Datos reales sobre los alimentos:

La verdad sobre las comidas escolares y de verano

Los alimentos que puede encontrar en los comedores o sitios de comidas de verano han cambiado para mejor desde que usted iba a la escuela. Sin embargo, es posible que aún existan mitos. Esta es la realidad.

MITO:

Las comidas escolares son procesadas, poco saludables y de mala calidad.

REALIDAD:

Las comidas escolares y de verano deben cumplir con altos estándares de nutrición, lo que significa que contienen una mezcla equilibrada de frutas, vegetales, cereales integrales, proteínas magras y leche descremada o semidesxcremada. Hoy en día, muchas escuelas preparan las comidas desde cero con ingredientes integrales, los que a veces incluso son cultivados a nivel local.

MITO:

Las escuelas sólo proporcionan almuerzos o, a veces, un refrigerio

REALIDAD:

Las escuelas que participan en programas de nutrición infantil pueden ofrecer desayuno, almuerzo, refrigerios y comidas de verano. Estas comidas son esenciales para mantener la salud y energía de los niños durante el día para que puedan aprender
y crecer.

MITO:

Los almuerzos escolares son aburridos y no incluyen los tipos de alimentos que consumimos en casa

REALIDAD:

Las escuelas crean menús con una gran variedad de estilos e ingredientes reales. En las escuelas, están acostumbrados a servir a niños con una gran variedad de gustos y necesidades dietéticas específicas. Las escuelas se esfuerzan por incorporar alimentos que reflejen las diferentes culturas y agradecen los comentarios de las personas sobre sus menús. Las comidas escolares brindan opciones para que los niños elijan los alimentos que les

MITO:

Las comidas escolares y de verano son para familias de bajos ingresos, por lo que se deben reservar para ellas.

REALIDAD:

Las comidas escolares y de verano están disponibles para todos los niños y adolescentes, además, mientras más estudiantes las elijan, más dinero recibirán las escuelas para que sigan proporcionando comidas nutritivas y de alta calidad para todos. Elegir comidas escolares y de verano garantiza que estos programas sigan recibiendo financiamiento.

MITO:

Las comidas escolares son iguales a cuando usted era niño.

REALIDAD:

Las comidas escolares han avanzado mucho desde que el Salisbury steak era el almuerzo más común. Gracias a algunas iniciativas, como la Ley de Niños Saludables y sin Hambre, los estudiantes tienen acceso a comidas equilibradas y nutritivas que cada año son más saludables. En Colorado, muchas escuelas usan ingredientes frescos y saludables para que las comidas sean mucho más similares a las que se sirven en casa.

COLORADO
Department of Education
School Nutrition

Esta institución provee igualdad de oportunidades.