



Comidas escolares saludables ¿Cómo puede ayudar?

La mayoría de las escuelas ofrecen comidas mediante los programas federales de comidas escolares (p. ej., el Programa Nacional de Almuerzos Escolares y el Programa de Desayunos Escolares).¹ Las comidas que se sirven a través de estos programas deben cumplir con los estándares de nutrición y ofrecer a los estudiantes una variedad de alimentos saludables, como frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos descremados o de bajo contenido de grasa.² Los almuerzos escolares son más nutritivos que aquellos que no se proveen a través del Programa Nacional de Almuerzos Escolares.³ Los estudiantes que comen los almuerzos escolares consumen más leche, frutas y verduras, y más nutrientes que los estudiantes que no comen esos almuerzos.³

Saber las respuestas de las siguientes preguntas puede ayudarlo a apoyar lo que está haciendo la escuela de su hijo en relación con los desayunos y almuerzos escolares. Si no sabe las respuestas, consulte el manual de la escuela o su sitio web, asista a una reunión de bienestar escolar o a una reunión de la Asociación de Padres y Maestros (PTA, por sus siglas en inglés), o simplemente pregúntele al maestro de su hijo.

¿Qué está pasando en la escuela?

1. ¿Ofrece la escuela el Programa Nacional de Almuerzos Escolares y el Programa de Desayunos Escolares?
2. ¿Almuerzan los maestros y el personal escolar con los estudiantes?
3. ¿Cuánto tiempo tienen los estudiantes para comer el desayuno y el almuerzo en la escuela?
4. ¿Los estudiantes tienen un recreo antes de almorzar?
5. ¿Incluye la escuela mensajes sobre las comidas escolares durante los anuncios diarios?
6. ¿Promueve la escuela los programas de comidas escolares a través de mensajes electrónicos y comunicaciones escritas para los padres? Por ejemplo, ¿está el menú escolar a disposición de los estudiantes y los padres, en idiomas que reflejen la población estudiantil?
7. ¿Usa la escuela productos cosechados o producidos localmente, como leche, verduras y frutas, carnes, pollo o pescado, en las comidas escolares?
8. ¿Ofrece la escuela alimentos que satisfagan las prácticas culturales de la población estudiantil?
9. ¿Hay afiches o carteles promocionales del programa de comidas escolares en la cafetería y en otros lugares de la escuela?
10. ¿Qué otros alimentos y bebidas hay en la cafetería, además de las comidas escolares?





Ideas para padres

Usted puede participar en la escuela de su hijo **asistiendo** a las reuniones, talleres o eventos de capacitación que allí se ofrezcan; **comunicándose** con el personal escolar y otros padres; **ofreciéndose como voluntario** para eventos escolares o en el aula de su hijo; **reforzando** los mensajes y las prácticas saludables que su hijo aprenda en la escuela; **ayudando** a tomar decisiones sobre la salud en la escuela; y **participando** en las actividades comunitarias apoyadas por la escuela. Estas son algunas ideas específicas sobre cómo puede apoyar lo que está haciendo la escuela de su hijo para proveer comidas escolares saludables.

- Obtenga más información sobre los **programas de comidas escolares**.
- Desayune o almuerce con su hijo en la escuela.
- Revise los menús escolares con su hijo y aliéntelo a que pruebe cosas nuevas.
- Si tiene dudas sobre algo que esté en el menú, pregúntele a la escuela para saber más. A veces los directores de servicios alimentarios no promocionan todos los cambios que hacen (p. ej., el uso de pan o masa para pizza integrales).
- Ofrezca su ayuda para hacer degustaciones u otras actividades para promover la nutrición en la cafetería.
- Hable con otros padres sobre los beneficios de los programas de comidas escolares.¹
- Forme parte del comité escolar o del distrito (p. ej., comité de bienestar) que establece las políticas para la salud y el bienestar, y trabaje con ellos para que en su redacción se incluyan los programas de comidas escolares.^{1,4}
- Agradézcale al personal de nutrición escolar por preparar comidas saludables para los alumnos. Trabaje con otros padres y personal escolar para que se le dé al personal de nutrición escolar un reconocimiento especial por servir comidas saludables.



Consulte recursos adicionales para padres relacionados con el entorno y los servicios de nutrición escolar, educación física y actividad física, así como con el manejo de afecciones crónicas en http://www.cdc.gov/healthyschools/parentsforhealthyschools/p4hs_esp.htm.

REFERENCIAS

1. Centers for Disease Control and Prevention. School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2011;60(RR05):1-76.
2. Richard B. Russell National School Lunch Act. 42 U.S.C.A. Sect. 1758.
3. U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Office of Policy Support, *School Nutrition and Meal Cost Study, Final Report Volume 4: Student Participation, Satisfaction, Plate Waste, and Dietary Intakes*. Alexandria, VA: April 2019.
4. Centers for Disease Control and Prevention. *Parent Engagement: Strategies for Involving Parents in School Health*. Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2012.

