

INVIERNO



NOTICIAS SOBRE

NUTRICIÓN

¿QUÉ ESTÁ PASANDO CON LAS COMIDAS
EN LAS ESCUELAS?

Uso del sodio en el almuerzo escolar de forma inteligente

¿Sabía usted?

Estamos implementando una campaña de reducción de sodio en las comidas escolares. Por disposición de la Ley de Niños Saludables y Sin Hambre (Hunger-Free Kids Act), los niveles de sodio en los desayunos y almuerzos escolares ya se han reducido entre un 5 % y un 10 %, con la intención de disminuir paulatinamente aún más los niveles de sodio en los próximos años.

Para cada comida escolar, los actuales niveles de sodio establecidos son los siguientes:

Grado	Desayuno escolar	Almuerzo escolar
Elemental	Menos de 540 miligramos	Menos de 1,230 miligramos
Intermedio	Menos de 600 miligramos	Menos de 1,360 miligramos
Superior	Menos de 640 miligramos	Menos de 1,420 miligramos

Pero la clave de toda comida escolar saludable es lograr que tenga buen sabor y, al mismo tiempo, seguir ofreciendo los alimentos populares que los niños más disfrutan. El equipo de cocineros de Aramark y los dietistas matriculados están haciendo justamente eso al resaltar el sabor con menos sodio. Estas son algunas opciones del nuevo menú que su hijo/a podría ver pronto en la cafetería:

- Tacos a la barbacoa coreana.
- Hamburguesas con queso y nachos.
- Pollo frito empanado en pequeños trozos y chili con lima.
- Pizza de macarrones con queso... ¡y mucho más!

Otra buena manera de reducir el sodio de las comidas es servir más frutas y verduras frescas. Aramark brinda su apoyo a los distritos escolares como el suyo para que se incluyan frutas y verduras cultivadas en la región en las comidas escolares siempre que sea posible. Entre los beneficios de comprar frutas y verduras de temporada, se incluyen los siguientes:

- Mejor nutrición de los estudiantes.
- Valorización de la sostenibilidad.
- Más conexiones en la comunidad.
- Impacto positivo en el entorno local.
- Apoyo a los agricultores locales.

¹ Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture) y Departamento de Servicios Humanos y de Salud de los EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services). Guías alimentarias para los estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans), 2010. 7.ª edición, Washington, DC: Oficina de Imprenta del Gobierno de los EE. UU. (U.S. Government Printing Office), diciembre de 2010.

¿Cuánto sodio?

Según las actuales Guías alimentarias para los estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans), se recomienda no más de 2,300 miligramos de sodio al día para la mayoría de estadounidenses y menos de 1,500 miligramos al día para personas de 51 años o mayores, afroamericanos y personas con presión arterial alta, diabetes o una enfermedad renal.¹

¿Cuánto es eso?

Una cucharadita de sal de mesa contiene 2,325 miligramos de sodio.



Debido a que el historial de salud y las necesidades nutritivas de cada persona son diferentes, asegúrese de hablar con su médico y un dietista con licencia para obtener asesoramiento acerca de la dieta y el plan de ejercicios adecuados para usted. [visite myhealthyforlife.com](http://www.myhealthyforlife.com)

