qué hay en su plato? (Inglés y español)
- Folleto sobre guías alimentarias para el consumidor: A comer para la buena salud
- Comunicado de prensa: El Departamento de Agricultura de EE.UU. presenta mejoras históricas a las comidas que se sirven en las escuelas norteamericanas
- Blog Let's Move: Comidas saludables y niños saludables



Para Padres

■ ¡Importan las comidas en la escuela!

El día escolar es ahora más saludable gracias a las nuevas normas escolares para el desayuno y el almuerzo. Anime a su niño a probar estas nuevas comidas y descubrir sus favoritas.

■ Las nuevas comidas escolares se enfocan más en los granos integrales, las frutas y los vegetales; leche descremada o con baja grasa; y menos sodio y grasa.

■ Los maestros le dirán que niños bien alimentados están listos para aprender y aprovechar más en el aula. Cuando brindamos a los niños muchas opciones saludables en las comidas y actividad física con regularidad en la escuela, aprenden hábitos saludables para toda la vida.

■ Comidas y meriendas nutritivos ayudarán a los niños a mantener la salud reducir el riesgo de contraer la obesidad, la diabetes, la presión alta y otras enfermedades crónicas muy serias.

■ Las comidas en la escuela tienen “el tamaño correcto.” Según la edad, los estudiantes reciben las porciones correctas y ahora recibirán más alimentos como frutas y vegetales.

■ Usted tiene el poder de animar a sus niños a preparar un plato saludable en la escuela y en su casa. Estudie el menú escolar con sus hijos y anímelos a que prueben nuevas comidas, especialmente los alimentos saludables que se ofrecen.

■ Su niño adopta todas sus actitudes y conductas – incluyendo sus hábitos alimenticios. Como los niños copian lo que hacen sus padres, van a imitar su decisión de probar nuevas comidas.

■ ¡Los niños necesitan probar nuevas comidas muchas veces antes de que les gusten! Estas son algunas sugerencias útiles para adoptar un papel activo en las comidas en la escuela y animar a sus niños a que consuman alimentos saludables:

- **Haga lo posible** por visitar a sus niños durante el almuerzo en la cafetería de la escuela.
- **Cuando los niños llegan a casa de la escuela**, pregúnteles que se sirvió y qué comieron en el almuerzo.
- **Cuando sea posible, comparta las comidas con su(s) niño(s).** Deje que los niños vean cómo disfruta las frutas, los vegetales y los granos integrales durante las comidas y meriendas.
- **Hacer compras en el supermercado puede enseñar a sus niños sobre los alimentos y la nutrición.** Ayude a sus niños a elegir alimentos saludables.
- **Converse con su niño de dónde vienen los vegetales, las frutas y los granos, los lácteos y las proteínas.**
- **Comparta la aventura** y sirva en su casa los nuevos alimentos que sirvieron en la cafetería de la escuela.

■ ¡El Día Escolar ahora es más Saludable! Juntos podemos contribuir y ayudar a nuestros niños a adoptar hábitos saludables para toda la vida.

www.fns.usda.gov/healthierschoolday



Para estudiantes

- **El Día Escolar ahora es más Saludable porque las comidas en la escuela este año son mejores.** Los alimentos saludables te ayudarán a mejorar en la escuela, en los deportes y a crecer y ser fuerte. Cárgate con frutas, leche descremada o con bajo contenido de grasa y granos integrales.
- **¡Pruébalos! Las frutas y vegetales te brindan lo que el cuerpo necesita** para ayudarte a ser campeón cuando corres y juegas. Cómelas en la escuela y en tu casa todos los días durante las comidas, meriendas o postre.
- **Debido a que pasas gran parte de tu día en la escuela, queda a tu criterio elegir alimentos saludables mientras estás allí.** Come frutas y vegetales durante las comidas y meriendas. Disfruta el sabor de los alimentos saludables.
- **La leche descremada o con bajo contenido de grasa es tu combustible.** Necesitas leche para ayudar a desarrollar los músculos y tener combustible para divertirte.
- **Carga combustible con frutas y vegetales:** ¡Disfruta tu día como si fueras un cohete!
- **Comer frutas y vegetales de todos los colores del arco iris** puede ayudarte a consumir las diferentes vitaminas y minerales que necesitas para aprovechar al máximo cada día.
- **Visita el supermercado con tu familia.** Prepara tu propia lista de alimentos saludables, como frutas y yogur con bajo contenido de grasa que te ayuden a ser fuerte y saludable.

www.fns.usda.gov/healthierschoolday



Ley de Niños Saludables y Sin Hambre de 2010 Comidas en las escuelas

Ley de Niños Saludables y Sin Hambre (HHFK por sus siglas en inglés)

- **Patrocinado por la Primera Dama como parte de su iniciativa *Let's Move!* para resolver el problema de la obesidad infantil en una generación.**
- La ley HHFK incluye muchas disposiciones que ayudan a mejorar los programas de nutrición infantil y hacer que las comidas y opciones sean más nutritivas.
- **Ayuda a transformar el entorno de las comidas en la escuela para poder promover una mejor nutrición y reducir la obesidad.**
- La ley volvió a autorizar nuestros principales **Programas de Nutrición Infantil** – el Programa Nacional de Almuerzos Escolares, Programa Nacional de Desayunos Escolares, Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos y los Programas del Servicio de Alimentos de Verano, así como el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC).
- Estos programas fueron principalmente **creados para brindar comidas nutritivas a los niños y combatir el hambre infantil.**
- La ley HHFK nos permitió introducir importantes mejoras en las comidas en la escuela y ponerlas al día según los últimos avances de las ciencias de la nutrición y las Guías Alimentarias para los Estadounidenses.
- Los primeros cambios de importancia en más de 15 años. Estos cambios son muy importantes para los 32 millones de estudiantes que comen el almuerzo en la escuela y los 12 millones que comen el desayuno en la escuela cada día de clases.

Normas actualizadas para las comidas en la escuela

- **En enero del 2012, apenas un año después de que el Presidente Obama firmara la ley, presentamos las normas finales y actualizadas para las comidas en la escuela.**
- **Dichas normas, preparadas según las recomendaciones del Instituto de Medicina:**
 - Aseguran que se ofrece a los estudiantes frutas y vegetales todos los días de la semana;
 - Mejoran las ofertas de comidas ricas en granos integrales;
 - Ofrecen solamente leche descremada o con bajo contenido de grasa;
 - Limitan las calorías según la edad a los niños a quienes atendemos para asegurar el tamaño correcto de la porción;
 - Aumentan la atención en reducir la cantidad de grasa saturada, grasas trans, azúcares adicionales y sodio.

- Las nuevas normas entraron en efecto el 1.º de julio pero muchas escuelas ya habían hecho mucho para cumplir las normas.
- Los cambios en las normas del **Desayuno Escolar se implementarán** durante un período de tres años para que cumplir sea más fácil para las escuelas.
- La Ley también reforzó las **políticas de bienestar de las escuelas locales**. Sabemos que las mismas pueden ser una poderosa fuerza de cambio en muchas comunidades y la ley HHFK ahora requiere más participación a nivel local para que no terminen siendo recomendaciones que quedan archivadas en algún lado.
- También hemos incorporado la denominada “norma de los 6 centavos” que reembolsa a las escuelas 6 centavos adicionales por cada almuerzo que sirvan que cumpla las nuevas normas alimenticias.
- Los fondos adicionales serán un **incentivo para que las escuelas** implementen las mejoras.
- Este es el **primer aumento por encima de la inflación en más de 30 años**. El dinero comenzará a llegar a las escuelas de todo el país durante este año.
- El Departamento de Agricultura de EE.UU. se ha comprometido totalmente a proveer toda la asistencia posible para ayudar a las escuelas a introducir las mejoras.

Elegibilidad de la comunidad

- El acceso inmediato a alimentos nutritivos es esencial y esta primavera anunciamos que estados adicionales (Nueva York, Ohio, Virginia Occidental y el Distrito de Columbia) tendrán permitido usar la opción innovadora de la “elegibilidad de la comunidad” para los programas de comidas en la escuela. **La elegibilidad de la comunidad reduce la obligación de las familias al eliminar las solicitudes familiares para las comidas en la escuela y ayuda a las escuelas a reducir la complicada papelería.**

Para obtener más información sobre la Ley de Niños Saludables y Sin Hambre de 2010, por favor visite: http://www.fns.usda.gov/cnd/governance/legislation/cnr_2010.htm

