

Datos reales sobre los alimentos:

La verdad sobre las comidas escolares y de verano

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 semidescremada. 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 gustan sin que tengan que salir del edificio.

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 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