

Fallo final: Normas de nutrición en los Programas Nacionales de Almuerzo y Desayuno Escolar
PUNTOS A TRATAR

Los Servicios *Chartwells* de Comedores Escolares y las Escuelas de la Ciudad de Klamath Falls se comprometen completamente en ofrecer comidas nutritivas de alta calidad para cumplir así con regulaciones de *USDA* en alimentos escolares y con las Guías Alimentarias para Estadounidenses.

Nuevas regulaciones

- Se requiere a *USDA* actualizar las regulaciones en las comidas escolares para concordar con las Guías Alimentarias para Estadounidenses más recientes.
- Estas nuevas regulaciones comenzarán a ser efectivas en el año lectivo 2012-2013.
- Se van a requerir más cambios en los desayunos y almuerzos en los años venideros (2013-2014 y 2014-2015).
- En julio del 2010, *Chartwells* estableció proactivamente nuestras propias guías alimentarias y en comidas con el objetivo de promover la salud estudiantil a través de ingredientes, menús y prácticas.
- *Chartwells* ya ha incorporado varias de las nuevas regulaciones en nuestros menús actuales.

Aumento en las frutas y verduras

- Las frutas y verduras son ahora componentes separados en las comidas y se deben ofrecer en cada almuerzo en cada uno de los niveles de grados.
- Las nuevas regulaciones requieren que las escuelas ofrezcan una variedad de verduras ricas en nutrientes en el transcurso de la semana, incluyendo verduras verdes oscuras, naranjas, ricas en féculas y legumbres (frijoles).
- Para que sean reembolsable, se requiere ahora a los alumnos servirse media taza de frutas o verduras en las comidas.
- Al requerir una variedad y cantidad más grande de frutas y verduras, se expondrá a los alumnos a alimentos más ricos en nutrientes los cuales son parte de una dieta más saludable.
- Las frutas y verduras de colores proveen vitaminas y minerales esenciales que son importantes para el crecimiento y desarrollo durante la niñez.

Granos y proteínas permitidos

- Los menús deben ofrecer cantidades específicas de granos integrales y proteínas durante la semana pero no podrán exceder las cantidades mínimas determinadas para cada grado.
- Esto significa que ahora estamos limitados en la cantidad de granos y proteínas que ofrecemos en cada comida.
- Estos cambios tienen como finalidad asegurarse que los estudiantes están recibiendo alimentos apropiados para la edad y adecuadamente nutritivos los cuales dan la cantidad correcta de energía usando fuentes alimenticias saludables.
- La mitad de granos que se ofrecen en los almuerzos durante cada semana deben ser granos ricos integrales.
- Este requisito se aplicará a los desayunos en el año lectivo 2013-2014, y para el año 2014-2015 únicamente se permitirán alimentos ricos en granos integrales en los desayunos y almuerzos. A partir de ese momento ya estaremos cumpliendo con todas las reglas y regulaciones requeridas.
- *Chartwells* ha tomado pasos para aumentar la variedad de granos integrales en nuestros menús sirviendo productos como masa para piza hecha con grano integral, bollos de pan, panecillos (magdalenas), panqueques, *waffles* y cereales.

- Los alimentos con granos integrales forman parte de una dieta saludable y las Guías Alimentarias para Estadounidenses los recomiendan.
- Los granos integrales ofrecen fibra, energía, vitaminas y minerales los cuales son necesarios para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas.

Bajo en sodio

- Ya hemos identificado varios productos para el consumo en este año y continuaremos trabajando con fabricantes de alimentos para reducir el grado de sodio en las comidas ingeridas.
- Los cocineros (*chefs*) de *Chartwells* y dietistas registrados han trabajado juntos para modificar y desarrollar de forma creativa nuevas recetas usando condimentos sin sal, hierbas y comidas de sabor fresco.

Reducción de grasas hidrogenadas y eliminación de las saturadas

- Los niveles de grasas saturadas bajo la nueva regla final es consistente con el requisito anterior.
- Los desayunos y almuerzos escolares ofrecidos a todos los grados y edades deben proveer, de forma promedio durante la semana escolar, menos del 10% en grasas saturadas del total de calorías.
- Bajo la nueva regla final, las escuelas sólo pueden usar ingredientes y productos alimenticios que no contengan nada de grasas hidrogenadas en las porciones, como lo indica la etiqueta de nutrición, comenzando en el 2012 para los almuerzos y en el 2013 para los desayunos.
- Las grasas no saludables, como las hidrogenadas y las saturadas, pueden conllevar a enfermedades del corazón y otras crónicas.

Menús de acuerdo a la edad

- Las regulaciones establecieron nuevos grupos por grado en la planificación de los menús y tuvieron como finalidad asegurarse que los alumnos reciban porciones y nutrientes apropiados para la edad:
 - De los grados del jardín de infantes al 5to. (entre los 5 y 10 años)
 - De los grados del 6to. al 8vo. (entre los 11 y 13 años)
 - De los grados del 9no. al 12vo. (entre los 14 y 18 años)
- Se desarrollaron nuevos requisitos en las calorías para equiparar con los grupos más recientes establecidos por grado.
- Los menús deben ofrecer calorías adecuadas, pero no en exceso, para los grupos variados de edades.

Revisiones aprobadas en las auditorías. El Departamento de Educación de Oregón nos visitó este año último y realizó 3 auditorías. Pasamos las revisiones de las auditorías en el desayuno, almuerzo y cena donde seguimos las reglas y regulaciones de *USDA* y *ODE*.

Aumento del precio de las comidas para el año lectivo 2015-2016

Estos nuevos requisitos de las comidas en las escuelas incorporan muchos cambios los cuales directamente impactarán los precios de nuestras comidas. Hemos visto un dramático aumento en el costo de los alimentos y continuaremos viéndolos a través de los años debido al incremento en los costos de transporte y a la constante implementación de nuevos requisitos legislativos en las comidas escolares. El grupo de liderazgo de las **Escuelas de la Ciudad de Klamath Falls** determina los precios de las comidas.

Precio completo de las comidas para el año lectivo 2015 - 2016

\$1.35 Desayuno-primaria	\$0.00 Desayuno-Ponderosa	\$1.60 Desayuno-secundaria
\$2.20 Almuerzo-primaria	\$2.65 Almuerzo-Ponderosa	\$2.95 Almuerzo-secundaria
\$0.00 Desayuno reducido	\$0.00 Almuerzo reducido-todas las escuelas	

Chartwells continúa ofreciendo comidas nutritivas de calidad las cuales los alumnos disfrutarán. Si tiene preguntas o comentarios, siéntase cómodo en llamarnos al **541-883-4758** o en comunicarse por correo a la dirección electrónica **colek@kfalls.k12.or.us**.