



Nuevos requisitos para los almuerzos escolares

Por primera vez en casi dos décadas, el gobierno federal ha emitido nuevos estándares de nutrición para las comidas que se sirven a los niños en las escuelas de los Estados Unidos, basados en las *Directrices Dietéticas para los Americanos*. Conociendo los cambios que habrían de acontecer, el Programa de Servicio de Alimentos de las Escuelas Públicas de Meriden ha estado haciendo muchos de estos cambios gradualmente, familiarizando a los estudiantes con (y sirviéndoles) cereales integrales y una variedad de legumbres, frutas y vegetales.

Los nuevos requisitos incluyen: límites estrictos en el tamaño de porciones apropiadas para la edad, calorías, grasas saturadas y sodio en las comidas escolares.

Todos los almuerzos incluyen cinco componentes alimentarios:

- una porción de **carne o una alternativa para la carne**, como yogur, carne de res magra, pollo o queso bajo en grasa;
- un **grano**, tal como pan integral o arroz integral;
- una selección de **fruta** fresca o enlatada;
- una selección de **vegetales** crudos o cocinados; y
- una elección de **leche** descremada o baja en grasa.

Cada niño debe seleccionar por lo menos tres porciones completas de estos cinco componentes y ponerlos en su bandeja para poder ser considerada una comida, esto incluye una fruta o vegetales. Sin fruta o vegetales, a los estudiantes se le cobrará precios de *a la carte* en vez del precio de la comida.

Los cambios más grandes:

- Basados en los nuevos requisitos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (*USDA*, por sus siglas en inglés), ahora se le **REQUERIRÁ** a todos los estudiantes que tengan $\frac{1}{2}$ taza de fruta o vegetales en su bandeja en el almuerzo para que éste pueda contarse como una comida. Cualquier cantidad menor que la cantidad establecida para una comida se tendrá que cobrar a precio de *a la carte*.
- Como parte del Programa Nacional de Almuerzos Escolares, el *USDA* ahora nos limita en cuanto a la cantidad de carne o sus alternativas (queso, yogur, etc.) y granos que podemos ofrecer. Anteriormente, teníamos que cumplir con un mínimo, pero podíamos ofrecer más. Ahora tenemos que mantenernos dentro de un límite específico para cada grado (K-5, 6-8, 9-12). Esto significa que el plato principal no será tan grande como lo ha sido previamente para cada almuerzo.

Cómo puede ayudar:

- Explíquelo estos cambios a su niño antes que vaya a la escuela. Cada estudiante necesita estar preparado para seleccionar por lo menos una fruta o vegetal en su almuerzo cada día.
- Anime a su niño a probar cosas nuevas en su casa y en la escuela.
- Si está preocupado/a en cuanto a la manera en que su niño/a está utilizando los fondos de su cuenta, la cuenta se puede limitar para asegurar que sólo se pueda comprar un desayuno o un almuerzo diario. Antes de que usted solicite formalmente que se aplique esta limitación a la cuenta de su niño/a, por favor, tome en consideración lo siguiente:
 - Si se le aplica esta limitación a la cuenta, no se podrá comprar nada que no sea un desayuno o un almuerzo usando la cuenta.
 - Si se aplica un bloqueo a la cuenta, su niño/a no podrá comprar agua, leche adicional o jugo, o comprar otra comida, otro plato principal o fruta a menos que lo pague en efectivo. **No es posible bloquear solamente algunos alimentos o artículos de la comida.**
 - Para más información y documentación requerida, puede visitar nuestro sitio web
 - Considere que, de ponerse un bloqueo a la cuenta de algún (o alguna) estudiante, usted no podrá utilizar más *MyPaymentsPlus* para hacer pagos o ver los balances. Los pagos se podrán hacer en las cajas registradoras en las cafeterías, en persona o con cheques en la siguiente dirección: 22 Liberty Street, Room 2D.

Para obtener más información acerca de nuestros programas de nutrición, por favor, visite nuestro sitio web en www.meridenk12.org o póngase en contacto con nuestras oficinas llamando al (203) 630-4166.