



Preguntas Frecuentes

← El Programa de Alimentación

Escolar de las Escuelas

Públicas de Chicago

Hecho en colaboración con Chicago Public Schools + Healthy Schools Campaign

Contenidos

Introducción · 4

Conceptos Básicos Sobre el Programa de Alimentación Escolar · 5

Acerca de los Estándares de Nutrición de los Alimentos Escolares · 8

Acerca del Acceso y Pago de las Comidas Escolares · 9

Acerca de los Menús de las Comidas Escolares · 10

Acerca de la Comida que se Sirve · 11

Acerca de la Reducción de Desechos · 12

Adaptaciones para Niños con Necesidades Dietéticas Especiales · 13

Acerca de las Políticas de los Alimentos Escolares · 14

Preguntas y Comentarios · 15

Participación · 16

Enlaces de Recursos · 17

Introducción

Escuelas Públicas de Chicago (CPS) y la Campaña Escuelas Saludables (HSC) han estado trabajando juntos durante los últimos diez años para transformar el programa de alimentación escolar del distrito. CPS y HSC sabe que los estudiantes que comen más saludable en la escuela y en el hogar tienen mejores periodos de atención, una mejor participación en clase y resultados de exámenes más altos. Esta es la razón por la que CPS, HSC y otros grupos participantes han estado trabajando juntos para asegurar que el cambio positivo para la alimentación escolar en Chicago es significativa, sostenible y en el mejor interés de los estudiantes cuya salud y el aprendizaje que afecta directamente.

Las voces de los padres son la clave para este trabajo. A través de HSC Padres Unidos para Escuelas Saludables, los padres desarrollarán los conocimientos y habilidades para ayudar a lograr los cambios que promueven la salud en las escuelas de sus hijos y reforzar los hábitos de alimentación saludables en casa. Desde 2006, Padres Unidos ha estado a la vanguardia de ayudar a que las escuelas de Chicago sean lugares más saludables para sus hijos. Los padres líderes fueron fundamentales en abogar por el Desayuno en el universal en el salón de clases en escuelas al nivel del distrito. También han abogado incansablemente por los menús escolares saludables y apoyado los esfuerzos exitosos en las escuelas para lograr HealthierUS School Challenge del USDA, que más tarde inspiró el Indicador CPS Escuela Saludable.

En 2013, CPS y HSC lanzaron pilotos y una serie de talleres de Alimentos en las Escuelas 101, para dar a conocer los nuevos cambios en el programa de alimentación escolar y aumentar la comprensión de los conceptos básicos de alimentación escolar y escuchar acerca de cómo se están aplicando los cambios al nivel escolar. Pedimos a los padres de las escuelas primaria para completar encuestas con sus hijos sobre las comidas escolares que estaban recibiendo. A partir de este proceso

de aprendizaje, CPS y HSC lanzaron un estudio exhaustivo de comidas escolares para los padres en el otoño de 2014. Los resultados de esta encuesta dejó en claro que los padres y los administradores de las escuelas necesitan más recursos e información y formas de compartir sus comentarios. Tomando en cuenta estas necesidades que CPS y HSC se asociaron para crear nuevos recursos alrededor de la comida escolar.

Como padre, usted sabe la importancia de los alimentos nutritivos y de asegurarse de que su hijo este sano y listo para aprender. Usted puede ayudar a su hijo a seleccionar opciones saludables en el hogar, pero qué tal en la escuela?

Las escuelas desempeñan un papel importante en la formación de hábitos y comportamientos de toda la vida de los estudiantes. Las escuelas pueden crear un ambiente de apoyo a los esfuerzos de los estudiantes para comer saludable y ser activo mediante el establecimiento de una cultura escolar que apoye y brinde oportunidades para que los estudiantes aprendan y practiquen estos hábitos saludables.

En 2010, CPS adoptó nuevas normas de nutrición que requieran que la alimentación escolar incluya más frutas y verduras, más granos integrales, menos papas y nachos, y no más donas ni pastelitos de desayuno. Y con las políticas de CPS de Bienestar que existen en el distrito, las escuelas han tenido un buen comienzo.

Este documento abordará las preguntas más frecuentes sobre el programa de alimentación escolar de los padres como usted. ¿Quiere saber cómo CPS está reduciendo los alimentos procesados? ¿Quiere saber cómo puede participar? Usted ha venido al lugar correcto.

Se puede acceder a este recurso y más a

healthyschoolscampaign.org/school-food-resources.

Conceptos Básicos

Sobre el Programa de

Alimentación Escolar



¿Cómo y por qué empezó el programa de alimentación escolar?

El programa nacional de alimentación escolar se estableció bajo la Ley Nacional de Almuerzos Escolares, la cual fue firmada por el presidente Harry Truman en 1946. El programa está diseñado para "proteger la salud y el bienestar de los niños del país." El programa de alimentación de CPS es el tercer servicio de alimentación K-12 más grande de los EE.UU. y sirve 75 millones de comidas a más de 400 mil estudiantes en 665 campus.

¿Qué comidas ofrece CPS?

CPS ofrece desayuno, almuerzo, merienda después de la escuela, cena después de la escuela, y comidas del sábado

a todos los estudiantes durante el año escolar. CPS también ofrece desayunos y almuerzos a estudiantes durante los meses de verano.

¿Por qué y cuándo lanzó CPS el Desayuno en el Salón de Clase?

CPS implementó el Desayuno en el Salón de Clase en el 2011 para asegurar que todos nuestros estudiantes tuvieran acceso a, y comieran, su desayuno todos los días. Este programa es una estrategia comprobada para aumentar la participación en el desayuno, que ayuda a los estudiantes a enfocarse y tener un mejor desempeño en clase. De hecho, hemos descubierto que cuando se ofrece el desayuno a los estudiantes en el salón de clase, la participación en el programa aumenta significativamente, de alrededor del 23% de los estudiantes (antes de la escuela) hasta cerca del 70% de los estudiantes (en el salón de clase) desayunando en la escuela. Dados los muy positivos beneficios académicos y de salud del consumo del desayuno, nuestra meta es extender estos beneficios a la mayor cantidad de estudiantes como sea posible.

¿Cuánto tiempo tienen los estudiantes para comer?

A los estudiantes se les da 10 minutos al inicio del día escolar para comer el desayuno en el salón de clase. El tiempo que se da para el periodo de almuerzo varía según la escuela. Puede ponerse en contacto con su director o empleado de la escuela para obtener información adicional relacionada al horario de su escuela. CPS recomienda que las escuelas programen en el almuerzo después de los 20 minutos de receso requeridos por el distrito.

¿Cuáles son los diferentes tipos de cocinas escolares y cómo recibe y/o prepara cada una la comida?

Independientemente de los métodos de preparación, todas las escuelas siguen el mismo menú básico todo el año. Si bien

puede haber variaciones debido a los equipos e instalaciones (es decir, sólo comidas frías, menos opciones totales, etc.), el menú es el mismo para cada escuela, todos los días.

Las escuelas de CPS tienen tres tipos diferentes de cocina:

- **Cocinas equipadas para Cocinar:** Las escuelas con el espacio, equipo e instalaciones adecuados pueden preparar todos los componentes de la comida escolar allí mismo. CPS se esfuerza por cocinar de cero siempre que sea posible. Mientras que muchos de los elementos del menú se preparan y después se recalientan, todos cumplen con los lineamientos de nutrición de USDA y CPS.
- **Cocinas que reciben:** Las escuelas que no cuentan con la capacidad para cocinar las comidas debido a problemas de instalación pueden ser escuelas que reciben. Esto significa que una escuela cercana que cocina, prepara la comida y se entregan a las cocinas escolares que reciben. Dependiendo del equipo y las instalaciones disponibles, cada escuela receptora tiene un modelo de servicio único.
- **Open Kitchens:** A partir del 2014-2015, CPS contrató a una empresa llamada Open Kitchens ubicada en el corazón de la comunidad de Pilsen. Open Kitchens sirve a aproximadamente 125 escuelas que, debido a la falta de equipo y/o instalaciones, no puede preparar su propia comida. Las escuelas reciben entre dos o tres entregas cada semana de todas las comidas estudiantiles que son frescas y nunca congeladas. Luego, las escuelas recalientan los alimentos a la temperatura adecuada para servir a los estudiantes. Ya que estos alimentos son frescos y nunca congelados, la calidad del producto es mejor y las escuelas pueden servir elementos que se han cocinado adecuadamente.

¿Por qué debo animar a mis hijos a comer los alimentos escolares?

Los padres y tutores juegan un papel vital en el desarrollo de los hábitos alimenticios de los estudiantes tanto dentro como fuera de la escuela. Las comidas servidas como parte del programa de alimentación escolar cumplen con los estándares de nutrición basados en la ciencia. Una dieta bien balanceada y saludable ayudará a los estudiantes a estar más alerta y listos para aprender. Las investigaciones muestran que las comidas escolares a menudo exceden el contenido nutricional de las comidas empacadas de casa. Además, todos los estudiantes de CPS pueden participar sin costo alguno en el programa de alimentos escolares, por lo que las familias pueden ahorrar tiempo y dinero si escogen los alimentos escolares.

¿Tiene CPS un programa De la Granja a la Escuela?

Sí, en colaboración con Aramark y FarmLogix, CPS ha asumido el compromiso de ofrecer a los estudiantes más alimentos que se cultivan dentro de 250 millas de Chicago. CPS indica cuáles elementos son locales poniendo una "L" junto al alimento en el menú. Cada menú mensual incluye: un elemento congelado local una vez a la semana, productos frescos dos veces al mes y pollo criado sin antibióticos dos veces al mes. Más información sobre este programa y el menú mensual de alimentos locales se publican en cpsfarmtoschoolmarket.com.

¿Incluye el programa de alimentación escolar educación sobre la nutrición infantil?

Sí, los estudiantes de K-8 grado reciben educación nutricional en todos los grados, los estudiantes de escuela intermedia reciben educación nutricional en al menos dos grados y los estudiantes de preparatoria reciben educación nutricional en dos cursos obligatorios. Cada mes, CPS y Aramark destacarán en el menú uno de los elementos producidos localmente. Cada mes se pondrán en los comedores de grados K-8 carteles que muestran mensajes de educación nutricional y al menos un alimento sano destacado. Todos los comedores en las preparatorias también tienen mensajes de educación nutricional y comida sana en todas partes. Junto con los carteles más grandes, todos los elementos locales del menú se destacan en la línea de servicio a través de los materiales de mercadeo de los agricultores.

¿Qué capacitación da CPS al personal de la cocina y comedores?

Todo el personal de comedor escolar tiene una certificación de administrador de servicio de comida de Chicago y/o una tarjeta de manejo de alimentos. Está capacitados en los temas de seguridad de alimentos, alergias alimentarias, la política de Bebidas y Meriendas Saludables de CPS (política de alimentos/expendedores competitivos) además de aplicaciones de las Terminales de Puntos de Venta (POS) Otras áreas de capacitación anual incluyen Ética y Cumplimiento. El objetivo es garantizar la capacitación consistente y regular para mejorar las operaciones de servicio de alimentos y servicio al cliente. En total, el personal recibe un mínimo de 7.75 horas de capacitación al año.

Acerca de la Oficina de Servicios de Apoyo a la Nutrición de las Escuelas Públicas de Chicago

¿Cuál es la misión de la Oficina de Servicios de Apoyo a la Nutrición (SAN)?

La misión de los Servicios de Apoyo a la Nutrición (SAN) es apoyar a la comunidad académica de las Escuelas Públicas de Chicago proporcionando a cada estudiante comidas nutritivas y atractivas con un servicio superior cada día. SAN es el tercer servicio de alimentación K-12 más grande de los EE.UU. y sirve 75 millones de comidas a más de 400 mil estudiantes en 665 escuelas.

¿Cuál es la estructura organizacional de SAN?

Leslie Fowler es la Directora Ejecutiva de Servicios de Apoyo a la Nutrición. Leslie supervisa a todo el personal del departamento incluido el personal de la oficina central y el de las escuelas. El personal de la oficina central de SAN incluye: Recursos Humanos, Personal, Finanzas, Cumplimiento y Bienestar Estudiantil.

CPS tiene contrato con la empresa de servicios de alimentos, Aramark. Aramark tiene gerentes de área que supervisan las operaciones diarias de 10-15 escuelas cada uno. Mientras que el gerente de área de Aramark tiene contacto diario con el personal del comedor de la escuela todo el personal se reporta al director de la escuela y el Director Ejecutivo de SAN.

¿Quiénes están en el personal del programa de alimentación escolar y de qué están a cargo?

Los gerentes de alimentación escolar supervisan las operaciones diarias de servicio de alimentos a nivel escolar las cuales incluyen: pedidos, previsión, ingresar el número de comidas, y supervisar el personal de los comedores. Cada escuela tiene asignado un gerente de área de Aramark para supervisar las operaciones en la escuela y apoyar a los gerentes de alimentación a cumplir con los estándares necesarios.

¿Cuáles son algunas de las iniciativas clave que SAN está llevando a cabo para mejorar el programa de comidas escolares?

SAN quiere aumentar la participación en los programas de desayuno, almuerzo, merienda, cena y comidas de verano proporcionando comidas sanas y deliciosas. CPS implementó una Provisión de Elegibilidad Comunitaria (PEC) para que todos los estudiantes puedan participar en el programa de comidas gratis sin importar sus ingresos. SAN ha aumentado el número de comidas por hora de trabajo lo que significa que el personal está operando a un nivel superior y más eficiente que proporciona un mejor servicio a los estudiantes y más dólares al salón de clases. En el año escolar 2014-2015, SAN implementó el primer sistema POS del distrito en un esfuerzo para dar seguimiento y reportar el número diario de comidas de manera más eficiente.

Acerca de los Estándares

de Nutrición de los

Alimentos Escolares

¿Son nutritivos los desayunos y almuerzos escolares?

Sí, los desayunos y almuerzos escolares cumplen con los lineamientos federales de nutrición del USDA. Los lineamientos incluyen más granos integrales, más frutas y verduras (y mayor variedad), así como un menor contenido de sodio, grasa y azúcar. Además de los lineamientos de USDA, CPS ha implementado lineamientos específicos para proporcionar una nutrición de mayor calidad a nuestros estudiantes, incluyendo: ningún alimento que parezca postre durante el desayuno, ningún cereal de desayuno reformulado, porciones limitadas de verduras con almidón (guisantes, maíz, papas), servicio limitado de nachos y papas fritas. CPS también ha incrementado el uso de aderezos frescos y saludables en lugar de los condimentos tradicionales con alto contenido de grasa y azúcar

¿Cuáles son los requisitos nutricionales federales para las comidas escolares?

Los estándares federales de nutrición aseguran que los estudiantes puedan consumir tanto frutas como verduras todos los días de la semana; el aumento en la disponibilidad de alimentos con granos integrales; ofrecer solamente variedades de leche sin grasa o bajos en grasa; limitar las calorías con base en la edad de los niños a quienes se está sirviendo para asegurar un tamaño apropiado de porción; y reducir la cantidad de grasas saturadas, grasas trans y sodio. Las comidas escolares de CPS cumplen o exceden los estándares federales.

¿Cómo puedo obtener más información acerca de los ingredientes en los alimentos escolares?

Por favor envíe un correo electrónico a food@cps.edu para obtener mayor información acerca de los ingredientes en comidas específicas.

¿Son los almuerzos escolares altos en grasa, sodio y calorías?

No, los estándares de nutrición de alimentos escolares

establecen límites en grasa, sodio y calorías para los componentes de las comidas basados en la edad. En los grados K-5, las calorías para el almuerzo oscilan entre 550-650 calorías. En los grados 6-8, las calorías para el almuerzo oscilan entre 600-700 calorías. Para los estudiantes de preparatoria, las calorías para el almuerzo oscilan entre 750-850 calorías. Ninguno de los almuerzos en todos los grados puede exceder de 10 gramos de grasas saturadas. Las comidas deben tener menos de 640 miligramos de sodio para los grados K-5, 710 miligramos para los grados 6-8, y 740 miligramos para la preparatoria.

¿Los almuerzos traídos de casa tienen que cumplir las mismas normas nutricionales?

Si bien alentamos a las familias a empacar meriendas y almuerzos nutritivos para sus hijos, no hay una política general que requiera que los alimentos enviados desde casa cumplan con lineamientos nutricionales específicos. Sí existen lineamientos para alimentos traídos para las celebraciones en el salón de clases o los alimentos para compartir con otros estudiantes. Ningún alimento hecho en casa puede ser compartido durante celebraciones en el salón de clases por riesgo de seguridad de los alimentos y alergias que puedan tener los estudiantes. Además, todos los alimentos de afuera traídos para las celebraciones deben cumplir con la Política de Bebidas y Meriendas Saludables del distrito.

Hay esfuerzos para reducir la cantidad de sodio, ¿qué otros condimentos se utilizan?

Para realzar el sabor de los elementos del menú, se utilizan condimentos y hierbas como el cilantro, el ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano y chile en polvo. Además, CPS proporciona condimentos para acompañar a los elementos de menú, incluyendo pico de gallo, aderezos para ensaladas, e ingredientes de sándwich.

Acerca del Acceso y Pago

de las Comidas Escolares



¿Tienen todos los estudiantes acceso a las comidas escolares?

Sí, todos los estudiantes de CPS tienen acceso a desayuno y almuerzo todos los días. Los estudiantes que participan en los programas extracurriculares también pueden disfrutar de meriendas o comidas después de la escuela. Algunas escuelas también participan en programas de comidas de los sábados.

¿Cómo califican los niños para comidas gratis o de precio reducido?

Con la adopción de la Provisión de Elegibilidad Comunitaria (PEC) los estudiantes no tienen que entregar ningún formulario o información para recibir alimentos gratis. Todos los estudiantes ahora tienen derecho a comer de forma gratuita, todos los días.

¿Cuáles son los precios de la comida?

Todos los estudiantes reciben desayuno y almuerzo gratuito. Se pueden comprar desayunos adicionales por \$2.00 en las escuelas primarias y \$2.25 en las preparatorias. Se pueden comprar almuerzos adicionales por \$2.45 en las escuelas primarias y \$2.90 en las preparatorias. La leche cuesta \$0.35. Los adultos pueden comprar desayuno por \$2.25 y almuerzo por \$3.50.

¿Realmente está ofreciendo CPS comida gratuita a todos los estudiantes?

Si, bajo la Provisión de Elegibilidad Comunitaria (PEC) todos los estudiantes pueden participar en el programa de comida sin costo alguno y todos los días.

¿Está obligado mi hijo a comer el desayuno y almuerzo escolar?

Aunque CPS anima a las familias a tomar ventaja de las comidas gratis y saludables proporcionadas a diario, ningún estudiante está obligado a comer la comida ofrecida por CPS.

¿Puedo pagar las comidas de mi hijo en línea?

Si, a partir de septiembre 2015, Servicios de Apoyo a la Nutrición de CPS ofrecerá a los padres MySchoolBucks. Este servicio de pago en línea proporciona una manera fácil para que los padres y tutores puedan agregar dinero a la cuenta de comedor de su hijo utilizando una tarjeta de crédito/débito. El dinero que se abona utilizando este servicio en línea estará disponible a los estudiantes cuando compren alimentos en la escuela. Los estudiantes pueden utilizar los fondos para comprar artículos de comida adicionales más allá de las comidas gratuitas, tales como leche adicional, fruta, verdura o plato principal. Este servicio también le permite ver los menús escolares de su hijo y la información nutricional asociada.

Acerca de los Menús de las Comidas Escolares

¿Cómo se planifican los menús escolares?

Los nuevos estándares requieren que las escuelas incluyan frutas y verduras a diario. Las verduras se dividen en varios subgrupos (de color verde oscuro, rojo/naranja, frijoles/guisantes, con almidón y otros) para asegurar que los estudiantes reciban una variedad de verduras. Por ejemplo, una comida tiene que tener al menos $\frac{3}{4}$ taza de verduras por día, pero limita las verduras con almidón (como las papas) a $\frac{1}{2}$ taza a la semana. Todos los granos servidos deben ser ricos en granos integrales, lo que significa que contienen al menos un 50% de granos integrales.

Los menús escolares son planificados por un equipo de dietistas registrados de Aramark y CPS. El equipo de dietistas trabaja para seguir de cerca la participación de los estudiantes y las opiniones de los padres y estudiantes para mejorar continuamente las opciones de menú. Los dietistas deben asegurarse de que, ante todo, se estén cumpliendo los lineamientos nutricionales de USDA y CPS.

¿Cómo elige CPS los elementos del menú?

Los elementos del menú son elegidos utilizando la opinión de los estudiantes, padres y personal de comedor. Además, CPS involucra a los estudiantes en pruebas de sabor antes de incluir un nuevo elemento/receta en el menú.

¿Están involucrados los estudiantes en la planificación del menú?

Por lo menos una vez al mes, CPS incluye en el menú una receta planificada por los alumnos. Las recetas fueron

desarrolladas por estudiantes que participaron en el programa Cocinando el Cambio de la Campaña para Escuelas Saludables. Además, CPS involucra a los estudiantes en pruebas de sabor antes de incluir un nuevo elemento/receta en el menú.

¿Cómo son culturalmente apropiados los menús?

Los menús de CPS están diseñados para reflejar y celebrar la diversidad de nuestros estudiantes. Además de los distintos alimentos culturales, CPS también busca incorporar algunos de los favoritos de Chicago. Elaborar menús culturalmente diversos es una prioridad del distrito y en un esfuerzo

de abordar esto, CPS ha establecido grupos asesores comunitarios y de padres para ayudar a mejorar la comida escolar.

¿Dónde puedo encontrar los menús escolares?

En un esfuerzo por salvar papel y suministros, CPS ha decidido publicar los menús electrónicamente. Los menús se publican en el primer día del mes y se pueden encontrar en www.cps.edu/menu. Los gerentes de área de Aramark también enviarán correos electrónicos mensuales a los directores con el menú. A las escuelas se les recomienda compartir el menú con los estudiantes y miembros de la comunidad publicando el menú en los sitios web de cada escuela, enviando el menú por correo electrónico a los padres/tutores, y animando a los maestros a publicar el menú en el salón de clase para que los estudiantes puedan verlo.

¿Cómo cambia el tamaño de las porciones para los estudiantes de primaria y secundaria?

Los estándares federales requieren que los almuerzos tengan entre 550-650 calorías para los grados K-5, 600-700 calorías para los grados 6-8 y 750-850 calorías para las preparatorias. Los desayunos deben tener entre 350-500 calorías para los grados K-5, 400-550 calorías para los grados 6-8 y 450-600 calorías para la preparatoria. Las meriendas no pueden tener más de 150 calorías para la escuela primaria y 200 calorías para las preparatorias. Las frutas empacadas no pueden tener más de 150 calorías para la escuela primaria, 180 calorías para la escuela intermedia y 200 calorías para la preparatoria. Las porciones de jugo deben tener 6 onzas y menos de 100 calorías para la escuela primaria y 8 onzas y menos de 120 calorías para las preparatorias.

¿Cómo garantiza CPS que haya una gran variedad de alimentos disponibles?

CPS intenta ofrecer todos los días cinco opciones de entradas: dos calientes, dos frías y una ensalada. Además, las comidas incluyen una rotación de acompañamientos saludables, verduras, frutas y leche.

La Comida que se Sirve

¿Cómo reduce CPS la cantidad de comida procesada en el programa de alimentación escolar?

CPS se esfuerza por servir alimentos mínimamente procesados con la mayor frecuencia posible.

CPS se reúne con el grupo asesor de alimentación escolar de la Campaña para Escuelas Saludables cuyo cargo principal es ayudar al distrito a proporcionar alimentos escolares saludables de una manera fiscalmente responsable. Recientemente el enfoque ha sido alejarse de las comidas altamente procesadas hacia alimentos más saludables y menos procesados. El año pasado, trabajando con la Universidad de Illinois-Chicago, CPS estableció el nivel permitido de alimentos procesados que el distrito puede servir y ahora el distrito está trabajando en estrategias para reducir la cantidad de comida procesada.

CPS trabajó con su socio nacional, School Food FOCUS, para identificar y luego reducir un grupo de ingredientes que causaban preocupación. Algunos de estos ingredientes incluyen elementos como los azúcares añadidos, nitratos, colorantes alimentarios, aglutinantes, rellenos y conservantes. Algunos de estos elementos ya los eliminó CPS. Para obtener mayor información sobre el programa de alimentación, revise el juego de herramientas DINEWell. Para mayor información, póngase en contacto con studentwellness@cps.edu.

¿Cuánta comida fresca se sirve en el programa de alimentación escolar?

Los estudiantes tienen opciones frescas todos los días.

¿Sirve CPS alimentos orgánicos?

CPS se esfuerza por servir alimentos orgánicos y/o mínimamente procesados con la mayor frecuencia posible.

¿Por qué se sirve la fruta entera en vez de cortada lo cual haría que los estudiantes pudieran comer más rápido?

La fruta se sirve entera en un esfuerzo de proporcionar a los estudiantes la fruta en la forma en que tiene más nutrientes. Servir la fruta entera también ayuda al personal de cocina a pedir la cantidad adecuada de frutas para ese día y reducir el desperdicio de alimentos. A petición de los estudiantes, CPS ahora da la manzana en rodajas en vez de entera y continuará considerando las opciones de rodajear fruta si el presupuesto lo permite.

¿Cuáles son las opciones de bebidas con las comidas escolares?

A los estudiantes se les ofrece leche blanca baja en grasa (1%), leche descremada blanca y chocolate, y agua.

¿Los estudiantes tienen acceso a refrescos y dulces durante el día escolar?

No, no se venden dulces ni refrescos en los comedores ni en las máquinas expendedoras.

¿Cómo se incorporan los productos del jardín escolar en el programa de alimentación escolar?

Si desea más información sobre cómo incluir productos de sus jardines o quieren que CPS evalúe su huerto, por favor póngase en contacto con studentwellness@cps.edu.

¿Qué son los "alimentos competitivos"?

Los alimentos que se venden en competencia con el programa de comidas escolares son considerados "alimentos competitivos". Estos alimentos incluyen los que se venden en máquinas expendedoras, en eventos escolares de recaudación de fondos, a la carta, y en las tiendas escolares. Hay una serie de normas y reglamentos relacionados. Las escuelas deben cumplir con los reglamentos descritos en la Política de Bebidas y Meriendas Saludables. Para mayor información por favor vea el Documento de alimentos competitivos de CPS.

¿Qué son los alimentos reformulados? ¿Sirve CPS estos alimentos?

Los alimentos reformulados son de la misma marca y tienen el mismo empaque que los que se venden en las tiendas, pero se reformulan para cumplir con los estándares de nutrición escolar establecidos por el distrito y USDA. En el 2014, CPS eliminó los cereales reformulados para el desayuno de su programa de alimentación para que los estudiantes recibieran mensajes consistentes sobre los tipos de alimentos que ayudan a impulsar su aprendizaje y crecimiento. Esto puede ayudar a fomentar hábitos saludables de alimentación fuera de la escuela.

¿Sirve CPS productos derivados del cerdo?

CPS no sirve cerdo ni productos derivados del mismo.

Acerca de la Reducción

de Desechos



¿Qué está haciendo CPS para ayudar a reducir el desperdicio de alimentos?

Varias escuelas de CPS participan en el Programa FoodShare que distribuye productos alimenticios a las despensas de alimentos locales. A lo largo de año escolar 2014-2015 se donaron más de 9,000 libras de productos. Los administradores de los comedores escolares mantienen registros de producción para controlar el consumo y estimar la cantidad de comida que se debe preparar. Si está interesado en iniciar el programa FoodShare en su escuela por favor póngase en contacto con studentwellness@cps.edu.

¿Cómo está reduciendo CPS los residuos no alimenticios?

CPS está implementando el uso de bandejas de comida hechas de material orgánico en todas las escuelas a partir del año escolar 2015-2016. Los platos están hechos de papel de periódico reciclado, en lugar de poliestireno. Los nuevos platos se descomponen en semanas. Los platos son un poco más caros que las bandejas anteriores: \$0.049 en comparación con \$0.04.

Adaptaciones para

Niños con Necesidades

Dietéticas Especiales



¿Qué sustitución de bebidas se hacen para los estudiantes que son intolerantes a la lactosa o tienen sensibilidad a la leche?

Los estudiantes tienen agua disponible todos los días. Si un estudiante es intolerante a la lactosa o tiene sensibilidad a los productos lácteos se hará disponible un producto similar en composición nutricional siempre que los padres hayan presentado el certificado médico para el formulario Sustitución de Alimentos. La autoridad médica puede ser un médico, un enfermero o un asistente médico. Se puede sustituir la leche por leche de soya o jugo sólo si el certificado médico receta esa sustitución para la leche.

¿Están obligadas las escuelas a hacer sustituciones de menú para los niños que no pueden comer el almuerzo o el desayuno regular?

Si un estudiante tiene una alergia alimenticia documentada y ha presentado toda la documentación apropiada (Plan 504/IEP y certificado médico para la sustitución de alimentos) se le proporcionarán opciones de menú alternativas cuando estas estén disponibles.

¿Quién califica como un médico u otra autoridad médica reconocida?

Un médico es una persona autorizada por el Estado para ejercer la medicina. El término incluye médicos osteópatas o médicos de medicina osteopática. Estos son los médicos plenamente capacitados que están autorizados por el Estado para recetar medicamentos o para realizar cirugías. Una autoridad médica reconocida es un médico, asistente médico, enfermero u otro profesional de la salud con licencia especificado por la agencia estatal.

¿Tienen los estudiantes opciones vegetarianas todos los días?

Si, los estudiantes tienen opciones sin carne todos los días.

¿Tiene CPS opciones de menú sin cacahuates?

Si, a petición del director, CPS proporcionará a las escuelas opciones de menú sin cacahuates o nueces. Eso significa que no se utilizan cacahuates como ingredientes en las recetas. Actualmente, los únicos elementos del menú que incluyen cacahuates o nueces son los sándwiches de mantequilla de cacahuates y mermelada, y las barras de mantequilla de cacahuates/nueces y jalea. Un menú sin cacahuates/nueces significa que estos artículos se eliminarán o serán reemplazados con Sunbutter. Todos los demás elementos del menú pueden ser procesados en instalaciones que también procesan cacahuates o nueces. Además se recomienda a las escuelas que no declaren el edificio como un espacio libre de cacahuates/nueces ya que esto da una falsa sensación de seguridad. Para mayor información, póngase en contacto con oshw@cps.edu.

Acerca de las Políticas de los

Alimentos Escolares



¿Los alimentos que se venden en las máquinas expendedoras están sujetos a las mismas normas que las comidas escolares?

Si, toda comida y bebida que se vende en las instalaciones escolares tiene que cumplir con los criterios establecidos en la Política de Bebidas y Meriendas Saludables.

Las meriendas tienen 150 calorías para la escuela primaria y 200 calorías para secundaria. No más del 35% de las calorías totales en las meriendas puede provenir de la grasa, y no más del 10% de las calorías totales puede ser de grasas saturadas. Las meriendas no pueden tener nada de grasas trans. Las meriendas no pueden tener más de 230 mg de sodio.

Las bebidas son leche descremada o baja en grasa, jugo de 100% fruta, o agua. Las porciones de las bebidas deben tener 6 onzas para la escuela primaria y 8 onzas para las preparatorias. Las máquinas expendedoras que venden meriendas no están permitidas en las escuelas primarias y no se permiten en los comedores en las escuelas secundarias. Aunque las máquinas expendedoras de bebidas están permitidas en las escuelas primarias y secundarias, los proveedores actuales no cumplen con los requisitos de tamaño de la porción de leche o jugo. Las máquinas expendedoras deben almacenar sólo agua o deben ser apagadas hasta que puedan ser reemplazadas.

¿Pueden las escuelas negar comidas como castigo?

Los maestros no pueden retener los alimentos de los estudiantes ni requerir alternativas de almuerzo (como traer almuerzos en bolsa marrón o comer en el salón de clases) como castigo.

¿Cómo garantiza CPS la seguridad de los alimentos que se traen a la escuela?

Con el fin de garantizar la seguridad de los alimentos, CPS sigue los lineamientos del Departamento de Salud Pública de Chicago que prohíbe que se sirva a los estudiantes los alimentos o bebidas hechas en casa como parte de una celebración a nivel de toda la escuela o del salón de clase. Todos los alimentos traídos a la escuela con la intención de ser compartidos deben estar envasados previamente y tener una etiqueta de ingredientes e información nutricional.

Preguntas y Comentarios



Tengo preocupaciones sobre el programa de alimentación escolar, ¿a quién debo contactar?

Food@cps.edu. Asegúrese de incluir el nombre de la escuela, el período de almuerzo del estudiante, la fecha y cualquier comentario.

Me gustaría compartir una opinión positiva sobre el comedor de mi escuela, ¿a quién debo contactar?

Food@cps.edu. Asegúrese de incluir el nombre de la escuela, el período de almuerzo del estudiante, la fecha y cualquier comentario.

Tengo sugerencias de comidas escolares que creo que le encantarán a los estudiantes, ¿a quién debo contactar?

Food@cps.edu acepta opiniones y sugerencias sobre las comidas.

He notado discrepancias entre el menú del almuerzo escolar y lo que realmente se está sirviendo, ¿a quién debo contactar?

Food@cps.edu. Asegúrese de incluir el nombre de la escuela, el período de almuerzo del estudiante, la fecha y cualquier comentario. En este caso, CPS trabajará en estrecha colaboración con los gerentes de área de Aramark y el personal de los comedores para corregir los problemas de cumplimiento de menú y proporcionar capacitación adicional para el personal.

Si tengo preocupaciones sobre el funcionamiento del programa de alimentación escolar en la escuela de mi hijo, ¿a quién debo contactar?

Food@cps.edu. Asegúrese de incluir el nombre de la escuela, el período de almuerzo del estudiante, la fecha y cualquier comentario.

Participación



¿Qué puedo hacer yo como padre, abuelo y/o cuidador, para ayudar a mantener un entorno de alimentación escolar saludable?

Los padres y cuidadores en CPS están liderando los esfuerzos para mejorar la salud de los estudiantes, y como padre, puede utilizar las políticas de bienestar de CPS como una valiosa herramienta para hacer a la escuela de su hijo más saludable. Estas son algunas ideas sobre cómo puede ayudar a la escuela de su hijo:

- Familiarizarse con la política Local de Bienestar Escolar, política de Bebidas y Meriendas Saludables, y política de Educación Física de CPS y conocer cómo la escuela de su hijo está trabajando para implementar estas políticas.

- Unirse a su equipo de Bienestar Escolar, y animar a otros padres y miembros de la comunidad a participar. Y ayudar a su escuela a lograr la certificación de escuela saludable LearnWell. Aprenda más aquí: bit.ly/LearnWELL.
- Ayude a que las celebraciones y los eventos para recaudar fondos de la escuela de su hijo sean divertidas y saludables incorporando algunas de las ideas que se encuentra en las Guías para Celebraciones y Recaudaciones de Fondos Saludables (¡o sugiera su propia idea!).
- Podría ayudarnos animando a sus hijos a probar diferentes alimentos, incluyendo verduras, y recalcando la importancia de comer una comida variada y equilibrada.
- Háganos saber cómo le parece lo que estamos haciendo, compartiendo sus comentarios: Si tiene alguna pregunta sobre las comidas que CPS proporciona o de otros aspectos del servicio, por favor no dude en contactar a Servicios de Apoyo a la Nutrición escribiendo a Food@cps.edu. Asegúrese de incluir el nombre de la escuela, el período de almuerzo del estudiante, la fecha y cualquier comentario.

Recursos en la Red

Electrónica (Internet)



Campaña Escuelas Saludables
healthyschoolscampaign.org

CelebrateWELL
bit.ly/CelebrateWELL

DineWELL
bit.ly/Dine-WELL

FundraiseWELL
bit.ly/fundraiseWELL

LearnWELL
bit.ly/LearnWELL

Menús
cps.edu/menu

Menú Mensual de Alimentos Locales
cpsfarmtoschoolmarket.com

MySchoolBucks
myschoolbucks.com

Pathways to Excellence in School Nutrition
bit.ly/CPS-Pathways-report

Política de Bebidas y Meriendas Saludables
bit.ly/CPS-healthy-snack

Política Local de Bienestar Escolar
bit.ly/wellness-policy



La Campaña para Escuelas Saludables (HSC, por sus siglas en inglés) es una organización sin fines de lucro que se dedica a convertir a las escuelas en sitios más saludables para todos los estudiantes. HSC cree que la salud y el bienestar deben incorporarse a cada aspecto de la experiencia escolar. Fundada en 2002, HSC promueve que los niños tengan un mejor acceso a alimentos nutritivos en la escuela, actividad física recursos de salud en la escuela y aire puro para moldear su aprendizaje y su salud para toda la vida. HSC posibilita la colaboración entre estudiantes, padres, profesores, administradores y legisladores para ayudar a preparar a este grupo diverso de partes interesadas para que lideren un cambio que permita la existencia de escuelas más saludables a nivel de la escuela, el distrito, el estado y la nación.

healthyschoolscampaign.org