

Parámetros de las políticas para la salud y bienestar de los estudiantes:

Alimentos y bebidas disponibles fuera del Programa Escolar de Nutrición

Escuelas primarias

Los únicos alimentos que pueden estar disponibles para los estudiantes de escuelas de **K-5 grados** durante el horario de clases, son porciones individuales de frutos secos (nueces, almendras, etc.), cremas de frutos secos (crema de cacahuete, de almendras, etc.), semillas, huevos, queso, frutas, vegetales que no hayan sido freídos y legumbres. Se puede ofrecer un artículo de alimento lácteo o de grano entero si reúne todos los siguientes requisitos: (Ed. Code 49431)

- No más de 35 por ciento del total de calorías debe provenir de la grasa.
- No más de 10 por ciento del total de calorías debe provenir de grasas saturadas y ácidos grasos *trans* combinados.
- No más de 35 por ciento de su peso total debe componerse de azúcar, incluyendo azúcares naturales y agregados. No se permiten endulzantes artificiales.
- El total de calorías no debe exceder de 175.

Las únicas bebidas que pueden estar disponibles para los estudiantes de primaria sin importar la hora del día son:

- Porciones de no más de 8 oz. de bebidas a base de frutas o vegetales que estén compuestas de por lo menos 50 por ciento de jugo de frutas o vegetales y no contengan endulzantes agregados, naturales o artificiales.
- Porciones de no más de 8 oz. de leche que contenga 1% de grasa, 2% de grasa, o no grasa; leche de soya, leche de arroz u otra leche similar no láctea.
- Agua para tomar sin endulzantes naturales o artificiales.
- Los alimentos y/o bebidas deben ser preparados o adquiridos a través de un establecimiento que tenga un permiso de salubridad.

Escuelas intermedias y preparatorias**

Los únicos alimentos que pueden estar disponibles para los estudiantes de escuelas **intermedias y preparatorias** durante el horario de clases, son porciones individuales de frutos secos (nueces, almendras, etc.), cremas de frutos secos (crema de cacahuete, de almendras, etc.), semillas, huevos, queso, frutas, vegetales que no hayan sido freídos y legumbres. Se puede ofrecer un artículo de alimento lácteo o de grano entero si reúne todos los siguientes requisitos: (Ed. Code 49431)

- No más de 35 por ciento del total de calorías debe provenir de la grasa.
- No más de 10 por ciento del total de calorías debe provenir de grasas saturadas y ácidos grasos *trans* combinados.
- No más de 35 por ciento de su peso total debe componerse de azúcar, incluyendo azúcares naturales y agregados. No se permiten endulzantes artificiales.
- El total de calorías no debe exceder de 250 calorías.

Las únicas bebidas que pueden estar disponibles para los estudiantes de escuelas intermedias y preparatorias durante el horario de clases son:

- Porciones de no más de 12 oz. de bebidas a base de frutas o vegetales que estén compuestas de por lo menos 50 por ciento de jugo de frutas o vegetales y no contengan endulzantes agregados, naturales o artificiales.
- Porciones de no más de 12 oz. de leche que contenga 1% de grasa, 2% de grasa, o no grasa; leche de soya, leche de arroz u otra leche similar no láctea.
- Agua para tomar sin endulzantes naturales o artificiales.
- Bebidas que contengan electrolitos que no sean de más de 12 oz.
- Los alimentos y/o bebidas deben ser preparados o adquiridos a través de un establecimiento que tenga un permiso de salubridad.
- La venta o servicios de alimentos o bebidas no empieza hasta después del cierre del servicio de almuerzo programado regularmente y no se permitirá durante el tiempo de instrucción diaria.

** Para las preparatorias, se pueden designar hasta un total de cuatro días durante el año escolar en los cuales toda organización y/o club podrá realizar la venta o servicio de cualquier alimento o bebida aprobada, y estas actividades podrán realizarse durante el servicio de almuerzo programado regularmente. Todos los alimentos y/o bebidas deben ser preparados o adquiridos a través de un establecimiento que tenga un permiso de salubridad.