

# Estamos haciendo hincapié en nuestro compromiso de alimentar bien a sus hijos.

En este nuevo año escolar, vamos a poner en práctica nuevas guías de la USDA para dar a sus hijos comidas aún más saludables.

Usaremos el mensaje indicado para hacer recordar a los niños el cambio básico que necesitan conocer – **que ahora deben escoger al menos una fruta o una verdura entre los tres componentes de una comida para que el almuerzo sea completo** – pero hay algo más en los cambios que queremos compartir con los padres. Estas son las diferencias importantes:

- \* Antes, los estudiantes no tenían que tomar una fruta o una verdura, siempre que escogieran suficiente de otros alimentos. Ahora, **deben escoger al menos una porción de fruta o verdura**, y les animamos a que escojan más si lo desean.
- \* Los estudiantes también tendrán **una mayor selección y variedad de frutas y verduras** entre las que escoger. En vez de  $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$  de taza combinada de frutas y verduras por día, ahora ofreceremos  $\frac{3}{4}$ -1 taza de verduras **MÁS**  $\frac{1}{2}$ -1 taza de fruta por día.
- \* Haremos **énfasis más a menudo en verduras más saludables**, con ofertas semanales de verduras saludables de color verde oscuro y de color rojo/anaranjado, así como ejotes y otras legumbres.
- \* **Más cereales integrales.** Empezando este año, al menos el 50% de todos los alimentos a base de cereales serán integrales, y en dos años, todos los cereales que serán integrales.
- \* **Menos grasas malas.** Las comidas tendrán un promedio de un 10% de calorías menos de grasas saturadas, y cada alimento contendrá cero gramos de grasa trans por ración.
- \* Serviremos solamente **leche sin sabor añadido y sin grasa, leche sin sabor añadido con un 1% de grasa y leche con sabor añadido sin grasa.**
- \* Cumpliremos con las nuevas normas **de limitar el sodio** hasta que alcancemos un máximo final de 740 mg de sodio por comida como promedio.

Estos cambios requerirán más trabajo y una planificación cuidadosa por nuestra parte, especialmente al acostumbrarnos a las nuevas normas. Sin duda nuestros clientes también tendrán que acostumbrarse a los nuevos menús. No obstante, el resultado final serán comidas más saludables para nuestros hijos – y **los niños bien alimentados son mejores estudiantes.**

Visita [www.traytalk.org](http://www.traytalk.org) para obtener detalles adicionales



**DON'T 4 GET!**  
Tómate al menos **UNA**  
**FRUTA**  
o una  
**VERDURA**  
y al menos **TRES**  
alimentos en total para que la comida  
cuerne como un almuerzo completo!



**School Meals**  
We serve education every day™

## WYANDANCH UFSD CHILD NUTRITION SERVICES

De acuerdo con la ley federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, sigla en inglés), se le prohíbe a esta institución que discrimine por razón de raza, color, origen, sexo, edad, o discapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washing-