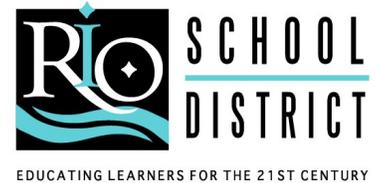


RSD Reglas Generales de Alimentos Saludables

Una buena nutrición conduce a un gran *rendimiento* académico. En enero 2016 la Mesa Directiva del Distrito Escolar Rio aprobó una Política de Bienestar revisada y ampliada para el Distrito y sus escuelas. Esta política incluye las Reglas Generales de Alimentos Saludables descritos a continuación.



Por favor tome en cuenta que esta no es una lista completa de las Reglas Generales de Alimentos Saludables. Para obtener una lista completa, la Política de Bienestar, e información adicional, visite:

<http://rioschools.org/departments/child-nutrition-services/>



¿Cuáles alimentos cumplen con las Reglas Generales de Alimentos Saludables?

Los alimentos deben ser de uno de los grupos siguientes:

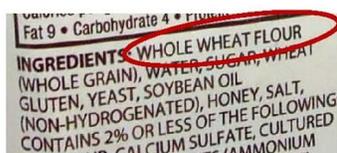
- **Frutas**
- **Vegetales**– excluyendo las papas fritas y otras verduras fritas.
- ♦ **Productos lácteos**– excluyendo productos lácteos altos en grasa
- ♦ **Proteína**– ejemplos incluyen, nueces, semillas, huevos, legumbres, y queso bajo en grasa.
- ♦ **Alimentos de granos integrales**– Esto significa granos como trigo, maíz, arroz, cebada, avena, quínoa, y Centeno cuando se comen en su “**forma** integral” .

♦ Verifique la información en las etiquetas de los productos. Los productos deben ser por lo menos 51% de **grano integral** o tener por lo menos 8 gramos de **grano integral** por porción.

♦ Busque el sello de comida de **grano integral** como se muestra aquí:



♦ Como se muestra en el ejemplo a continuación, revise los ingredientes para ver si el alimento de grano integral es el primer elemento en la lista:



¿Qué alimentos **NO** están bien?

- Ø Nieve, copas de helado, paletas de nieve
- Ø Papitas fritas, incluyendo Flamin’ Chetos, nachos con queso, papitas
- Ø Dulces, incluyendo chocolate, paletas, gomitas, y pasas cubiertas en chocolate o yogur
- Ø Productos horneados, como cupcakes, donas o galletas
- Ø Bebidas azucaradas incluyendo refrescos y bebidas energéticas

Consejos en como cumplir con las Reglas Generales de Alimentos Saludables

En vez de nieve, paletas de nieve o copas de helado, **pruebe estas opciones más saludables:**

- Yogur (la mayoría de los tipos, incluido el yogur Griego y yogur en tubos) o parfaits de yogur
- 100% barras congeladas de fruta
- ♦ Barras de nieve de chocolate (fudge) congeladas
- Copas de frutas envasada en 100% jugo de fruta
- Fruta fresca como manzanas, bayas, melón, etc.

En vez de papitas, nacos o Chetos, **pruebe estas opciones más saludables:**

- Palomitas de maíz hechas al aire sin mantequilla
- ♦ Chips de tortilla con salsa
- ♦ Verduras crudas con salsa baja en grasa como hummus
- ♦ Pretzels integrales o galletas integrales
- ♦ Queso bajo en grasa o barritas de queso lite

En vez de dulces, **pruebe estas opciones más saludables:**

• Mayoría de barras de granola

◆ Pasas o arándanos secos (porción pequeña o paquetes de merienda)

• Almendras, anacardos, pistaches (porciones pequeñas)



◆ Palomitas kettle corn bajas en grasa

En vez de cupcakes, donas o galletas, **pruebe estas opciones más saludables:**

◆ Panecillos integrales de mora azul

• Pan integral de plátano o calabacita

• Otros productos horneados integrales que contienen menos grasa (como los productos horneados hechos con puré de manzana, yogur natural, o plátano machado en lugar de grasas como mantequilla y aceite)

En vez de bebidas azucaradas o bebidas energéticas, **pruebe estas opciones más saludables:**

◆ Agua

◆ Jugo de fruta que es 100% jugo de fruta (sin azúcar agregada)

◆ Leche sin grasa o leche de 1%

◆ Leche de soya



Lo que debe saber sobre las Reglas Generales de Alimentos Saludables

Refrescos y dulces:

No refrescos o dulces en las escuelas del Distrito Escolar Rio.

Alimentos y bebidas que se venden (recaudación de fondos, máquinas expendedoras, barras de merienda):

Alimentos y bebidas que se venden deben cumplir con las Reglas Generales de Alimentos Saludables hasta las 6 pm en días escolares. Esto incluye los alimentos y bebidas vendidos como parte de una recaudación de fondos; alimentos y bebidas que se venden de una máquina expendedora, en una tienda escolar, o barra de meriendas en la escuela; y alimentos y bebidas vendidas a la carta en la cafetería.

Celebraciones en el salón o en la escuela:

Las celebraciones en la escuela deben cumplir con las Reglas Generales de Alimentos Saludables. Las escuelas pueden permitir alimentos que no cumplen con las Reglas Generales de Alimentos Saludables, pero no más de una vez por mes.

Alimentos y bebidas servidos en eventos escolares:

Cuando alimentos y bebidas son servidos en eventos escolares, opciones saludables deben ser incluidas.

¿Qué tal como recompensas e incentivos?

Alimentos usados como premio o recompensa (por buen comportamiento, asistencia, etc.) deben cumplir con las Reglas Generales de Alimentos Saludables. El Distrito Escolar Rio altamente recomienda el uso de premios y recompensas que no incluya comida, como tener una actividad especial como premio.

Para más información sobre las Reglas Generales de Alimentos Saludables y la Política de Bienestar del Distrito Escolar Rio, por favor comuníquese con Lacey Piper, MS, RDN a: lpiper@rioschools.org

*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.