

GUÍA DE COMIDA SALUDABLE OUSD



OAKLAND UNIFIED
SCHOOL DISTRICT

Community Schools, Thriving Students

Buena nutrición ayuda a los niños a crecer y aprender. En mayo 2014, la Mesa Directiva de OUSD pasó Política de Bienestar revisada y mejorada para el Distrito y sus escuelas. Esta política incluye Guía de Comida Saludable abajo descrita.

Tenga en cuenta que esta no es una lista completa de la Guía de Comida Saludable. Para la lista completa, Política de Bienestar, e información adicional, favor de visitar www.ousd.k12.ca.us/schoolwellness.



¿Qué alimentos cumplen la Guía de Comida Saludable?

Alimentos deben pertenecer a los siguientes grupos:

- **Frutas**
- **Vegetales** – no papas fritas u otros vegetales fritos.
- **Lácteos** – no lácteos altos en grasa.
- **Proteína** – Ejemplo, nueces, semillas, huevos, leguminosas, queso bajo-grasa.
- **Grano entero.** Estos son trigo, maíz, arroz, cebada, avena, quínoa y centeno cuando se comen de “forma **integral**.”
 - Revise la información en la etiqueta. Productos deben tener al menos 51% grano **entero** o tener al menos 8 gramos de grano **entero** por porción.
 - Busque el sello de alimento **grano entero** (abajo mostrado)
 - Como se muestra abajo, revise los ingredientes, vea si es alimento de grano **entero** es lo primero en la lista:



¿Qué alimentos **NO** están bien?

- nieves, helados, paletas
- frituras, incluyendo cheetos picosos, nachos de queso, frituras de papas
- dulces, incluyendo chocolate, paletas, gomitas y pasas cubiertas con chocolate o yogurt
- horneados como pastelitos, donas, o galletas
- bebidas azucaradas incluyendo sodas y bebidas energéticas

Consejos de como cumplir con Guía de Comida Saludable

En lugar de nieves, paletas o helados, **pruebe elecciones más saludables:**

- yogurt (todo tipo, incluyendo yogurt griego y yogurt en tubos) o yogurt congelado
- barras congeladas 100% de fruta
- barras congelas de dulce de leche
- fruta empaquetada con jugo 100% de fruta
- fruta fresca manzanas, bayas, melón, etc.

En lugar de frituras, nachos, o cheetos, **pruebe elecciones más saludables:**

- palomitas sin mantequilla
- tortilla chips con salsa
- vegetales crudos con aderezo bajo en grasa como garbanzo molido (*hummus*)
- queso bajo en grasa o queso de hebra
- pretzels o galletas de grano entero

En lugar de dulces, pruebe elecciones más saludables:

- la mayoría barras de granola
- almendras, castañas, o pistachos (porciones pequeñas)
- pasas o arándano seco (pequeñas porciones o en paquetes)
- granos de maíz bajos en grasa

En lugar de pastelitos, donas o galletas, pruebe elecciones más saludables:

- pastelitos de grano entero con arándanos
- pan de grano entero con plátano y calabaza
- otros horneados de grano entero que tengan menos grasa (como horneados que contengan manzana, yogurt simple o puré de plátanos en lugar de grasas como aceite o mantequilla)

En lugar de bebidas azucaradas, energéticas o sodas, pruebe elecciones más saludables:

- agua
- jugo 100% de fruta (sin endulzantes)
- leche sin grasa o con 1%
- leche de soya



Palomitas sin mantequilla y granos de elote bajos en grasa están en Guía de Comida Saludable.



Si las paletas son 100% jugo de fruta, son de Guía de Comida Saludable. Otro tipo de paletas no.



Lo que se debe saber sobre la Guía de Comida Saludable

Soda y dulce:

No soda o dulces en instalaciones escolares de OUSD.

Comidas o bebidas vendidas en (recaudación de fondos, máquinas, barra de bocadillos):

Comida o bebidas en venta deben cumplir con Guía Comida Saludable hasta las 6 pm en días escolares. Incluye comidas y bebidas vendidas a recaudación de fondos; comidas o bebidas de máquinas, tienda escolar o barra de bocadillos; y comidas o bebidas vendidas a la carta en la cafetería.

Celebraciones en la escuela o salón:

Celebraciones en la escuela deben cumplir la Guía de Comida Saludable las escuelas pueden permitir comida que no cumpla con la Guía de Comida Saludable, pero no más de una vez al mes.

Comidas y bebidas servidas en eventos escolares:

Cuando se sirve comida o bebidas en eventos escolares, selecciones saludables deben incluirse.

¿Cómo premios e incentivos?

Usar comida como premio o recompensa (por buen comportamiento, asistencia, etc.) cumplirá con Guía de Comida Saludable. OUSD recomienda usar premios y recompensas que no involucren comida, como una actividad especial como premio.

*para mas información sobre la guías, ejemplos de recompensas saludables, y otra información de la Política de Bienestar, contactar Michelle Oppen michelle.oppen@ousd.k12.ca

Para más información sobre comidas saludables, bienestar escolar, recursos y otros programas, visitar www.ousd.k12.ca.us/schoolwellness

