

A woman with dark, curly hair and a grey and white plaid scarf is speaking at a community meeting. She is holding a stack of papers and gesturing with her right hand. In the background, other people are visible, and there are colorful posters on the wall.

Lista de Verificación

**Lo que Puede Hacer Para**

**Mejorar la Comida**

**de su Escuela**

Creado en colaboración con Chicago Public Schools + Healthy Schools Campaign

# Contenidos

**Bienvenida y Introducción · 4**

**Lista de Verificación de Alimentación Escolar · 5**

**Conceptos Básicos Sobre el Programa de Alimentación Escolar · 6**

**Menús · 7**

**Ambiente de los Comedores · 10**

**Educación en Nutrición · 11**

**Siguientes Pasos · 13**

**La comida escolar ha**

**cambiado durante los últimos**

**años—para mejor.**

Pero necesitamos asegurar que estos cambios saludables sean implementados en su escuela. ¿Por qué? La comida nutritiva es básica para el éxito de los estudiantes tanto en la escuela como en su vida, y muchos estudiantes de las escuelas públicas de Chicago reciben el 80 por ciento de sus comidas durante el horario escolar.

# 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. Se puede acceder a todos estos recursos en la red electrónica a [healthyschoolscampaign.org/school-food-resources](http://healthyschoolscampaign.org/school-food-resources).

CPS ha hecho grandes avances al asegurar que los estudiantes reciban comida saludable como parte de su experiencia escolar. La comida que se sirve en CPS ahora cumple, y —en algunos casos— supera, las normas establecidas por el USDA. Debemos asegurarnos de que este progreso se vea reflejado en los programas de alimentación de todas las escuelas CPS. Ahí es donde usted entra.

Esta lista de verificación incluye elementos que CPS se ha comprometido a incluir así como ideas y estrategias para ayudar a crear un ambiente escolar que apoye al programa de alimentación escolar y los esfuerzos de los estudiantes por comer sanamente.

**Instrucciones:** Complete esta lista de verificación y compártala con el equipo de bienestar de su escuela. Esta lista de verificación puede ayudarle a pensar maneras en las que su escuela puede apoyar más el éxito del programa de alimentación escolar y compartir comentarios con CPS Nutrition Support Services. Mire las categorías de enseguida y seleccione en la que le gustaría enfocarse en su escuela y siga las instrucciones.

# Me preocupa:

## La comida que se sirve en la cafetería

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. Y durante los meses de verano también ofrece desayunos y almuerzos a los estudiantes. 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. Las comidas de CPS cumplen las normas nacionales y superan el Gold Standard del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA) de los Lineamientos del HealthierUS School Challenge. ¿Esto sucede en su escuela? Complete la lista de verificación de Comida escolar que se localiza en la página siguiente para ver qué tan bien le va a su escuela.

## La comida que se vende en las máquinas expendedoras

La Política de Bocadillos y Bebidas Saludables establece normas de nutrición para la comida que se les vende a los estudiantes fuera del programa de comidas escolares, incluyendo las máquinas expendedoras. Las escuelas primarias solamente pueden vender agua o bebidas 100 por ciento de jugo en las máquinas expendedoras y nada más. Las preparatorias deben cumplir ciertos requisitos nutricionales para la comida en las máquinas expendedoras. ¿Qué hay en la máquina expendedora de su escuela? Reciba información y siga los requisitos y consejos descritos en el folleto CPS DineWell: [bit.ly/Dine-WELL](http://bit.ly/Dine-WELL).

## La comida que se usa durante celebraciones y recaudaciones de fondos escolares

Se espera que las escuelas CPS se adhieran a la Política de Bocadillos y Bebidas Saludables del distrito, el cual alienta que las celebraciones se enfoquen en la diversión y no en la comida y limita a la escuela a dos celebraciones poco sanas al año.

Toda la comida que se venda como parte de la recaudación de fondos de la escuela debe cumplir con los lineamientos de la política de nutrición y no puede estar presente en la alimentación escolar. ¿Su escuela se enfoca en la diversión y no en la comida durante las celebraciones? ¿Las recaudaciones de fondos escolares promueven opciones de comida y estilos de vida saludables? Reciba información y siga los requisitos y consejos descritos en el folleto CPS FundraiseWell: [bit.ly/fundraiseWELL](http://bit.ly/fundraiseWELL).

## La comida que se vende en la tienda de la escuela

La Política de Bocadillos y Bebidas Saludables establece normas nutricionales para la comida disponible a los estudiantes fuera del programa de comidas escolares, incluyendo las tiendas escolares. La tienda de la escuela no puede abrir durante el horario de comida. ¿Sabía que la comida que se les vende a los estudiantes dentro de la escuela, fuera del programa de comida, no puede tener más de 150 calorías para la escuela primaria y 200 calorías para las preparatorias? La comida también debe cumplir con los requisitos de grasa, sodio y azúcar. ¿Su escuela cumple con los requisitos? Reciba información y siga los requisitos y consejos descritos en el folleto CPS DineWell: [bit.ly/Dine-WELL](http://bit.ly/Dine-WELL).

# Conceptos Básicos Sobre el Programa de Alimentación Escolar

- La alimentación escolar cumple con el Gold Standard del HealthierUS School Challenge. En 2010, se adoptaron nuevas normas de nutrición CPS que cumplen y superan el Gold Standard de HealthierUS School Challenge. Esto significa que la alimentación escolar ahora incluye más frutas y verduras, más granos integrales, menos papas y nachos, y no más donas ni pastelitos de desayuno. Para recibir más información sobre las normas de nutrición de alimentación, los costos y logística del programa de alimentación CPS, vea el informe 10 Caminos a la excelencia en alimentación escolar (10 Pathways to Excellence in School Meals) que se encuentra en [bit.ly/CPS-Pathways-report](http://bit.ly/CPS-Pathways-report).
- En 2011, CPS adoptó un Desayuno en el salón de clase (BIC) universal, una iniciativa que ofrece a los estudiantes de primaria, sin importar los ingresos familiares, un desayuno gratis cuando llegan a la escuela. Este programa es una estrategia probada para aumentar la participación en el desayuno, que ayuda a los estudiantes a enfocarse y tener un mejor desempeño en clase. Aunque BIC debe ser implementado en todas las escuelas primarias, no es una solución que se ajuste a todos. Existen varias opciones para servir desayunos a todos los estudiantes, y los directores pueden trabajar con CPS para crear un enfoque personalizado que funcione para los desafíos y restricciones específicos de su escuela.

- La escuela participa en el programa De la granja a la escuela. CPS ha asumido el compromiso de ofrecer a los estudiantes más alimentos que se cultivan dentro de 250 millas de Chicago. CPS indica cuales 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](http://cpsfarmtoschoolmarket.com).
- La escuela ha logrado la Certificación de Escuela Sana CPS y/o Certificación LearnWell. LearnWELL es una de los cuatro pasos requeridas para una escuela para convertirse en la Certificación de Escuela Sana CPS. Se considera que las escuelas certificadas LearnWELL cumplen al 100 por ciento con las políticas de bienestar del distrito con respecto a la comida saludable (incluyendo bocadillos y bebidas) y actividad física. Reciba más información visitando: [bit.ly/LearnWELL](http://bit.ly/LearnWELL).

# Menús

CPS busca ofrecer comida y alimentos nutritivos y atractivos que contribuyan a la salud general, el crecimiento y el desempeño académico de nuestros estudiantes. Esta sección explica los requisitos sobre frutas, verduras y bebidas del programa de alimentación escolar así como otros elementos que van más allá de las normas establecidas. ¡Dele un vistazo!

## Fruta

Como parte de cada comida escolar, CPS requiere y está comprometido con:

### Para el desayuno

- La comida ofrece una fruta distinta cada día y al menos dos frutas frescas a la semana (diariamente cuando hay opción de fruta). El 100% jugo puede contar como fruta solamente una vez a la semana.
- Verduras verde oscuro, rojo/naranja, frijoles y chícharos, y otros subgrupos pueden ser sustituidos por fruta para cumplir con los requisitos de fruta en el desayuno.

### Para el almuerzo

- Cinco frutas diferentes a la semana de las cuales deben ser frutas frescas. CPS no sirve jugo de fruta en el almuerzo.
- Las opciones de fruta diaria se encuentran disponibles en al menos dos ubicaciones diferentes en cada línea de servicio.

### Para todos los comidas escolares

- La fruta cortada o rebanada está disponible a diario.
- Las opciones de fruta diaria tienen nombres creativos y apropiados para su edad.
- Las opciones de fruta diaria están escritas legiblemente en las pizarras de menú y todas las áreas de servicio y comida.
- Las frutas están disponibles en todos los puntos de venta de la cafetería.
- Se muestra una variedad de frutas mezcladas.

Aquí algunos elementos que pueden promover el consumo de fruta entre los estudiantes:

- Las opciones de fruta no estarán café, golpeadas o dañadas de algún modo.
- Las opciones de frutas completas se muestran en platos o canastas atractivas (en lugar de bandejas).
- Las opciones de fruta diarias son visibles para los estudiantes de estatura media de su escuela.
- Las opciones de fruta diaria están acomodadas como comida para llevar a disposición de los estudiantes.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Verduras

Como parte de cada comida escolar, CPS requiere y está comprometido con:

## Para el desayuno

- No hay requisitos de verduras, pero las verduras verde oscuro, rojo/naranja, frijoles y chícharos, y otros subgrupos pueden ser sustituidos por fruta para cumplir con los requisitos de fruta en el desayuno.

## Para el almuerzo

- Hay al menos dos opciones de verduras disponibles diariamente.
- Ofrece una entrada sin carne a diario y una variedad de proteína cada semana.
- Limita las verduras almidonadas a 1 taza a la semana.
- Limita la papa al horno (es decir, papas fritas, tater tots, hash browns, etc.) a una a la semana en las primarias y dos en las preparatorias.
- Limita los nachos a una vez a la semana en las preparatorias y una vez al mes en las primarias.
- Hay al menos una opción de verdura disponible en todas las áreas de servicio de comida.
- Todos los nombres de verduras están impresos/escritos en tarjetas y se muestran al lado de cada opción de verdura diaria.
- Las opciones de verdura diarias son visibles para los estudiantes de estatura media de su escuela.

## Para todos los comidas escolares

- Las verduras no están marchitas, cafés o dañadas.
- Todos los nombres de las verduras están escritos legiblemente en las pizarras de menú.

Aquí algunos elementos que pueden promover el consumo de verduras entre los estudiantes:

- Ensaladas individuales están disponibles para todos los estudiantes.
- Las opciones de verdura diaria se encuentran disponibles en al menos dos ubicaciones diferentes en cada línea de servicio.
- Hay una opción de verdura diaria acomodada como comida para llevar a disposición de los estudiantes.
- Las opciones de verdura disponible tienen nombres creativos o descriptivos.
- Los nombres de las verduras están incluidos en el menú de almuerzo escolar mensual.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---















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](http://healthyschoolscampaign.org)