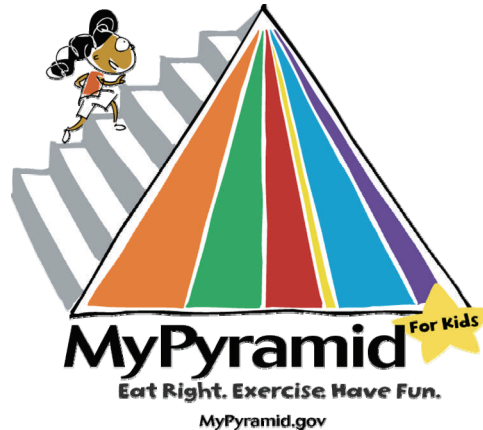


## La Verdad Acerca del Azúcar

- ◇ ¡El promedio medio de los americanos comen más de 150 libras de azúcar cada año!
- ◇ Como parte de una dieta saludable, se recomienda comer menos de 10 cucharaditas de azúcar diariamente.  
¡Cuidado! Un pedazo de pastel y una lata de soda regular tienen como 10 cucharaditas de azúcar cada una.
- ◇ Cuidado con fuentes de azúcar escondidas tales como jarabe de maíz, melaza, concentrado de jugo de fruta y miel.
- ◇ El añadirle especias como canela, jengibre, vainilla o nuez moscada puede realzar el dulce natural en las comidas sin tener que añadir azúcar o calorías adicionales.



## Opciones Saludables



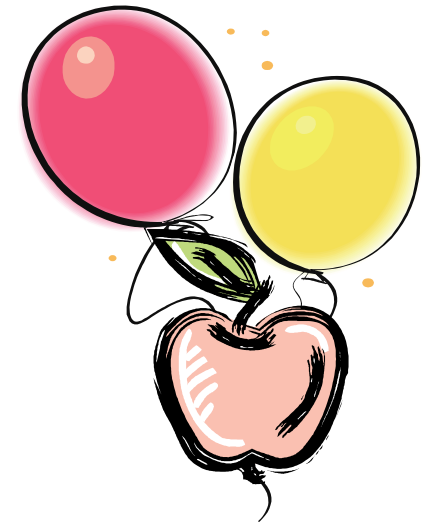
La investigaciones muestran claramente un enlace entre la nutrición y el buen estado físico, buena salud y la habilidad de aprendizaje. Esto significa que las comidas y las actividades físicas que los niños escogen en el presente pueden afectar su logro académico hoy y su productividad como adultos.

El Servicio de Comida y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos sugiere lo siguiente:

- ◇ Coma una variedad de comidas.
- ◇ Coma frutas, verduras y granos más a menudo.
- ◇ Manténganse físicamente activo



9/25/08



## Opciones Saludables para las Celebraciones en el Salón

CAJON VALLEY  
UNION SCHOOL DISTRICT  
750 E. Main Street  
El Cajon, CA 92020  
619-588-3000  
[www.cajonvalley.net](http://www.cajonvalley.net)

# CELEBRACIONES Y FIESTAS EN LOS SALONES

Casi todos nosotros tenemos un bonito recuerdo de una fiesta en la escuela durante nuestra niñez. La comida toma un papel integrante en muchas escuelas ya sea trayendo pastelitos a la escuela para celebrar un cumpleaños, compartiendo dulces en el Día de los Enamorados, saboreando un banquete de Acción de Gracias o disfrutando las comidas de una cultura diferente en una clase de idioma en la preparatoria.

La Política del Bienestar de CVUSD trata con nuevas reglas y normas con respecto a los alimentos y bebidas en celebraciones en el salón. La Política 5030 del Bienestar del Estudiante establece en parte:

*"El personal escolar animará a los padres/guardianes o a otros voluntarios a apoyar el bienestar de los estudiantes considerando la calidad nutritiva al escoger botanas para fiestas en el salón y limitando comidas y bebidas que no alcanzan los estándares nutritivos. Las fiestas o celebraciones en el salón en las escuelas primarias se llevarán a cabo después del periodo del almuerzo cuando sea posible".*



Estudiantes Exitosos A Través de Comidas Saludables y el Buen Estado Físico

## **Botanas Saludables**

- ◆ Frutas y verduras frescas
- ◆ Jugos de 100% fruta o verduras
- ◆ Agua en botellas
- ◆ Barras de jugo congeladas (de jugo de 100%)
- ◆ Tasitas de fruta
- ◆ Palitos de queso de hebra
- ◆ Semillas y nueces

## **Mire la Etiqueta en Estas Botanas**

- ◆ Galletas saladas de baja grasa
- ◆ Trail mix
- ◆ Papitas o pretzels horneados
- ◆ Barras de energía o granola
- ◆ Mezclas de cereales sin azúcar
- ◆ Panes integrales
- ◆ Leche baja o sin grasa
- ◆ Pastelitos sin glaseado o mollete de fruta bajo en grasa
- ◆ Golosinas congeladas de azúcar y grasa reducida
- ◆ Tazas de pudín bajo en grasa



## **Estándares del Estado de CA para las Botanas Vendidas en la Escuela**

Una botana individual no puede tener más de:

- ◇ 35% de sus calorías derivadas de grasa (excluyendo las legumbres, nueces, mantequillas de nueces, semillas, huevos, verduras que no han sido fritas y queso empacado para venta individual)
- ◇ 10% de sus calorías derivadas de grasa saturada (excluyendo los huevos y queso empacado para venta individual)
- ◇ 35% de azúcar por peso (excluyendo frutas y verduras)
- ◇ 175 calorías (escuelas primarias)
- ◇ 250 calorías (escuelas secundarias y preparatorias)

## **Ejemplos de Botanas Sin Nutrición**

- ◇ Soda (Una bebida de 12 oz. "sports" es admisible en las secundarias pero no en las primarias.)
- ◇ Helados, galletitas, pasteles, donas, papitas, comidas fritas, palomitas cubiertas de dulce



## **Ideas Para Cumpleaños, Días Festivos y Celebraciones en el Salón**

Incluido abajo encuentre ideas para celebraciones en el salón que pueden ayudar a animar un ambiente positivo y saludable. Esté seguro de llamar al maestro de su niño antes de llevar a cabo cualquier idea de celebración.

- ◇ Busque por artículos divertidos, no comestibles que los estudiantes puedan compartir con sus compañeros de clase tales como pegatinas, lápices, libretas u otro suministro escolar o artístico.
- ◇ Regáله a la biblioteca un "Libro de Cumpleaños". Por un bajo costo, un estudiante puede donar un libro nuevo de selecciones pre-aprobadas disponible en la biblioteca de la escuela. Una tarjeta especial de regalo del Club de Lectores de Cumpleaños será colocada dentro de la cobertura delantera del libro para honrar el regalo de cumpleaños del estudiante. El estudiante entonces tendrá el privilegio de ser la primera persona en retirar el libro nuevo.
- ◇ Si su niño quiere traer una botana de cumpleaños, busque por comidas que sean creativas y nutritivas. Verifique el sitio Web de Nutrición del Niño de CVUSD por consejos de acuerdo a las etiquetas de hechos nutritivos. Pídale a su niño que le ayude a escoger una botana saludable estudiando las etiquetas de nutrición.