

MIPLATO PARA EL ALMUERZO ESCOLAR

Guía Familiar

Granos

GRANOS

Los granos integrales proveen a los niños y adolescentes las vitaminas del complejo B, minerales y fibra para que se sientan satisfechos por más tiempo y estén alertos en la escuela.

VEGETALES

Una variedad de vegetales ayuda a que los niños reciban los nutrientes y la fibra que necesitan para una buena salud.

Vegetales

LECHE

Leche baja en grasa (1%) o descremada. Los niños y adolescentes necesitan el calcio, proteína y la vitamina D que se encuentran en la leche para músculos, dientes y huesos fuertes.

Lácteos

Proteína

PROTEÍNA EN LOS ALIMENTOS

Carne, ave, pescado, frijoles secos, guisantes, huevos, nueces y semillas proveen muchos nutrientes incluyendo hierro y proteínas. El tamaño de la porción se basa en las necesidades nutricionales de los niños en los diferentes grados escolares. El queso, tofu y yogur también son substitutos de carne o una alternativa de carne en el almuerzo escolar.

FRUTAS

Frutas

Cada almuerzo escolar incluye frutas y también vegetales. Sólo la mitad de las frutas que se ofrecen pueden ser 100% jugo, ya que las frutas enteras y cortadas tienen más fibra.



Visita teamnutrition.usda.gov para consejos y actividades adicionales.



¿CÓMO EL ALMUERZO ESCOLAR AYUDA A LAS FAMILIAS?



Provee una comida balanceada

El almuerzo escolar cubre con un tercio de las necesidades nutricionales diarias de la mayoría de los niños y les ayuda a desarrollar buenos hábitos alimentarios.



Ayuda a que los niños conozcan de dónde provienen los alimentos

Los programas de la Finca a la Escuela están en 42 por ciento de las escuelas. Esto aumenta el acceso a alimentos locales e incluyen actividades de aprendizaje como visitas de los agricultores y jardines escolares.



Ahorra tiempo

Si le toma 10 minutos empacar el almuerzo de su niño cada día, eso suma 30 horas (1,800 minutos) cada año de ahorro en tiempo.



Apoya el aprendizaje en la escuela

Estudios demuestran que los niños con patrones de alimentación más saludables tienen mejor desempeño académico.



“Cultivamos frutas y vegetales en nuestro invernadero escolar, los cuales recogemos y llevamos a la cafetería para servirlos en la estación de ensaladas. Esto es genial porque se involucran la clase de paisajismo, las clases de liderazgo y hasta las clases de planificación de mercadeo.”



Estudiante de Nebraska

¿CÓMO PUEDEN LAS FAMILIAS AYUDAR A QUE SUS NIÑOS DISFRUTEN EL ALMUERZO ESCOLAR?

- Intente nuevos alimentos en la casa. Los niños necesitan muchas oportunidades para probar un alimento nuevo para acostumbrarse al mismo.
- Hable con su niño sobre lo que está en el menú. Asegúrese que conozca sobre todos los alimentos que se ofrecen en el almuerzo escolar.
- Almuerce en la escuela con su niño. Aprenda más sobre lo que se está ofreciendo y conozca al personal de nutrición escolar.
- Motive a su niño o adolescente a que participe en los eventos de degustación o encuestas sobre el almuerzo escolar, según estén disponibles.

Visite **Choosemyplate.gov/Families** para consejos y actividades adicionales para las familias.

El Programa Nacional de Almuerzo Escolar (National School Lunch Program, o NSLP, por sus siglas en inglés) es un programa de comidas apoyado por el gobierno federal, que opera en escuelas públicas y sin fines de lucro y en instituciones residenciales de cuidado infantil. Proporciona comidas nutricionalmente balanceadas y a bajo costo o gratuitas a los niños cada día escolar.

Aprenda más en: www.fns.usda.gov/nslp/national-school-lunch-program-nslp.

FNS-632-S

Febrero 2017

USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

