

Padres Empoderados para el Bienestar Escolar

Cuestionario de Mitos y Realidades

1. Las comidas escolares no son saludables.

MITO: Los Programas Nacionales de Almuerzos y Desayunos Escolares (*National School Lunch and Breakfast Programs*) exigen que el servicio de alimentación escolar cumpla con altos estándares nutricionales. Por ley, los almuerzos escolares deben proporcionar alrededor de 1/3 parte de los requerimientos diarios de proteína, calcio, hierro, y vitaminas A y C del niño.

2. Solo el 38% de los niños desayunan todos los días.

REALIDAD: El 62% de los niños no desayuna todos los días— y el 13% de los niños nunca desayuna (*Informe de Impacto de Bienestar 2013 –Wellness Impact Report 2013*)

3. Los niños no están comiendo lo suficiente en la escuela.

MITO: Los almuerzos escolares deben cumplir con el esquema de comidas y los estándares de nutrición basados en las últimas Pautas Alimentarias para Estadounidenses. El esquema de comidas actual aumenta la disponibilidad de frutas, verduras y granos enteros en el menú escolar. Las especificaciones dietéticas en el esquema de comidas establecen límites específicos de calorías para garantizar comidas adecuadas para la edad de los grados escolares K-5, 6 a 8 y de 9 a 12. Se anima a los estudiantes a comer todos los alimentos disponibles para asegurar una amplia ingesta de nutrientes. Adicionalmente, los padres deben proporcionar a los niños y adolescentes una colación saludable para después de la escuela y antes/o de la práctica. La mayoría de los niños y adolescentes necesitan una colación saludable entre el almuerzo y la cena para tener energía para sus actividades vespertinas. Además, es una excelente manera de añadir nutrientes de importantes grupos de alimentos.

4. Todas las comidas escolares son alimentos procesados.

MITO: Aunque algunos alimentos de las comidas escolares provienen de un paquete, hay más alimentos frescos disponibles. Además, la industria de alimentos está cumpliendo con la demanda al ofrecer alimentos empacados más nutritivos y reduciendo su contenido de sodio.

5. La fruta enlatada es saludable.

REALIDAD: La fruta enlatada envasada en su propio jugo o agua es una opción saludable y popular entre los niños. La mayoría de los niños la conocen y es fácil de servir. Aunque la fruta enlatada es saludable, muchas escuelas han aumentado su oferta y variedad de productos para permitir a los estudiantes elegir su opción favorita. Es necesario que todos los estudiantes consuman ya sea una fruta o una verdura.

6. Los padres no tienen control sobre lo que se sirve en las comidas escolares.

MITO: Los padres pueden participar en el programa de comidas de la escuela de su hijo de muchas formas. Hable con el director del servicio de alimentación de su escuela. (Hoy en el taller se compartirán maneras en las que se puede involucrar.)