



Servicios de alimentos y nutrición – resumen de planificación para el menú

El *Departamento de servicios de alimentos y nutrición* del Distrito Escolar de Corvallis ha sido líder por utilizar productos cultivados localmente en sus platillos y barras de ensalada por más de dos décadas. El Departamento también ha tomado la iniciativa al eliminar las sodas y otros productos en las escuelas, favoreciendo jugos, agua, y alternativas más saludables mucho antes de que la propuesta de ley al Congreso 2650 (Ley 00455) hiciera cambios obligatorios respecto a los alimentos que las escuelas ofrecen a los estudiantes.

De acuerdo con el reglamento de USDA, el análisis de los nutrientes en los menús planeados debe de cumplir con los requisitos de servicio para cada grupo en base a su edad/grado cuando se promedian durante una semana.

El programa de alimentos del Distrito Escolar de Corvallis es autosuficiente. Las ganancias vienen de la participación de estudiantes a la adquisición de comidas escolares, reembolsos federales y estatales, y servicios de banquetes. Los costos incluyen el abasto de alimentos, el trabajo y los costos indirectos. Los parámetros del presupuesto para un menú de comida en el almuerzo es de \$.50 por un platillo de almuerzo y de \$1.25 por la comida completa.

Requisitos de una comida escolar

- ✓ Todos los componentes se deben de ofrecer diariamente.
- ✓ La Oferta versus Porciones (por sus siglas en inglés, OVS) es una consideración que permite a los estudiantes rechazar algunos de los alimentos que se les ofrecen. Las metas de esta medida (OVS) incluyen reducir el desperdicio de alimentos al permitir a los estudiantes rechazar los alimentos que no se piensan comer.
- ✓ Los estudiantes pueden escoger tres componentes, uno debe de ser una fruta o verdura.

Grupos alimenticios/ componentes	Nuevos requisitos K-12 (a partir del 7/1/12)
Frutas y verduras	$\frac{3}{4}$ - 1 taza de verduras más $\frac{1}{2}$ -1 taza de fruta al día (Nota: bajo OVS, los estudiantes pueden escoger servirse sólo $\frac{1}{2}$ taza de fruta o verdura.)
Verduras	Requisito semanal para: <ul style="list-style-type: none"> • verde oscuro • rojo/naranja • frijoles/chícharos (legumbres) • almidones • otro (definido bajos los Lineamientos dietéticos del 2010)
Carne/Alternativa de carne (M/MA, por sus siglas en inglés)	Cantidad diaria mínima y rangos semanales: Grados K-5: 1 oz eq. min. diaria (8-10 oz semanales) Grados 6-8 : 1 oz eq. min. diaria (9-10 oz semanales) Grados 9-12 : 2 oz eq. min. diarias (10-12 oz semanales)
Granos	Cantidad diaria mínima y rangos semanales: Grados K-5: 1 oz eq. min. diaria (8-9 oz semanales) Grados 6-8 : 1 oz eq. min. diaria (8-10 oz semanales) Grados 9-12 : 2 oz eq. min. diarias (10-12 oz semanales) Nota: los mínimos semanales sólo se sirven conforme a la guía de planeación del menú.
Cereales integrales	Todos los cereales deben de ser ricos en granos enteros.
Leche	1 taza Debe de ser sin grasa (con o sin sabor) o 1% baja en grasa (sin sabor) Nota: hay algunos estados que permiten la porción de leche del 1% con sabor durante el ciclo escolar 17-18.

Estándares de nutrición previos	Estándares actuales K-12 (desde 7/1/12) Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ha provisto flexibilidad en el consumo del sodio II para el año escolar 2017-18; las escuelas que alcanzan la meta I se consideran conformes.		
<p align="center">Sodio</p> <p align="center">Reducir, sin metas establecidas</p>	<p align="center">Meta 1: año escolar 2014- 15</p> <p align="center">Almuerzo</p> <p align="center">≤1230mg (K-5); ≤1360mg (6-8); ≤1420mg (9-12)</p> <p align="center">Desayuno</p> <p align="center">≤540mg (K-5); ≤600mg (6-8); ≤640mg (9-12)</p>	<p align="center">Meta 2: año escolar 2017-18</p> <p align="center">Almuerzo</p> <p align="center">≤935mg (K-5) ≤1035mg (6-8); ≤1080mg (9-12)</p> <p align="center">Desayuno</p> <p align="center">≤485mg (K-5); ≤535mg (6-8); ≤570mg (9-12)</p>	<p align="center">Meta final: 2022-23</p> <p align="center">Almuerzo</p> <p align="center">≤640mg (K-5); ≤710mg (6-8); ≤740mg (9-12)</p> <p align="center">Desayuno</p> <p align="center">≤430mg (K-5); ≤470mg (6-8); ≤500mg (9-12)</p>
<p align="center">Calorías (sólo el mínimo)</p> <p align="center">Planeación del menú tradicional</p> <p align="center">Almuerzo:</p> <p>633 (grados K-3) 785 (grados 4-12) 825 (grados opcionales 7-12)</p> <p align="center">Planeación del menú mejorado</p> <p align="center">Almuerzo:</p> <p>664 (grados K-6) 825 (grados 7-12) 633 (grados opcionales K-3)</p> <p align="center">Planeación del menú con base nutrimental</p> <p align="center">Almuerzo:</p> <p>664 (grados K-6) 825 (grados 7-12) 633 (grados opcionales K-3)</p>	<p align="center">Rangos calóricos (mínimo y máximo)</p> <p align="center">Sólo se permite un menú basado en alimentos</p> <p align="center">Almuerzo:</p> <p align="center">550-650 (grados K-5) 600-700 (grados 6-8) 750-850 (grados 9-12)</p>		
<p align="center">Grasas saturadas</p> <p align="center"><10% de calorías en total</p>	<p align="center">Grasas saturadas</p> <p align="center"><10% de calorías en total</p>		
<p align="center">Grasas transgénicas</p> <p align="center">Sin límite</p>	<p align="center">Nueva especificación</p> <p align="center">cero gramos por porción (etiqueta nutricional)</p>		