

LISTA DE BOCADOS SALUDABLES PARA LOS SALONES DE CLASE

LAS GUÍAS DE LA POLÍTICA DEL BIENESTAR PARA LOS BOCADOS SALUDABLES EN LAS GUÍAS DEL DISTRITO ESCOLAR DE JEFFERSON PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Se desarrolló la Lista de Bocados Saludables del Distrito Escolar de Jefferson para proveer dirección a los apoderados al escoger los bocados saludables y sin nueces para compartir en el salón de clase.

- Los bocados no deben ser demasiado difíciles para servir en el salón de clase.
- Los bocados deben ser atractivos y saber bien a los niños.
- Favor de traer las servilletas, los vasos y otras cosas para servir cuando sean necesarias. Los maestros no tienen estas cosas en sus salones de clase.
- Las frutas, verduras, y salsas saludables, yogur, queso, comidas de grano entero, y otras comidas saludables como fruta seca son preferidas para los bocados.
- Según las guías nuevas del USDA, menos de 35 por ciento del total de las calorías deben venir de grasa, y menos de 10 por ciento de la grasa saturada.

Estos productos **NO** son bocados aceptables para el salón de clase:

- Mantequillas de maní, almendra, anacardo, y otras nueces
- Productos y pasteles hechos en casa
- Dulces



Los bocados que contienen maní o nueces no son permitidos. Esto incluye bocados que contienen almendras, nueces de Brasil, anacardos, avellanas, macadamias, pacanas, piñones, pistachos, nueces, y/o semillas de sésamo o comidas hechas en una facilidad que procesa nueces.

Los productos en la Lista de Bocados Saludables para los Salones de Clase (al revés) han sido seleccionados porque, en este momento, no contienen maní o productos de nueces. Estos productos **NO HAN** sido revisados por otros alérgenos principales. Se les anima a los padres (y maestros) de los niños con alergias alimenticias que revisen las etiquetas de los productos cada vez para asegurarse que los productos no tienen los alérgenos ofensivos del niño, no tienen contaminación cruzada, y son seguros para comer. Revisar los sitios web de los productores puede proveer información útil.

LISTA DE BOCADOS SALUDABLES PARA LOS SALONES DE CLASE

Frutas/Verduras		Granos saludables/Antojos	Bebidas
Se pueden servir las frutas enteras, en rebanadas, cortadas al medio, cortadas en cubitos, o en rodajas.		Servir mayormente los granos enteros que proveen más fibra, vitaminas, y minerales que los granos refinados.	Escoger sólo jugo de 100% fruta, pero limitar el jugo a no más de 6 onzas para los niños de 1 a 6 años y no más de 12 onzas para los niños de 7 a 18
Frutas frescas: Fresas Frambuesas Arándanos azules Naranjas Manzanas Uvas Melones Duraznos Peras Piña Banana Verduras frescas: Pepinos Brócoli Judías Verdes Pimientos Guisantes dulces Zanahorias Apio “Palillos” de verduras Frutas congeladas: Arándanos azules Fresas Mangos Bolitas de melón Verduras & Salsas: Hummus Salsa de frijoles Arreglo de ensalada Salsa	Otras ideas: Batidos de frutas Puré de manzana Tazas/Kebabs de fruta Fruta en lata Fruta seca Pasas/Arándanos rojos Todos los <i>rollups naturales de fruta</i> Ensalada de fruta Sorbete de fruta Paletas de jugo de fruta Bolsillos de verduras Los <i>leathers de fruta</i> Soya (Edamame) Ensalada en una bolsa <i>Fruit Snacks</i> Hamburguesa vegetariana Plato de fruta con salsa de yogur bajo en grasas Lácteos bajo en grasas Para proteger los huesos y los corazones, asegurarse que todas las comidas lácteas sean bajo en grasas o libre de grasas, como yogur o pudín bajo en grasas. Queso bajo en grasas Tiras de queso Yogur bajo en grasas Yogur congelado Helado bajo en grasas Crema bajo en grasas Pudín bajo en grasas Queso cottage bajo en grasas Bebidas de yogur Paletas de yogur Leche bajo en grasas	Panecillos Roscas Pita Palitos de pan Tortas de arroz Pan sin levadura Surtido rico--sin nueces Tortillas Cereales para desayuno-bajo en azúcar: <i>Chex</i> <i>Cinnamon Oats Bites</i> <i>Crispix</i> <i>Crispy Rice</i> <i>Frosted Mini Spooners</i> <i>Frosted Mini Wheats</i> <i>Frosted Shredded Wheat</i> <i>Life (Original/Cinnamon)</i> <i>Shredded Wheat</i> <i>Toasted Cinnamon Squares</i> <i>Toasted Corn or Wheat</i> <i>Toasted Oats</i> Barras de cereal Barras de <i>Nutri-Grain</i> Muffins bajo en grasas <i>Fig Newton's</i> Galletas de jengibre Palomitas Totopos horneados <i>Baked Lays, Bugles, Doritos</i> <i>Reduced-Fat Pringles</i> Pretzels— no la marca Snyder <i>Chex Mix</i> <i>Gardetto's Reduced-Fat</i> Galletas saladas (<i>Crackers</i>): <i>Goldfish Crackers</i> <i>Animal Crackers</i> <i>Graham Crackers</i> <i>Saltine Crackers</i> <i>Wheat Thins</i> <i>Triscuits</i>	Agua Agua soda/con gas Leche bajo en grasas Jugo de 100% fruta Jugo de verdura Bebidas con soya Bebidas con arroz <i>Crystal Light</i> Té sin azúcar agregado Agua con sabores de fruta sin azúcar