

## Alimentación saludable en LFDCS

Integrar una alimentación saludable durante la jornada escolar es esencial para fomentar el bienestar integral de su hijo. Estamos comprometidos a respetar las pautas de nutrición y salud de la Oficina de Programas de Alimentación y Nutrición del Departamento de Educación Primaria y Secundaria de Massachusetts (MA DESE).

Ofrecemos merienda, desayuno y almuerzo diario sin costo para las familias. Para aquellos que deseen enviar refrigerios y comidas a la escuela, sigan nuestras Pautas para **refrigerios saludables e Ideas de comidas y refrigerios saludables**.

Para mantener un ambiente de alimentación saludable,  **siga la Pauta de alimentos no permitidos; Se pedirá a los estudiantes que guarden esos artículos y los devuelvan a casa si los traen a la escuela.**

**Nota de precaución:** LFDCS es una escuela consciente de las alergias al **maní, las nueces y el sésamo**. Por favor **no envíe artículos** que contengan estos ingredientes a la escuela con su hijo.

### Pauta sobre alimentos no permitidos

<b>Cacahuets, frutos secos, sésamo y derivados</b>	<b>Conciencia de alergias</b>
Comidas rápidas	Alto contenido de grasa, sodio y, a menudo, azúcar.
Comida frita	Alto contenido de grasa y sodio
Comidas y meriendas altamente procesados como: Lunchables, chips, Doritos, Takis, Pringles, etc.	Alto contenido de grasa y sodio
Donuts, bollería y otros postres azucarados	Alto contenido de grasa y azúcar
Refrescos, bebidas que no sean 100% jugo	Alto nivel de azúcar
Bebidas energéticas y deportivas.	Alto nivel de azúcar y cafeína
batidos	Alto contenido de grasa y azúcar
Caramelos, barras de caramelo, chicles.	Alto nivel de azúcar
Café, bebidas de café, té, té helado.	Alto contenido de cafeína y azúcar.

### Meriendas saludables

Una variedad de opciones de refrigerios saludables en porciones buenas ayuda a mantener a los estudiantes satisfechos durante el estudio y el tiempo libre, ¡y deja espacio para su comida saludable cuando llegue el momento!

\*Las etiquetas de los alimentos en los artículos empaquetados brindan la información necesaria para tomar decisiones saludables

La proteína y la fibra son beneficios adicionales para cualquier refrigerio que cumpla con las pautas a continuación.

### Pautas

<b>*Por porción</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Nota</b>
Calorías	200 calorías o menos	<b>¡Mire los tamaños de las porciones!</b> Siga las cantidades de la etiqueta del paquete*
Sodio	200 mg o meno	
<b>Azúcares AÑADIDOS</b>	<b>Menos de 12 g</b>	Las frutas y los lácteos tienen azúcares naturales y <b>no cuentan</b> para los azúcares <b>AÑADIDOS</b> .
Grasa saturada	<b>2 gramos</b> o menos para merienda de 200 calorías	

**Ideas de comidas y refrigerios saludables**  
**¡¡MIRA LOS TAMAÑOS DE LAS PORCIONES!!**

<b>Frutas</b> — <i>Alto en vitaminas y minerales</i>
Frescas
Enlatados en agua, jugo o almíbar ligero
Congelados o secos/liofilizados con bajo o sin azúcar añadido
<b>Vegetales</b> — <i>Alto en vitaminas y minerales</i>
Fresco, incluye ensaladas con aderezo bajo en grasa.
Enlatados bajos o sin sodio
Congelados sin azúcar ni grasas/salsas añadidas
<b>Lácteos</b> — <i>Buena fuente de Proteínas y principal fuente de Calcio (salud ósea/huesos)</i>
Queso bajo en grasa, queso en hebras y requesón. Puede tener un poco más de sodio.
<b>Leche</b> —1% o descremada, con sabor (ver azúcar AGREGADO)
Yogur griego o bajo en grasa o sin grasa (cuidado con el azúcar AÑADIDO)
Parfait de yogur (vainilla o yogur natural bajo en grasa o sin grasa, fruta fresca/congelada sin azúcar, granola baja en grasa)
<b>Proteínas</b> — <i>Bloques de construcción, músculos y órganos.</i>
Huevos, carnes, pescados y aves bajos en sodio <b>NO fritos</b>
<b>Granos</b> — <i>Buena fuente de energía; pruebe opciones de cereales integrales (cereales integrales como primer ingrediente)</i>
<b>Lea las etiquetas ESPECIALMENTE para el sodio y los azúcares AÑADIDOS</b>
Arroz, pasta, panes, cereales: cuidado con el sodio y el azúcar
Palomitas de maíz: busque las que tengan menos sal y grasa
Pretzels y galletas saladas, chips de tortilla (bajos en sal o sin sal), chips de tortilla
Galletas Graham, galletas de animales, barras de cereales.
<b>Bebidas</b> — <i>Hidratación necesaria</i>
<b>Sin cafeína SIN azúcar, edulcorantes artificiales, sodio ni otros minerales añadidos</b>
¡AGUA! Agua con gas/Seltzer: sabores de frutas naturales y sencillos
Jugo 100% (pequeñas porciones)

**Fuentes:**

1. Servicio de Nutrición Alimentaria, Departamento de Agricultura de EE. UU.; Azúcares añadidos, límite mediante un enfoque gradual; <https://www.fns.usda.gov/cn/nutrition-standards-proposed-rule-added-sugars>
2. Servicio de Nutrición Alimentaria, Departamento de Agricultura de EE. UU.; Una guía para refrigerios inteligentes en la escuela; <https://www.fns.usda.gov/tn/guide-smart-snacks-school>
3. Pautas dietéticas para estadounidenses 2020-2025: conclusiones clave del CSPI; Centro de Ciencias de Interés Público; [cspinet.org; https://www.cspinet.org/sites/default/files/attachment/CSPI\\_Key\\_Takeaways\\_2020-2025\\_DGA.pdf](https://www.cspinet.org/sites/default/files/attachment/CSPI_Key_Takeaways_2020-2025_DGA.pdf)
4. Oficina de Programas de Alimentación y Nutrición del Departamento de Educación Secundaria y Primaria de Massachusetts; <https://www.doe.mass.edu/cnp/nprograms/default.html>