Desarrollo Profesional para Maestros:

Modelo de carta de escuela

[*Fecha*]

Estimados padres y miembros de la comunidad de [*nombre de la escuela*],

Como Uds. saben, nuestra escuela es parte de un movimiento nacional para crear ambientes escolares saludables para nuestros niños y miembros de la comunidad. Estamos comprometidos a mejorar la cultura de [*nombre de la escuela*] para que nuestras políticas y acciones estén congruentes con los objetivos de bienestar. En fin, **estamos implementando una política de *Healthy Food Choices*, u Opciones de Alimentos Saludables, para todas las reuniones y juntas escolares**. En [*nombre de la escuela*], reconocemos nuestro papel de liderazgo en la comunidad y vemos esto como una oportunidad tanto para promover estilos de vida saludables y mejorar las experiencias educativas.

**Guía de Opciones de Alimentos Saludables para Reuniones y Juntas Escolares**

La comida y bebidas ofrecidas o vendidas en reuniones y juntas escolares durante y fuera del horario escolar, consistirán principalmente en frutas como aperitivo y agua como bebida principal. Reuniones y juntas escolares incluyen, pero no se limitan a, los días de desarrollo profesional para maestros, reuniones de departamento, las conferencias de padres y maestros, y las reuniones del concilio escolar (LSC). Por favor, use la siguiente guía al planear las comidas y bebidas para las reuniones y juntas escolares.

*Porciones y Nutrientes*

* Sirva porciones adecuadas que reflejen las cantidades recomendadas diariamente como se describe en el 2010 *Dietary Guidelines for Americans.*
* Seleccione comida y bebidas que sean culturalmente apropiadas.
* Elija comida que sea baja en grasa, especialmente las grasas saturadas y grasa trans.
* Evite comida con sal y azúcar añadidos.
* Ofrezca productos de granos integrales.
* Ofrezca frutas y verduras frescas y ensaladas.
* Sirva leche con 1% de grasa o sin grasa, 100% jugo de fruta o verdura, jarras de agua o té helado sin azúcar en lugar de refrescos y otras bebidas endulzadas con azúcar.

*Obtención y Planificación*

* Incluya espacio en los formularios de registro para indicar alergias a los alimentos o restricciones dietéticas, y ofrezca opciones alternativas de alimentos cuando sea necesario.
* Ofrezca productos cultivados local o regionalmente y productos orgánicos cuando estén disponibles.
* Tenga etiquetas de nutrición disponibles cuando sea posible.
* Siga las prácticas seguras de manejo de comida (por ejemplo, mantener la comida caliente, caliente y la comida fría, fría).

Favor de consultar las páginas adjuntas sobre ideas saludables que pueden guiar a lo que se sirve durante la mañana, la tarde o por la noche en las reuniones y juntas escolares. Si tiene alguna pregunta o preocupaciones sobre la nueva guía de escuela, contacte a [*nombre de contacto*] a/al [corre electrónico o número de teléfono]. Una vez más, agradecemos su apoyo en hacer [*nombre de la escuela*] una escuela sana y exitosa.

Sinceramente,

[*Director/a de escuela o maestro/a*]

**Sugerencias que Cumplen con los Criterios para las Opciones de Alimentos Saludables para Reuniones y Juntas Escolares**

*Sugerencias de comida para el desayuno*:

* Frutas
  + Fresca, congelada, seca o enlatada sin azucares añadidos
* Granos
  + Mini *bagels* de trigo integral o multigrano (o corte *bagels* regulares por la mitad)
  + Pan tostado o panecillos integrales
  + Panecillos pequeños (2-1/2" o menos) – salvado, avena o multigrano (pan grande se puede cortar en porciones más pequeñas)
  + Pan de fruta (es decir, de avena, plátano, calabaza) – córtelo en trozos pequeños
  + Barras de granola – bajas en grasa (5 g de grasa o menos/barra)
  + Granola baja en grasa
* Proteína
  + Burrito de desayuno bajo en grasa
  + Yogur bajo en grasa o sin grasa
  + Huevo cocido
  + Manteca de cacahuate
* Lácteos
  + Queso y queso crema bajos en grasa (bajo en grasa = 3g o menos de grasa/oz)
* Bebidas
  + 100% jugo de fruta o verdura (porción de 4-6 oz)
  + Agua – natural, con gas o con sabor sin azúcar añadido
  + Café o té (incluya opción descafeinada) – servidos con leche con 1% de grasa o sin grasa

*Sugerencias de comida para el almuerzo/la cena*:

* Frutas
  + Fresca, congelada, seca o enlatada sin azucares añadidos
* Verduras
  + Ensalada con aderezo bajo en grasa o sin grasa al lado
  + Sopas – con caldo vegetariano o con leche desnatada (sin crema)
  + Verduras al vapor con hierbas/limón
  + Papas al horno con ingredientes bajos en grasa (crema agria baja en grasa, yogur natural bajo en grasa, o salsa)
* Granos
  + Ensalada de pasta con aderezo bajo en grasa
  + Sándwich hecho con pan integral o *wraps* hechos con carnes magras, queso bajo en grasa y condimentos bajos en grasa
  + Panecillos integrales
* Proteínas
  + 2-3 oz – carnes magras, aves de corral, pescado, tofu (3 g de grasa/oz)
* Bebidas
  + Agua – natural, con gas o con sabor sin azúcar añadido
  + Café o té (incluya opción descafeinada) – servidos con leche con 1% de grasa o sin grasa
* Postre
  + Pastel de ángel (cuadrado de 2”) con fruta fresca, helado bajo en grasa o yogur congelado (ofrezca porciones pequeñas)

*Sugerencias de comida para botanas*:

* Frutas & Verduras
  + Verduras crudas – con salsa o puré de garbanzos sin grasa o bajos en grasa
  + Fresca, congelada, seca o enlatada sin azucares añadidos
* Granos
  + *Pretzels* cortados en trozos o papitas horneadas (7 g de grasa o menos/oz)
  + Barras de granola – bajas en grasa (5 g de grasa o menos/barra)
  + Galletas integrales
  + Palomitas de maíz “lite” (con poca sal)
* Proteína & Lácteos
  + Queso bajo en grasa como palitos de mozzarella
  + Mezcla de frutas secas, nueces y semillas
* Bebidas
  + 100% jugo de fruta o verdura (porción de 4-6 oz)
  + Agua – natural, con gas o con sabor sin azúcar añadido
  + Café o té (incluya opción descafeinada) – servidos con leche con 1% de grasa o sin grasa