

## ¿SABÍA USTED?

Leche **baja en grasa (1%) y sin grasa (descremada)** ofrecen tantos nutrientes como las leches con alto contenido en grasa, pero tienen menos colesterol y grasa.

Se requiere que las escuelas de Colorado ofrezcan leches de bajo contenido graso (1%) y sin grasa (descremadas). Si las escuelas ofrecen leche saborizada, la misma debe ser libre de grasas.

**Los condimentos** pueden agregar una gran cantidad de grasa a las comidas.

El nuevo patrón de comidas alienta a las escuelas a controlar las porciones de condimentos con alto contenido de grasas y sodio y fomenta las porciones de condimentos de bajo contenido graso.

### CONSEJO PARA LA CASA:

*Elija leche baja en grasas (1%) o sin grasa (descremada) en vez de leche entera o de más del 2%. La diferencia se agrega.*

### CONSEJO PARA LA CASA:

*Las salsas para mojar aumentan calorías. Trate de encontrar salsas para mojar más saludables como salsas o aderezos de bajo contenido graso y salsas para su familia.*

## IMPLEMENTACIÓN DE LOS CAMBIOS EN CASA DE LAS NUEVAS NORMAS DE PATRÓN DE COMIDAS

### Las comidas saludables son importantes en el hogar

Sus hijo(as) están aprendiendo hábitos alimenticios que los acompañarán durante toda la vida.

- Tenga frutas y vegetales a mano y listas para consumir en un refrigerio.
- Pruebe con las versiones integrales de sus favoritos: pastas, cereales, tortillas, etc.
- Ofrezca leche de bajo contenido graso o sin grasa en cada comida.
- Haga versiones más saludables de comida rápida en casa.
- Haga a la plancha, ase a la perilla u hornee proteínas magras.
- Busque cereales y postres de gran sabor de bajo contenido de azúcar.
- Trate de aderezar los alimentos con más hierbas.
- Coma en casa como una familia con más frecuencia.

### RECUERDA: LAS OPCIONES SALUDABLES COMIENZAN POR USTED



Adaptado del folleto para padres de las Normas de Patrón de Comidas del Departamento de Educación de Dakota del Sur.

Para obtener información adicional visite:  
[www.cde.state.co.us/index\\_nutrition.htm](http://www.cde.state.co.us/index_nutrition.htm)

Este proyecto se ha financiado en parte con fondos federales de EE. UU. Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# LOS CAMBIOS EN LAS COMIDAS DE LAS ESCUELAS DE COLORADO CREAN OPCIONES MÁS SALUDABLES

Lo que los padres pueden esperar de las comidas escolares e Ideas para el hogar



**cde** Improving Academic Achievement  
Colorado Department of Education



Las comidas escolares son una opción saludable

## APROVECHE AL MÁXIMO LA COMIDA DE LA ESCUELA PROGRAMAS PARA SU FAMILIA

### Fomentar el desayuno

El desayuno alimenta el aprendizaje en la escuela.

### Conozca las opciones

La mayoría de las escuelas ofrecen una variedad de selecciones en las comidas. Hable con su hijo(a) sobre opciones saludables.

### Fomente una buena nutrición

Estimule a su hijo(a) para que tome y coma vegetales, frutas, alimentos integrales, proteínas sin grasa o con bajo contenido de grasa o leche baja en grasa/descremada ofrecidos en las comidas escolares.

### Tómese el tiempo para visitar

Visite a su hijo(a) en la escuela y disfrute un nutritivo almuerzo escolar.

### Sea un modelo de conducta saludable

Coma una variedad de alimentos saludables con sus hijo(as).

**¡Anime a su niño a elegir una comida saludable cada día!**



- Las comidas escolares pueden costar menos que un almuerzo preparado en casa.
- Las comidas escolares ofrecen alimentos de todos los grupos alimenticios y ofrecen una variedad de alimentos saludables.
- Las comidas escolares le ahorran tiempo a los padres.

## ÉCHELE UN VISTAZO A LAS NUEVAS NORMAS PARA COMIDAS ESCOLARES

Las escuelas sirven más	
<b>alimentos integrales</b>	Los estudiantes necesitan más alimentos integrales para obtener más fibras y otros nutrientes. Busque en la escuela pastas, panes, pizzas y cereales integrales.
<b>Frutas y vegetales</b>	La variedad y el color le hacen bien al cuerpo. El desayuno incluirá frutas. Cada almuerzo incluirá frutas y vegetales.
<b>Lecho con bajo contenido de grasa y descremada</b>	La leche baja en grasas (1%) y sin grasa (descremada) posee todos los nutrientes sin calorías y grasas extra. Todas las escuelas ofrecen leche baja en grasa (1%) y sin grasa (descremada) con cada comida.
<b>Legumbres</b>	Los frijoles y guisantes secos están llenos de fibras y nutrientes. Las escuelas deben ofrecer legumbres por lo menos una vez a la semana.
<b>Fibra</b>	La fibra es buena para el cuerpo y brindando una sensación de saciedad. Busque frutas, vegetales y granos con alto contenido de fibras en las comidas de la escuela.
Las escuelas sirven menos	
<b>grasas trans</b>	Las grasas trans no son buenas para su corazón y elevan el colesterol. Las escuelas están eliminando los alimentos con grasas trans.
<b>Azúcar</b>	Los alimentos con alto contenido de azúcar proporcionan calorías extras y son poco nutritivos. Busque cereales saludables con bajo contenido de azúcar y postres hechos con menos azúcar.
<b>Sodio</b>	La mayoría de los estudiantes consumen el doble la cantidad recomendada de sal. Las comidas escolares tienen buen sabor, pero con menos sal.
<b>Colesterol</b>	Todos necesitan cuidarse del colesterol. Los alimentos altos en colesterol deben ser sustituidos con opciones más saludables en las escuelas.