



## COMIDAS Y BEBIDAS OFRECIDAS

- Los planteles no pueden servir ni dar a los estudiantes acceso a alimentos con un valor nutritivo mínimo (FMNV, por sus siglas en inglés), ni a todos los demás tipos de golosinas en ningún momento ni lugar en terrenos escolares, hasta el final de la última clase programada.
- Comidas de valor nutritivo mínimo (FMNV, por sus siglas en inglés): agua carbonatada, sorbetes, chicle, ciertos dulces (caramelos, gominolas y gomitas, dulces de malvaviscos, dulces pasteleros, caramelos de regaliz, caramelos hechos a mano y palomitas acarameladas).
- Toda la comida y bebida que se les provee a los estudiantes cumplirá con los estándares de las Meriendas Inteligentes del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés). Se prefieren y deben ofrecerse opciones saludables, por ejemplo, frutas, vegetales y agua.
- Las frutas, vegetales y Meriendas Inteligentes se pueden comprar por medio de los gerentes de la cafetería.

### ESCUELAS PRIMARIAS

Las escuelas no deben permitir que se les proporcionen comidas o bebidas a los estudiantes en ningún momento durante el día escolar con excepción de una bocadillo saludable y agua.

### ESCUELAS SECUNDARIAS

Las escuelas no deben permitir que se les proporcionen comidas o bebidas a los estudiantes en el plantel 30 minutos antes o 30 minutos después de las horas de las comidas escolares.

### ESCUELAS PREPARATORIAS

Las escuelas no deben permitir que se les proporcionen comidas o bebidas a los estudiantes durante las horas y lugares en donde se consumen o sirven las comidas escolares.

## CELEBRACIONES

- **Las celebraciones de cualquier tipo, con o sin comida, no pueden interferir con los horarios regulares de servicio de comidas de los estudiantes.** Los estudiantes deben tener acceso a desayunos y almuerzos escolares saludables todos los días.
- Los padres de familia pueden traer alimentos para celebrar el cumpleaños de sus hijos; pero no se los pueden dar a los estudiantes en la cafetería durante las horas en que se sirve la comida. Los alimentos para cumpleaños solo se pueden compartir después de la última clase programada del día.
- Un plantel puede crear otras directrices para las celebraciones de cumpleaños, como el número de celebraciones al mes y ciertos horarios para celebrar, para que no interfieran con el tiempo de instrucción.

## IDEAS PARA REFRIGERIOS SALUDABLES<sup>1</sup>



### BEBIDAS

- Agua
- Agua Spa (agua pura con una infusión de frutas o hierbas)
- 100% jugo de fruta (sin azúcar añadida)
- Leche descremada o baja en grasa
- Licudo de frutas (hecho con fruta congelada y sin azúcar añadida y yogur descremada o bajo en grasa)
- Raspado con 100% jugo de fruta (sin azúcar añadida)



### FRUTAS Y VEGETALES

- Fruta fresca (en la bandeja, en ensalada o en brochetas)
- Vegetales frescos (en la bandeja, en ensalada o en brochetas)
- Fruta enlatada o tazas de fruta (en agua o 100% jugo de fruta)
- Fruta congelada o tazas de frutas (en agua o 100% jugo de fruta)
- Congele su propia fruta (ej.: uvas congeladas, bolas de melón)
- Fruta seca (sin azúcar añadida)



### GRANOS INTEGRALES

- Galletas, pretzels o barras de cereal de granos integrales
- Roscas pequeñas de granos integrales (cubiertas de SunButter)
- Palomitas bajas en grasas o reventadas por aire caliente (con salsa regular o de frijoles)
- Galletas
- Chips de tortilla integral al horno (con salsa o salsa de frijoles)



### PROTEÍNAS

- Yogur descremado o bajo en grasas (sírvalo solo o como salsa para frutas y vegetales)
- Queso bajo en grasas (sirva con fruta o galletas de granos integrales)
- Hummus (sírvalo con vegetales o galletas de granos integrales)
- Surtido rico (o Trail Mix) (con semillas, cereal con azúcar reducida y fruta seca)

<sup>1</sup>www.healthiergeneration.org (Ideas para recaudaciones de fondos y celebraciones saludables, y premios que no sean comida, además de información sobre los Refrigerios Inteligentes, la calculadora y acceso a "La Tienda de la Generación más Saludable con Amazon Business")

## ALIMENTOS PARA PROPÓSITOS DE INSTRUCCIÓN

- No se deben utilizar alimentos para propósitos de instrucción a menos de que sean requeridos para enseñarle a los estudiantes sobre la nutrición y las comidas de otras culturas. Si los alimentos son utilizados con propósitos de instrucción, estos no deben ser alimentos con valor nutricional mínimo (FMNV, por sus siglas en inglés) o dulces (incluyendo chocolate).
- Las comidas proporcionadas durante una lección de clases son solo para probar y no para reemplazar una comida provista durante el periodo de desayuno o almuerzo de los estudiantes.

## RECOMPENSANDO CON COMIDA

- Los planteles no pueden utilizar la comida como premio, a menos que esté documentado en el Programa de Educación Individualizada (IEP, por sus siglas en inglés) del estudiante.

## IDEAS DE PREMIOS QUE NO SEAN COMIDA<sup>1,2</sup>



### PREMIOS

Lápices  
Borradores  
Calcomanías  
Otros útiles escolares  
Libros  
Separadores de libros  
Pase para la caja de tesoros llena de artículos que no sean comida



### ACTIVIDAD FÍSICA

Dirija un receso especial de actividad física  
Patrocine un evento especial como un baile o una fiesta para volar papalotes  
Ponga música y deje que los estudiantes bailen por unos cuantos minutos  
Haga un desfile por la escuela con un tema específico  
Haga una búsqueda del tesoro  
Caminata al aire libre por la naturaleza  
Caminen con el director o maestro



### ACTIVIDADES ESPECIALES

Deje que los estudiantes escojan una actividad especial o que sean los ayudantes del maestro  
Permita que los estudiantes seleccionen un libro especial o que un invitado venga a leer en voz alta  
Tenga un día para vestirse de forma especial en que los estudiantes puedan ponerse sombreros o pijamas  
Realice un juego en el salón de clases  
Hora de plática: conversa con tus compañeros por 5 minutos  
Escuchen música  
Vale para entregar una tarea tarde



### RECONOCIMIENTO

Dar un certificado o cinta  
Publicar un letrero en el aula o en un boletín prominente tablero  
Hacer un anuncio especial  
Para cumpleaños, permite niños llevar una corona o faja especial  
Póngase en contacto con los padres sobre los estudiantes éxito  
Estudiante del día, semana, mes

<sup>1</sup> www.healthiergeneration.org

<sup>2</sup> www.actionforhealthykids.com

## MÁQUINAS EXPENDEDORAS

Se provee comidas saludables en todas las máquinas expendedoras del distrito a las que tienen acceso los estudiantes y el personal.

### ESCUELAS PRIMARIAS

No hay máquinas expendedoras accesibles para estudiantes en las escuelas primarias; sin embargo, los planteles pueden solicitar una máquina expendedora para la sala del personal al comunicarse con el proveedor.

### ESCUELAS SECUNDARIAS

En las escuelas secundarias, las máquinas expendedoras tienen que apagarse durante las horas de comidas.

### ESCUELAS PREPARATORIAS

En las escuelas preparatorias, las máquinas expendedoras ubicadas en áreas en las que se sirven o consumen comidas reembolsables tienen que apagarse durante los periodos de comidas.

## RECAUDACIÓN DE FONDOS

- Ninguna de las escuelas puede vender comida o refrescos para cualquier actividad de recaudación de fondos durante el día escolar.
- Las actividades de recaudación de fondos que involucren la venta de comida o bebidas tendrán lugar fuera del horario escolar, que se define como 30 minutos antes de la primera campana y después de la última campana.

## IDEAS PARA RECAUDACIONES DE FONDOS SALUDABLES<sup>2</sup>

### Recaudaciones de fondos que fomentan comer de forma saludable:

- Cajas, canastas o paquetes de frutas y vegetales
- Especias y condimentos saludables
- Libro de cocina con las recetas saludables de las familias
- Utensilios de cocina
- Kits de iniciación de hierbas
- Tiendas escolares de semillas
- Mercados de agricultores
- Noches familiares en restaurantes saludables

### Recaudaciones de fondos que fomentan la actividad física:

- Caminatas o carreras divertidas
  - Jingle Bell Run - \$1 por campana, adjuntar a los zapatos o el cuerpo durante la carrera
  - Color correr
- Maratones de caminar, maratones en bicicleta, maratones de saltar cuerda, maratones de boliche, maratones de patinaje, maratones de hula-hula
- Bailes escolares
- Carreras familiares de obstáculos
- Torneos de golf o tenis
- Competencias entre maestros y estudiantes
- Ayuda en jardines de la comunidad (sacar malezas, rastrillar) por donaciones
- Venta o entrega de mantillo para jardines, sales descalcificadoras de agua u otros artículos de mantenimiento para el hogar a precio fijo
- Retos de 30 días de aptitud física y recaudación de fondos
- Y-ties (cordones de zapatos)

### Ideas para recaudaciones de fondos sin comida:

- Lavados de autos
- Noche de juegos, noche de bingo
- Subastas (en vivo, silenciosas o en línea)
- Suscripciones a revistas
- Alquile un lugar especial de estacionamiento
- Tarjetas de descuentos o libros de cupones
- Envolviendo regalos
- Penny War - que clase puede traer mas dinero
- Día o velada para padres de familia: ofrezca cuidado de niños con un gimnasio abierto y actividades para los niños para que los padres puedan hacer compras para las fiestas o salir en la noche
- Ventas de garaje de la comunidad
- Tanque de feria para zambullidas
- Venta de productos:
  - Equipo de actividad física - cuerda para saltar
  - Velas, lociones, jabones, tarjetas de felicitación, materiales de papelería
  - Plantas, flores, bulbos, semillas
  - Prendas y mercancía con el logotipo de la escuela
  - Botellas de agua
  - Pajita reutilizable
  - Bolsas reutilizables
  - Decoraciones y follaje de temas festivos

<sup>2</sup>[www.actionforhealthykids.com](http://www.actionforhealthykids.com)

## ALERGIAS A COMIDAS Y ANAFILAXIA

- Todos los planteles están "conscientes de las alergias al cacahuete y las nueces".
- Vea el protocolo y el plan de alergias a comidas y anafilaxia del distrito en la sección de formularios médicos para planteles. (<https://www.austinisd.org/student-health>)
- Se pueden hacer adaptaciones del menú escolar para estudiantes con alergias a comidas u otros problemas con alimentos al enviar una "Solicitud de adaptación alimentaria", disponible en el sitio web del Austin ISD o del enfermero de la escuela.