

# MIPLATO PARA EL ALMUERZO ESCOLAR

## Guía Familiar

### Granos

### GRANOS

Los granos integrales proveen a los niños y adolescentes las vitaminas del complejo B, minerales y fibra para que se sientan satisfechos por más tiempo y estén alertos en la escuela.

### VEGETALES

### Vegetales

Una variedad de vegetales ayuda a que los niños reciban los nutrientes y la fibra que necesitan para una buena salud.

### LECHE

### Lácteos

Leche baja en grasa (1%) o descremada. Los niños y adolescentes necesitan el calcio, proteína y la vitamina D que se encuentran en la leche para músculos, dientes y huesos fuertes.

### Proteína

### PROTEÍNA EN LOS ALIMENTOS

Carne, ave, pescado, frijoles secos, guisantes, huevos, nueces y semillas proveen muchos nutrientes incluyendo hierro y proteínas. El tamaño de la porción se basa en las necesidades nutricionales de los niños en los diferentes grados escolares. El queso, tofu y yogur también son substitutos de carne o una alternativa de carne en el almuerzo escolar.

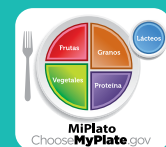
### FRUTAS

### Frutas

Cada almuerzo escolar incluye frutas y también vegetales. Sólo la mitad de las frutas que se ofrecen pueden ser 100% jugo, ya que las frutas enteras y cortadas tienen más fibra.



Visita [teamnutrition.usda.gov](http://teamnutrition.usda.gov) para consejos y actividades adicionales.



# ¿CÓMO EL ALMUERZO ESCOLAR AYUDA A LAS FAMILIAS?



## Provee una comida balanceada

El almuerzo escolar cubre con un tercio de las necesidades nutricionales diarias de la mayoría de los niños y les ayuda a desarrollar buenos hábitos alimentarios.



## Ayuda a que los niños conozcan de dónde provienen los alimentos

Los programas de la Finca a la Escuela están en 42 por ciento de las escuelas. Esto aumenta el acceso a alimentos locales e incluyen actividades de aprendizaje como visitas de los agricultores y jardines escolares.



## Ahorra tiempo

Si le toma 10 minutos empacar el almuerzo de su niño cada día, eso suma 30 horas (1,800 minutos) cada año de ahorro en tiempo.



## Apoya el aprendizaje en la escuela

Estudios demuestran que los niños con patrones de alimentación más saludables tienen mejor desempeño académico.



“Cultivamos frutas y vegetales en nuestro invernadero escolar, los cuales recogemos y llevamos a la cafetería para servirlos en la estación de ensaladas. Esto es genial porque se involucran la clase de paisajismo, las clases de liderazgo y hasta las clases de planificación de mercadeo.”



*Estudiante de Nebraska*

## ¿CÓMO PUEDEN LAS FAMILIAS AYUDAR A QUE SUS NIÑOS DISFRUTEN EL ALMUERZO ESCOLAR?

- Intente nuevos alimentos en la casa. Los niños necesitan muchas oportunidades para probar un alimento nuevo para acostumbrarse al mismo.
- Hable con su niño sobre lo que está en el menú. Asegúrese que conozca sobre todos los alimentos que se ofrecen en el almuerzo escolar.
- Almuerce en la escuela con su niño. Aprenda más sobre lo que se está ofreciendo y conozca al personal de nutrición escolar.
- Motive a su niño o adolescente a que participe en los eventos de degustación o encuestas sobre el almuerzo escolar, según estén disponibles.

Visite **ChooseMyPlate.gov/Families** para consejos y actividades adicionales para las familias.

El Programa Nacional de Almuerzo Escolar (National School Lunch Program, o NLSP, por sus siglas en inglés) es un programa de comidas apoyado por el gobierno federal, que opera en escuelas públicas y sin fines de lucro y en instituciones residenciales de cuidado infantil. Proporciona comidas nutricionalmente balanceadas y a bajo costo o gratuitas a los niños cada día escolar.

Aprenda más en: [www.fns.usda.gov/nslp/national-school-lunch-program-nslp](http://www.fns.usda.gov/nslp/national-school-lunch-program-nslp).

FNS-632-S

Febrero 2017

USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

