

¿Sus estudiantes están “Logrando Altas Calificaciones” a nivel Nutritivo?

Georgia School Nutrition Association
 2372 Main St.
 Tucker, GA
 Phone: 770-934-8890
 Fax: 770-934-8917
 Web site: www.gsfsa.com



Georgia School Nutrition Association

*Building Healthy Children,
 Ready to Learn*

Requerimientos Del Menú Edades 11 A 13s

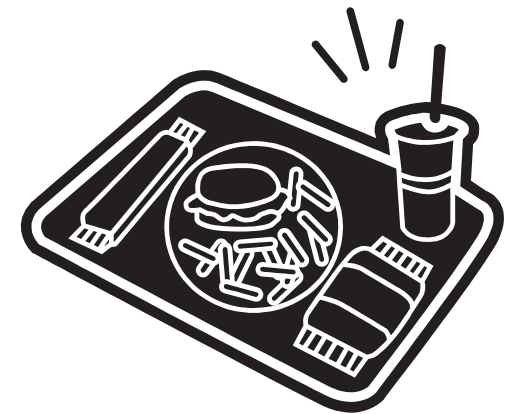
Sustancias Nutritivas y raciones energéticas	Edades 11 - 13
Ración Energética/Calorías	783
Total de Grasas (como porcentaje de la ración energética total de las comidas)	(1)
Grasas Saturadas (como porcentaje de la ración energética total de las comidas)	(2)
RDA (Ración Diaria Recomendada) de Proteínas (g)	15
RDA de Calcio (mg)	400
RDA de Hierro (mg)	3.4
RDA de Vitamina A (RE)	300
RDA de Vitamina C (mg)	16.7

- (1) No exceder el 30 por ciento durante la semana escolar
 (2) No exceder el 10 por ciento durante la semana escolar.

Para aprender a fondo, los estudiantes deben tener cuerpos y mentes sanos. Los profesionales de nutrición escolar consideran esto un reto muy importante. Las cafeterías escolares son “laboratorios del aprendizaje” donde los estudiantes encuentran una gran variedad de comidas saludables todos los días, y donde son animados a desarrollar hábitos que les conducirán a comer saludablemente de por vida. Un desayuno escolar provee ¼ de los nutrientes requeridos por el estudiante para el día. El almuerzo escolar provee 1/3 de los requerimientos nutritivos diarios. El porcentaje total de grasas en las comidas escolares cada semana es menor del 30 por ciento del total de calorías y el contenido de grasas saturadas es menor de 10 por ciento del total de calorías. Compare un almuerzo escolar con uno traído de la casa o un almuerzo comprado empacado. Usted va a ver que el almuerzo escolar “logra altas calificaciones” por nutrición y economía.

GEORGIA REPORTE DE CALIFICACIONES PARA NUTRICIÓN

ESCUELA INTERMEDIA



Almuerzo de la Escuela Intermedia

Pollo Frito
 Papas “Tots”
 Vegetales crudos
 (zanahorias, apio, y tomates)
 Salsa Ranch
 Salsa de Miel y Mostaza
 Tostadas “Texas”
 Brownie “Real”
 Leche

Costo: \$1.00-1.75

Nutrientes	Actual	Meta	Calificación
Calorías	893	783	A
Calorías de Grasas	257		
% Calorías de Grasas	29%	≤30%	A+
Calcio	425 mg	400 mg	A+
Hierro	13.83 mg	3.4 mg	A+
Vitamina A	1426 RE	300 RE	A+
Vitamina C	22 mg	16.7 mg	A+

Todos los datos nutricionales son aproximaciones basadas en un programa para computadora “análisis de sustancias nutritivas” aprobado por el USDA (Departamento de Agricultura de los EEUU).

Calificación: A+

Comentario: Menú bien equilibrado. Promueve buen crecimiento y bienestar.

Almuerzo Típico Traído de la Casa

Sándwich de Jamón y Queso
 Papas Fritas
 Duraznos Enlatados
 Galleta de Chocolate y Mantequilla de Cacahuete
 Refresco al sabor de Fruta, 20 onzas
 (enriquecido con Vitamina C)

Costo: \$3.25

Nutrientes	Actual	Meta	Calificación
Calorías	1,060	783	D
Calorías de Grasas	423		
% Calorías de Grasas	40%	≤30%	F
Calcio	207	400 mg	F
Hierro	2.0 mg	3.4 mg	F
Vitamina A	88 RE	300 RE	F
Vitamina C	62 mg	16.7 mg	A+

Todos los datos nutricionales son aproximaciones basadas en un programa para computadora “análisis de sustancias nutritivas” aprobado por el USDA (Departamento de Agricultura de los EEUU).

Calificación: F

Comentario: Las calorías y grasas excesivas podrían conducir a la obesidad, diabetes y enfermedades del corazón. Este menú es deficiente en calcio, hierro, y vitamina A.

Almuerzo Comprado Empacado

Pechuga
 Queso
 Galletas
 Pastilla de Chocolate
 Refresco con sabor de Fruta

Costo: \$2.00

Nutrientes	Actual	Meta	Calificación
Calorías	440	783	F
Calorías de Grasas	170		
% Calorías de Grasas	38.6%	≤30%	F
Calcio	178 mg	400 mg	F
Hierro	0 mg	3.4 mg	F
Vitamina A	54 RE	300 RE	F
Vitamina C	0	16.7 mg	F

Todos los datos nutritivos son aproximaciones basados en la información escrita en los paquetes de los productos..

Calificación: F

Comentario: El contenido alto en grasas contribuirá a enfermedades de corazón. Este menú es deficiente en sustancias nutritivas importantes: calcio, hierro, Vitamina A y Vitamina C.