

Estándares de California sobre los Alimentos y Bebidas --Datos de Información SECUNDARIAS Y PREPARATORIAS

BOCADILLOS Y PALTILLOS PRINCIPALES PERMITIDOS (Esto aplica durante el día y hasta media hora después de que se terminen las clases.)

BOCADILLOS (*Estos generalmente complementan la comida, pero no son el platillo principal*)
 Los alimentos que se venden individualmente deben de reunir los siguientes requisitos:

- No pueden tener más de **250 calorías**
- No más del **35%** del total de las calorías deben de provenir de la **grasa**
- No más del **10%** total de las calorías debe provenir de la grasa saturada.
- No mas del 35% total del **peso** puede provenir del **azúcar** (natural o agregado)

BOCADILLOS EXENTOS: Nueces, mantequillas a base de nueces (como la crema de cacahuete), semillas (como las semillas de girasol), huevos, queso empaquetado para su venta individual, frutas/verduras que no han sido fritas, y legumbres **que no contengan azúcares o grasas agregadas**. Todos son exentos del limite de grasa total; los huevos y el queso son exentos del limite de grasa saturada; la fruta y verduras que no han sido fritas son exentas del limite de azucares. Todos los bocadillos deben cumplir con el límite de 250 calorías o menos.

NOTA: Los alimentos a la venta que contengan alimentos no exentos o ingredientes combinados con los alimentos exentos mencionados arriba, tendrán que cumplir con las restricciones de los alimentos no exentos (por ejemplo la mezcla de semillas y nueces (trail mix) que también contenga chispas de chocolate).

PLATILLOS (*Considerado como el platillo principal*)

El platillo principal:

- No puede contener más de **400 calorías**
- No puede contener más de **4 gramos de grasa** por cada **100 calorías** (36% de grasa)

Los platillos deben contener:

- 2 o más de los siguientes grupos: carne/substituto de carne, granos/panes, verduras/frutas (por ejemplo, un sándwich de pavo, papa horneada con chile, platillo con fruta y queso), **o**
- Carne/substituto de carne sola (por ejemplo una salchicha, huevo, o pedacitos de pollo) excluyendo las nueces, mantequilla a base de nueces, semillas, queso y yogurt.

Para saber si un bocadillo individual satisface los requisitos y estándares de nutrición de California revise los datos de nutrición en el envoltorio de comida. Vea nuestra calculadora para bocadillos visitando www.CaliforniaProjectLEAN.org/calculator que le permitirá meter la información de la etiqueta y en unos cuantos segundos se dará cuenta si reúne los requisitos o no.

Estándares de California sobre los Alimentos y Bebidas --Datos de Información SECUNDARIAS Y PREPARATORIAS

BEBIDAS PERMITIDAS (Se aplica media hora antes de que comiencen las clases hasta media hora después de que se terminen las clases.)

Se puede vender lo siguiente:

- Bebidas a base de frutas y vegetales que contengan por lo menos 50% de jugo de fruta o verdura y que no tengan ningún endulzante agregado.
- Leche 2%, 1% o sin grasa (de vaca o cabra), leche a base de soya, arroz u otro tipo de leche similar que contenga Vitamina A, Vitamina D, y por lo menos el 25% del Valor Diario (DV) de calcio por cada 8 onzas, no deberá contener endulzantes agregados que sobrepasen los 28 gramos de azúcares totales por cada 8 onzas. La leche de soya, arroz y otro tipo de leche similar no deberá contener más de 5 gramos de grasa por cada 8 onzas.
- Agua sin ningún endulzante agregado
- Bebidas que reemplazan los electrolitos que no contengan más de 2.1gramos de endulzante agregado por una onza fluida, el agua deberá ser el primer ingrediente, deberá contener entre 10-150 miligramos de sodio y entre 10 - 90 miligramos de potasio por cada 8 onzas y no deberá contener cafeína agregada.

GRASAS TRANS ARTIFICIALES EN LOS ALIMENTOS: Se aplica media hora antes de que comiencen las clases hasta media hora después de que terminen las clases.)

Las escuelas y los distritos no pueden poner a disposición de los estudiantes matriculados en kindergarten hasta el grado 12 alimentos que contienen grasas *trans* artificiales. Esto se refiere a las máquinas vendedoras de alimentos y las operaciones del servicio de alimentos escolar. Un alimento se considera que contienen grasas *trans* artificiales si contiene manteca vegetal, margarina, o cualquier tipo de aceite vegetal parcialmente hidrogenado, a menos que la documentación del fabricante en la etiqueta liste el contenido de grasas *trans* como menos de 0,5 gramos de grasas *trans* por cada porción.