

Preguntas Frecuentes de Padres y Cuidadores

Programa Universal de comidas escolares



¿Por qué son importantes las comidas escolares?

Las comidas escolares impulsan la salud y aprendizaje de millones de niños anualmente. Las comidas universales, que permiten que los niños puedan comer gratuitamente, han demostrado que mejoran la calidad de la dieta del estudiante, el desempeño académico, la asistencia y ayudan a reducir la seguridad alimentaria.¹



¿Tengo que pagar para que mi estudiante pueda comer?

¡No! Las comidas escolares son financiadas por el gobierno federal. Todos los niños pueden obtener las comidas escolares gratuitamente. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) establece estándares nutricionales estrictos para garantizar que las comidas escolares sean equilibradas y saludables y las escuelas deben seguir estos estándares para que puedan obtener los fondos federales.

En junio del 2021, California se convirtió en el primer estado de los Estados Unidos en ofrecer de manera permanente y gratuita las comidas escolares a todos los estudiantes. **¡Más de 6 millones de estudiantes en escuelas públicas y escuelas charter pueden disfrutar de los desayunos y almuerzos gratuitas!**²

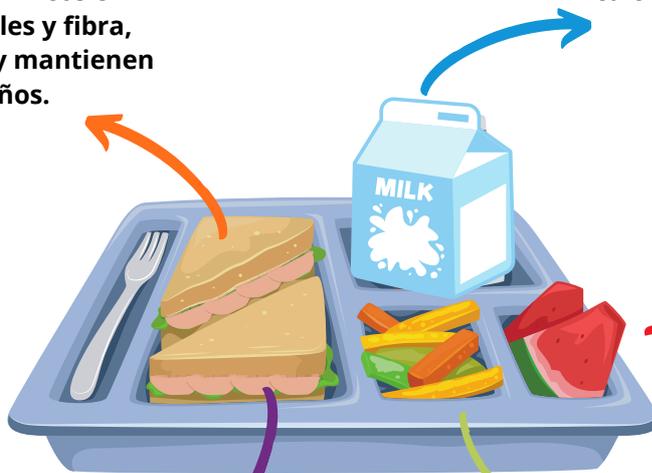


¿Son saludables las comidas escolares?

¡Sí! Las comidas escolares deben cumplir con estrictos estándares que se apegan a las Directrices Dietéticas para los Estadounidenses.

Los estudios muestran que las comidas escolares son más saludables que las que traen de casa los estudiantes. Los estudiantes que comen las comidas escolares consumen más leche, frutas y verduras y menos postres y bocadillos, en comparación con aquellos que comen el almuerzo casero o de otro sitio.³

Los granos integrales, como el pan, fideos y cereales son ricos en vitaminas B, minerales y fibra, además dan energía y mantienen llenos a los niños.



La leche es una excelente fuente de calcio y ayuda a desarrollar dientes y huesos fuertes.

¡Los estándares nutricionales limitan la cantidad de grasas saturadas y el total de calorías en cada comida, para cuidar la salud de los niños ahora y en el futuro!

La proteína, como la carne, pescados, lácteos, huevos, frijoles y legumbres ayudan a los estudiantes a desarrollar cuerpos ¡saludables y fuertes!

Una variedad de frutas y verduras pueden proporcionar los nutrientes que los estudiantes requieren para tener un sistema inmunológico fuerte, una piel y ojos saludables.



Es posible que mi estudiante no quiera todo lo que le den en su comida escolar. ¿Deben tomar todo lo que se les ofrece?

¡No! Los estudiantes pueden elegir lo que comen mediante la regla ofrecer vs. servir.

- Las escuelas deben ofrecer los cinco componentes de las comidas en el almuerzo (fruta, verduras, granos, carne y alternativas a la carne y leche)
- Los estudiantes deben elegir por lo menos tres de los cinco componentes para que el almuerzo pueda ser reembolsable; ¡pueden tomar los cinco si así lo desean!



Esta regla de servir versus ofrecer permite a los estudiantes rechazar algunos de los componentes de las comidas, por lo que pueden tomar solo los alimentos que tienen intención de comerse, eso ayuda a reducir el desperdicio de alimentos. Mientras que los estudiantes tomen por lo menos tres de los componentes – incluyendo una fruta o verdura – la comida del almuerzo califica para un reembolso. Durante el desayuno, a los estudiantes se les ofrecen cuatro componentes del desayuno y los estudiantes deben tomar por lo menos tres.



¿Cómo pueden los padres y cuidadores apoyar este programa de comidas escolares?

Ofrezca su ayuda en las degustaciones y otras actividades para promover la nutrición en la cafetería.

- Ayude a informar a otros padres sobre los beneficios que proporcionan las comidas escolares: para la seguridad alimentaria y el éxito académico para millones de niños a nivel nacional.
- Pregunte si su escuela ofrece opciones de comidas culturalmente relevantes.
- Revise el menú escolar con su hijo, pregunte si tiene frutas o verduras nuevas que hayan visto o probado en la escuela – el menú es publicado usualmente en la página web del distrito escolar. Abogue por periodos de almuerzo más largos para dar a los estudiantes tiempo suficiente para comer.
- Infórmese sobre los Bocadillos Inteligentes en las Escuelas y motive a su hijo a que se sirva la comida completa
- Déle al personal de nutrición escolar de la escuela comentarios positivos. Agradézcale por las comidas saludables que preparan para los estudiantes



He escuchado el término ambiente de nutrición escolar. ¿A que se refiere?

El ambiente de nutrición escolar se refiere a todos los alimentos y bebidas que están disponibles para los estudiantes en las escuelas, así como los mensajes e información que reciben sobre los alimentos y bebidas mientras están en la escuela. También incluye los alimentos y bebidas que ven a otros estudiantes traer a la escuela.





¿Cómo contribuyen los padres y cuidadores a un ambiente de nutrición escolar saludable?

- Hable sobre las celebraciones escolares con otros padres y [promueva celebraciones que apoyen la salud de los niños mediante actividad física y alimentos y bebidas saludables.](#)
- Motive a las organizaciones de padres-maestros a realizar eventos de recaudación de fondos con artículos no comestibles.
- Sugiera o done [recompensas para los estudiantes](#) como lápices, calcomanías, o la oportunidad de elegir una actividad en la clase o un libro para leer o, para estudiantes mayores de edad el permiso para escuchar música mientras trabajan en su escritorio en lugar de darles dulces u otros alimentos poco saludables.
- Mande a su hijo a la escuela con una botella reutilizable y póngase de acuerdo con la escuela para asegurar que su hijo tenga [acceso efectivo al agua potable en la escuela.](#)
- Ofrézcase como voluntario para trabajar en el huerto escolar.
- Pregunte si su escuela ofrece [educación sobre nutrición.](#) Una educación sobre nutrición basada en los estándares puede ayudar a que los estudiantes aprendan a tomar decisiones saludables.
- Únase al [comité de bienestar](#) de la escuela o distrito escolar.



¿Dónde puedo obtener más información sobre el programa de comidas escolares?

Visite: ucanr.edu/schoolmeals para conocer más sobre el ambiente de nutrición escolar, los retos a los que se enfrentan los directores del servicio de alimentación y las acciones que las familias pueden tomar para promover escuelas más saludables.

Referencias:

1. Cohen JFW, Hecht AA, McLoughlin GM, Turner L, Schwartz MB. Universal School Meals and Associations with Student Participation, Attendance, Academic Performance, Diet Quality, Food Security, and Body Mass Index: A Systematic Review. *Nutrients*. 2021;13(3):911.
2. California Department of Education. [Fingertip Facts on Education in California](#). March 2023
3. USDA Food and Nutrition Service. Lunches Consumed From School Are the Most Nutritious. June 2021. FNS-841 Findings are from the School Nutrition and Meal Cost Study, which was conducted by Mathematica.



The University of California Division of Agriculture & Natural Resources (UCANR) is an equal opportunity provider. (Complete nondiscrimination policy statement can be found at <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215244.pdf>)

Inquiries regarding ANR's nondiscrimination policies may be directed to UCANR, Affirmative Action Compliance Officer, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1343.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.