

Estándares de California sobre los Alimentos y Bebidas --Datos de Información

ESCUELAS PRIMARIAS

ALIMENTOS PERMITIDOS: Los únicos alimentos que pueden venderse a los estudiantes en las escuelas primarias son las *comidas completas, alimentos exentos, productos lácteos o alimentos con grano integral* que reúnen los requisitos específicos de calorías, grasa, grasa saturada y azúcar (Se aplica durante el día escolar y hasta media hora después que se terminen las clases)

ALIMENTOS EXENTOS

Estos alimentos pueden ser vendidos y no tienen que cumplir con los límites de calorías y de grasa. Sin embargo, no pueden tener azúcares o grasas agregadas.

- Nueces
- Mantequilla a base de nueces (como la crema de cacahuate)
- Semillas (como semillas de girasol)
- Huevos
- Queso empaquetado para su venta individual
- Frutas o verduras que no han sido fritas
- Legumbres

NOTA: Los alimentos a la venta que contengan alimentos no exentos o ingredientes combinados con los alimentos exentos mencionados arriba, tendrán que cumplir con las restricciones de los alimentos no exentos (por ejemplo la mezcla de semillas y nueces (trail mix) que también contenga chispas de chocolate).

Los platillos a la carta no pueden ser vendidos en las Escuelas primarias.

Entidades exteriores (por ejemplo el grupo PTA) puede vender una "comida completa" si reúne los requisitos de USDA. Para determinar si un bocadillo individual satisface los estándares, vea los Datos de Nutrición y la lista de ingredientes. Vea nuestra calculadora para bocadillos visitando www.CaliforniaProjectLEAN.org/calculator; y meta la información de los Datos de Nutrición para saber si reúne los requisitos o no.

PRODUCTOS LACTEOS Y ALIMENTOS HECHOS CON GRANOS ENTEROS

Se pueden vender los productos lácteos o alimentos con grano integral para venta individual pueden venderse si contienen:

- No más de **175** calorías
- No más del **35%** del total de las calorías provenientes de la **grasa**
- No más del **10%** total de las calorías provenientes de **grasa saturada**.
- No más del **35%** total del **peso proveniente de azúcar** (natural o agregado)
- No grasas *trans* artificiales (ver los detalles abajo)

Productos lácteos: un alimento que proviene de la leche con la excepción del queso empaquetado para venta individual.

Alimentos hechos con granos enteros significa:

- Productos de granos o panes
- Un producto que contenga la siguiente frase "Una dieta rica en productos hechos con grano integral y otros alimentos a base de plantas y baja en grasa, grasa saturada y colesterol, podría ayudar a reducir el riesgo de las enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer", ○
- El primer ingrediente es un grano integral ○
- Si el primer ingrediente no es identificado como un grano integral, pero se ha obtenido información durante los últimos 12 meses de parte de la compañía que enlista grano integral en la combinación de ingredientes, el grano total deberá representar por lo menos 51% del peso del producto.
- Para los panes o productos de grano integral preparados por las escuelas:
 - El peso total de los granos integrales debe ser por lo menos el 51% de todo el peso del producto

Estándares de California sobre los Alimentos y Bebidas --Datos de Información ESCUELAS PRIMARIAS

BEBIDAS PERMITIDAS (Aplica a todas horas sin importar la hora del día)

Las únicas bebidas que pueden venderse a los estudiantes en escuelas primarias son:

- Bebidas a base de frutas y vegetales que contengan por lo menos 50% de jugo de fruta o verdura y que no tengan ningún endulzante agregado.
- Leche 2%, 1% o sin grasa (de vaca o cabra), leche a base de soya, arroz u otro tipo de leche similar que contenga Vitamina A, Vitamina D, y por lo menos el 25% del Valor Diario (DV) de calcio por cada 8 onzas, no deberá contener endulzantes agregados que sobrepasen los 28 gramos de azúcares totales por cada 8 onzas. La leche de soya, arroz y otro tipo de leche similar no deberá contener más de 5 gramos de grasa por cada 8 onzas.
- Agua sin ningún endulzante agregado

GRASAS TRANS ARTIFICIALES EN LOS ALIMENTOS: Se aplica media hora antes de que comiencen las clases hasta media hora después de que terminen las clases.)

Las escuelas y los distritos no pueden poner a disposición de los estudiantes matriculados en kindergarten hasta el grado 12 alimentos que contienen grasas *trans* artificiales. Esto se refiere a las máquinas vendedoras de alimentos y las operaciones del servicio de alimentos escolar. Un alimento se considera que contiene grasas *trans* artificiales si contiene manteca vegetal, margarina, o cualquier tipo de aceite vegetal parcialmente hidrogenado, a menos que la documentación del fabricante en la etiqueta liste el contenido de grasas *trans* como menos de 0,5 gramos de grasas *trans* por cada porción.