

PATRÓN ALIMENTARIO Y Consejos Rápidos



PARA EL PERSONAL DE
SERVICIO DE COMIDAS
DE ESCUELAS
NSLP/SBP

School Lunch
FOR THE WIN

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://ccmedia.fdacs.gov/content/download/115494/file/Complaint-Form-Spanish-ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

- 1. correo:** U.S. Department of Agriculture;
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; o
- 2. fax:** (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
- 3. correo electrónico:** program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

FRUTAS

- Las frutas pueden ser frescas, congeladas o enlatadas con agua, jugo o almíbar ligero.
- Frutas secas: 1/4 de taza cuenta como 1/2 taza de frutas.
- Todos los jugos deben ser 100% puros.
- Las opciones de frutas que se ofrecen durante la semana en forma de jugo no pueden superar la mitad del total.
- Para el desayuno, los vegetales pueden sustituir las frutas. Las escuelas que ofrecen vegetales en lugar de frutas dos o más días por semana escolar deben ofrecer al menos dos subgrupos de vegetales diferentes.

Grado	Mínimo diario	Mínimo semanal
K-5	Desayuno: 1 taza Almuerzo: 1/2 taza	Desayuno: 5 tazas Almuerzo: 2 tazas y 1/2
6-8	Desayuno: 1 taza Almuerzo: 1/2 taza	Desayuno: 5 tazas Almuerzo: 2 tazas y 1/2
9-12	Desayuno: 1 taza Almuerzo: 1 taza	Desayuno: 5 tazas Almuerzo: 5 tazas

****La regulación NSLP en 7CFR210.10(b)(1)(ii) requiere que las escuelas identifiquen, cerca o al comienzo de las filas para servir, qué alimentos constituyen una comida reembolsable. Oferta versus Servicio (OVS): Los estudiantes, meseros y cajeros deben poder identificar qué constituye una comida reembolsable.***

VEGETALES

- Los vegetales pueden ser frescos, congelados o enlatados.
- 1 taza de verduras de hojas verdes crudas equivale a ½ taza de verduras.
- Las opciones de vegetales que se ofrecen durante la semana en forma de jugo no pueden superar la mitad del total.
- Todos los jugos deben ser 100% puros.

Debe cumplir semanalmente con los subgrupos de vegetales:

- Verde oscuro (VO)
- Rojo/Naranja (R/N)
- Frijoles, Guisantes y Lentejas (F/G/L)
- Con almidón (Al)
- Otros (O)

Recuerde: Ofrezca una variedad de opciones diarias de alimentos calientes y fríos. ¿Por qué no ofrecer productos de Florida? Los productos locales son más frescos, sabrosos y de temporada diversos. Busque la etiqueta que diga "Fresco de la Florida".



VEGETALES

Grado	Mínimo diario	Mínimo semanal
K-5	3/4 de taza	3 tazas y 3/4
6-8	3/4 de taza	3 tazas y 3/4
9-12	1 taza	5 tazas

**(Los estudiantes deben seleccionar 1/2 taza de frutas o vegetales como mínimo para todas las comidas reembolsables del sistema OVS, que permite elegir qué comer).*

Idea: Hablar con los maestros en su escuela de como integrar las frutas y verduras frescas que demostraran en las lecciones y actividades.



Porciones semanales de subgrupos:

Grados K-5 & 6-8

VO	1/2 taza
R/O	3/4 de taza
F/G/L	1/2 taza
Al	1/2 taza
O	1/2 taza

Grados 9-12

VO	1/2 taza
R/O	1 taza y 1/4
F/G/L	1/2 taza
Al	1/2 taza
O	3/4 taza

Para obtener el requerimiento total de vegetales para la semana, un vaso adicional de cualquier subgrupo de vegetales debe ser ofrecido cada semana para los grados K-8. Los de grado 9-12 deben de ser ofrecidos 1 1/2 vaso de vegetales cada semana.

VEGETALES

SUBGRUPO VERDE OSCURO

Busque Productos Frescos de Florida (Negrita)

Col china

Brócoli

Col silvestre

Lechuga frondosa verde oscuro

Lechuga escarola

Col frizada

Mesclun (ensalada de hojas verdes)

Brotes de mostaza

Lechuga romana

Espinaca

Hojas de nabo

Berro



Su trabajo es muy importante! Usted está haciendo una diferencia en las vidas de los estudiantes.

VEGETALES

SUBGRUPO ROJO Y NARANJA

Busque Productos Frescos de Florida (Negrita)

Zapallo anco

Zanahorias

Calabaza tipo Hubbard

Calabaza

Pimientos rojos y naranja

Batatas

Tomates

Jugo de tomate



Recuerde: Lave las frutas y verduras con agua fría. El agua tibia facilita el crecimiento bacteriano y marchita las verduras de hojas.

VEGETALES

FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS

Busque Productos Frescos de Florida (Negrita)

Frijoles negros

Frijoles carilla (maduros, secos)

Garbanzos

Frijoles colorados

Lentejas

Judías blancas

Frijoles pinto

Porotos de soja

Guisantes partidos

Alubias

Recuerde: Los frijoles maduros, los guisantes y las lentejas son excelentes fuentes de proteína vegetal; pueden considerarse parte del Grupo de Carne/Alternativas a la Carne.



VEGETALES

SUBGRUPO ALMIDÓN

Busque Productos Frescos de Florida (Negrita)

Mandioca

Maíz (enlatado, fresco, congelado)

Sémola de Maíz (enlatado, escurrido)

Plátanos verdes

Guisantes verdes

Haba en lima

(Inmadura, alto en azúcar, bajo en proteína)

Plátanos

Patatas

Malanga

Castañas de agua

Caupíes frescos, guisantes forrajeros, o
frijoles carilla (no secos)



*Recuerde: El arroz es "almidón",
pero no es un vegetal almidonado.
El arroz es parte del componente de
granos.*

VEGETALES

OTRO SUBGRUPO

Busque Productos Frescos de Florida (Negrita)

Alcachofas

Guisantes verdes

Espárragos

Pimientos verdes

Aguacates

Lechuga repollada

Maíz tierno

Hongos

Brotes de soya

Quingombó

Remolacha

Cebollas

Coles de Bruselas

Chirivías

Repollo

Rabanitos

Coliflor

Judías verdes

Apio

Nabos

Pepinos

Frijoles de manteca

Berenjena

Calabacín



Recuerde: Las judías verdes son de color verde oscuro, pero pertenecen a Otro Subgrupo. Además, los guisantes dulces son de color verde oscuro, pero pertenecen al Subgrupo Almidón.

GRANOS/PANES

- Al menos el 80% de los cereales ofrecidos en NSLP/SBP deben ser ricos en cereales integrales (WGR). Todos los cereales restantes servidos deben estar enriquecidos.
- Revise las etiquetas de los alimentos para comprobar si figura "integral" antes del primer grano (harina de trigo integral, maíz molido integral, sémola de maíz integral, etc.). Cualquier otro cereal que no sea integral debe figurar como enriquecido.
- Ofrezca otros granos integrales: avena, arroz integral, harina de arroz integral, arroz salvaje, sémola de maíz seca, masa de maíz, harina de maíz, harina de maíz y productos relacionados hechos de maíz nixtamalizado (maíz de campo entero tratado con cal).
- Ofrezca cereales listos para consumir (fríos): los cereales deben ser 100% integrales; o tener un grano primario que sea integral + que el cereal esté fortificado.

Grado	Mínimo diario	Mínimo semanal
K-5	Desayuno: 1 oz eq Almuerzo: 1 oz eq	Desayuno: 7 oz eq Almuerzo: 8 oz eq
6-8	Desayuno: 1 oz eq Almuerzo: 1 oz eq	Desayuno: 8 oz eq Almuerzo: 8 oz eq
9-12	Desayuno: 1 oz eq Almuerzo: 2 oz eq	Desayuno: 9 oz eq Almuerzo: 10 oz eq

oz eq = onza de equivalente

CARNE/ALTERNATIVAS A LA CARNE

- Incluye carnes, pescados y carnes de aves.
- Quesos, huevos, semillas/frutos secos y mantequilla de semillas/frutos secos, yogures comunes y de soya, y frijoles maduros/secos servidos como una alternativa para la carne.
- En el SBP, las escuelas pueden ofrecer granos, carne/ sustitutos de carne, o una combinación de ambos, para cumplir con los requisitos mínimos de onza equivalente en este componente de comida combinada.



Grado	Mínimo diario	Mínimo semanal
K-5	Almuerzo: 1 oz eq	Almuerzo: 8 oz eq
6-8	Almuerzo: 1 oz eq	Almuerzo: 9 oz eq
9-12	Almuerzo: 2 oz eq	Almuerzo: 10 oz eq

Consejo: Planifique y ofrezca una variedad adicional en el menú con artículos alternativos a la carne: una porción de 1 onza de queso natural o 1/4 de taza de queso rallado, 1 onza de granos de girasol o mantequilla de maní y 4 onzas de yogur cuentan como 1 onza equivalente de alternativas a la carne. Ofrezca quesos bajos en grasa y sodio cuando sea posible.



LECHE

- La leche fluida puede ser sin sabor o con sabor, entera, reducida en grasa, baja en grasa o sin grasa
- Se debe ofrecer leche sin sabor en cada servicio de comida
- Se deben ofrecer al menos dos opciones en el desayuno y el almuerzo.
- La leche con sabor no debe contener más de 10 gramos de azúcares añadidos por 8 onzas líquidas
- Porción mínima para todos los grados: 1 taza por día/5 tazas por semana en el desayuno y el almuerzo.
- Incluye leches de temperatura ultra alta (UHT) estables en anaquel y sin lactosa



SMART SNACKS

*Programa escolar "Smart Snacks" / Reglas de alimentos competidores
Referencia bibliográfica 7 CFR 210.11, FAC 5P-1.003)*

Las reglas solo se aplican a los alimentos QUE SE VENDEN a los alumnos en el campus de la escuela durante la jornada escolar.

Esto incluye los alimentos vendidos por el servicio de comida escolar, las tiendas escolares, las máquinas expendedoras, los grupos de estudiantes y clubes.



Normas generales de nutrición:

- Sea un product de grano que contenga 50 por ciento o mas granos integrales por peso o tengan grano integral como el primer ingredient; o
- Tengan como primer ingredient a uno de los grupos mayores de comida que no sea grano; frutas, vegetales, productos lacteos o comida con proteina; o
- Ser una comida combinada que tenga 1/4 vaso de fruta y/o vegetales.
- Si agua es el primer ingredient, el segundo ingredient debe de ser uno de los mencionados previamente.

* *El campus escolar se define como todas las áreas de la propiedad bajo la jurisdicción de la escuela accesibles a los estudiantes durante el día escolar.*

** *El día escolar se define desde la medianoche anterior hasta 30 minutos después del final del día escolar.*

SMART SNACKS

*Programa escolar "Smart Snacks" / Reglas de alimentos competidores
Referencia bibliográfica 7 CFR 210.11, FAC 5P-1.003)*

REQUISITOS DE NUTRICIÓN:

Límites calóricos:

- Refrigerios: ≤ 200 calorías
- Plato principal*: ≤ 350 calorías

Límites de sodio:

- Refrigerios: ≤ 200 mg
- Plato principal*: ≤ 480 mg

Límites de grasas:

- Grasas totales: ≤ 35 % de calorías
- Grasas saturadas: < 10 % de calorías
- Grasas trans: cero gramos

Límite de azúcar:

- ≤ 35 % de peso de azúcar total en los alimentos



****Los platos principales se componen de una combinación de carne o sustituto de la carne y alimentos ricos en granos integrales; una combinación de vegetales o frutas y carne o sustituto de la carne; o solo algo de carne o sustitutos de la carne.***

Los platos principales que se sirven en los desayunos o en los almuerzos escolares y que se venden a la carta están exentos de todas las normas de alimentos competidores el día que se sirven y el día posterior. (7 CFR 210.11)

Los platos principales a base de carne/granos están restringidas salvo que se vendan a través del programa de servicio de alimentos. (FAC 5P-1.003)

SMART SNACKS

*Programa escolar "Smart Snacks"/Reglas de alimentos competidores
Referencia bibliográfica 7 CFR 210.11, 5P-2.002 (2)(c))*

Opciones de Bebidas:

Bebidas	k-5 Grados	6-8 Grados	9-12 Grados
Agua	Ilimitado	Ilimitado	Ilimitado
Leche líquida, aromatizada o sin aromatizar	8 fl. oz.	12 fl.oz.	12 fl. oz.
100% jugo de frutas o verduras	8 fl. oz.	12 fl.oz.	12 fl. oz.
100% jugo de frutas o verduras diluido con agua, pero sin edulcorantes añadidos	8 fl. oz.	12 fl.oz.	12 fl. oz.
Otras bebidas de sabor y/o carbonatadas que están etiquetadas para contener 5 calorías o menos por 8 fl. oz., o 10 calorías o menos por 20 fl. oz.	No permitido	No permitido	20 fl. oz.
Otras bebidas de sabor y/o carbonatadas que están etiquetadas para contener 40 calorías o menos por 8 fl. oz., o 60 calorías o menos por 12 fl. oz.	No permitido	No permitido	12 fl. oz.

Idea: Agregue información al sitio web de su escuela, boletín de noticias de la escuela u otras comunicaciones para informar a los padres sobre el entorno escolar saludable.

RECAUDAR FONDOS

Eventos para recaudar fondos patrocinados por la escuela (FAC 5P-1.003)



La Junta Escolar y la escuela pueden permitir excepciones, según su criterio, a las normas del programa Smart Snacks y a las restricciones de platos con carne/granos para realizar eventos con el fin de recaudar fondos.

Límites de recaudación de fondos exentos definidos por el Estado por año escolar:

- Escuelas primarias - 5 días
- Centros de enseñanza media/secundaria - 10 días
- Escuelas secundarias superiores- 15 días
- Escuelas combinadas - 10 días
- Las recaudaciones de fondos aprobadas basadas en alimentos no pueden tener lugar hasta 30 minutos después del final del último período de almuerzo.

Como práctica adecuada, se invita a todas las escuelas a establecer Equipos de Escuelas Saludables para controlar el cumplimiento de la política de bienestar escolar local y las reglas alimenticias competitivas para ayudar a garantizar un entorno escolar saludable.

Póngase en contacto con la agencia estatal para obtener más ideas sobre la recaudación de fondos.

Recuerde: Las máquinas expendedoras en el campus no se consideran una recaudación de fondos, pero los alimentos y bebidas vendidos están sujetos a las Normas de Nutrición Escolar de Smart Snacks.

CUCHARAS SERVIDORAS

Tamaño/ Número ¹	Medida de nivel	Código de color ²
6	2/3 de taza	
8	1/2 taza	
10	3/8 de taza	
12	1/3 de taza	
16	1/4 de taza	
20	3 cucharadas y 1/3	
24	2 cucharadas y 2/3	
30	2 cucharadas	
40	1 cucharada y 2/3	
50	3 cucharaditas y 3/4	
60	3 cucharaditas y 1/4	
70	2 cucharaditas y 3/4	
100	2 cucharaditas	



¹ Las cucharas son de mano izquierda o derecha o con resorte que se puede usar para ambas manos. El número de la cuchara indica cuántas cucharadas al ras componen un cuarto de galón. Por ejemplo, ocho cucharadas número 8 equivalen a un cuarto de galón.

² Use puntos de colores que coincidan con el código de colores específico de la marca para los tamaños de cucharas.

CUCHARONES/CUCHARAS PORCIONADORAS

Cucharón	Medida aprox.	Cuchara porcionadora
1 oz	1/8 de taza	1 oz
2 oz	1/4 de taza	2 oz
3 oz	3/8 de taza	3 oz
4 oz	1/2 taza	4 oz
6 oz	3/4 de taza	6 oz
8 oz	1 taza	8 oz
12 oz	1 taza y 1/2	---

Los cucharones y las cucharas porcionadoras (cucharas para medir y servir con medidas estandarizadas por volumen) etiquetados con “oz” o “fl oz” deberían ser más exactos, ya que miden volumen, no peso.

Utilice cucharones para servir sopas, estofados, platos cremosos, salsas, caldos y otros productos líquidos.

Utilice cucharas porcionadoras (lisas o perforadas) para servir porciones de alimentos sólidos o semisólidos como frutas, vegetales y condimentos.



OLLAS VAPORERAS

Tamaño de olla	Capacidad aprox.	Tamaño de ración	Cucharón (Oz liq.)	Cantidad de cucharas	Cantidad aprox. de raciones
12" x 20" x 2 1/2" 	2 galones	1/2 taza 3/8 de taza 1/3 de taza 1/4 de taza	4 oz 3 oz 2.65 oz 2 oz	8 10 12 16	64 80 96 128
12" x 20" x 4" 	3 galones y 1/2	1/2 taza 3/8 de taza 1/3 de taza 1/4 de taza	4 oz 3 oz 2.65 oz 2 oz	8 10 12 16	112 135 168 224
12" x 20" x 6" 	5 galones	1/2 taza 3/8 de taza 1/3 de taza 1/4 de taza	4 oz 3 oz 2.65 oz 2 oz	8 10 12 16	160 200 240 320

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

1. Mantenga calientes los alimentos calientes (por encima de los 135°F) y, fríos los alimentos fríos (por debajo de los 41°F).
2. Mantenga los alimentos calientes calientes (por encima de 135°F) y los alimentos fríos fríos (por debajo de 41°F).
3. Almacene los productos químicos lejos de los alimentos y de los suministros relacionados con alimentos.
4. No confíes en la apariencia de los alimentos para determinar cuando la comida este "lista". Utilice sólo un termómetro de tallo calibrado y desinfectado cuando tome la temperatura interna de los alimentos.
5. No conserve los alimentos en la "zona de riesgo" (entre 41°F y 135°F) por más de 4 horas.
6. Manipule los alimentos con utensilios; con manos limpias y con guantes; o con manos limpias. (Se debe limitar el contacto directo de las manos con los alimentos durante la preparación. Se debe prohibir el contacto directo de las manos con los alimentos LPC.)
7. Mantenga los paños de limpieza en una solución aséptica mientras limpia. Use agua limpia y libre de grasa y de partículas de alimentos, para la limpieza de los utensilios.
8. Enfríe rápidamente almacenando los alimentos en pequeñas tandas.
9. Traslade los alimentos recalentados a equipos para alimentos calientes cuando los alimentos alcancen la temperatura adecuada (165°F).



TEMPERATURAS DE COCCIÓN

MANTENGA TODOS LOS ALIMENTOS CALIENTES A UNA TEMPERATURA DE 140 °F O SUPERIOR

165 °F para 15 segundos

- Carne de ave (pollo, pavo, pato, ganso) entera, en trozos o picada
- Sopas, estofados, rellenos, guisos, platos combinados
- Carne rellena, carne de ave, pescado y pasta
- Alimentos cubiertos, cubiertos en horno microondas (mantener cubiertos por 2 minutos después de retirarlos)
- Sobras (para recalentar)

155 °F para 15 segundos

- Hamburguesas, pan de carne y otras carnes picadas, carnes inyectadas, pescado picado*
- Huevos frescos en cáscara, cocidos y para servir (como por ejemplo revueltos)*

145 °F para 15 seconds

- Carne de res, carne curada, cerdo, jamón, asados (mantener 4 minutos)*
- Carne de res, filetes completos (superficies)
- Cordero, ternera, cerdo (filetes o chuletas)
- Pescados, mariscos
- Huevos frescos en cáscara: partidos, cocidos y servidos de inmediato

140 °F para 15 seconds

- Jamón y otros asados listos para consumir, procesados comercialmente

**Para tiempos y temperaturas alternativas visite fda.gov para el Código de Comida 2013 de la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA).*

TEMPERATURAS DE ALMACENAMIENTO

REVISE A DIARIO LAS TEMPERATURAS DE TODAS LAS ÁREAS DE ALMACENAMIENTO.

Seco

Temperatura ambiente recomendada
de 80°F o menos
*(frutas, vegetales, jugos y carnes
enlatadas)*

Secos especiales

50° a 70°F
*(pastas, arroz, frijoles, frutos secos,
aceites y leche o huevo
en polvo)*

Refrigerador/Enfriador

35°F a 41°F
*(lácteos/quesos enfriados, frutas
y vegetales frescos)*

Congelador

-10°F a 0°F
*(carnes, frutas, vegetales
y huevos congelados)*



Recuerde: Reporte las preocupaciones de los equipos a la gerencia. Solicite órdenes de trabajo cuando sea necesario.

ADAPTACIONES DE LAS COMIDAS

MODIFICACIONES EN LAS COMIDAS PARA NIÑOS(AS) CON DISCAPACIDADES

Requisitos para las modificaciones de las comidas

Los reglamentos exigen que las comidas servidas a los niños cumplan con el(los) patrón(es) de alimentación para cada grupo de edad/grado servido y que las comidas cumplan con las normas de nutrición semanales.

Sin embargo, pueden ser necesarias sustituciones de alimentos y otras modificaciones razonables de las comidas para satisfacer las necesidades dietéticas y de discapacidad de los niños que:

- califican como discapacitados según cualquiera de las leyes federales de no discriminación;
- tienen derecho a recibir servicios de educación especial en virtud de la Ley de Educación para Personas con Discapacidades (IDEA, por sus siglas en inglés); o
- no cumplen los requisitos para tener una discapacidad según ninguna de las leyes federales de no discriminación, pero tienen otras necesidades dietéticas especiales.

Se pueden realizar muchas modificaciones de las comidas dentro de los patrones de alimentación. Otras modificaciones de las comidas para satisfacer las necesidades de los estudiantes con discapacidades pueden no estar dentro de los requisitos del patrón de alimentación, pero son elegibles para el reembolso cuando las comidas modificadas se sirven en el reconocimiento de una **Declaración Médica para Modificaciones de Comidas** que está en el archivo.

ADAPTACIONES DE LAS COMIDAS

Posibles ejemplos de modificación de comidas:

- Restricciones alimentarias/artículos a evitar (por ejemplo, alergias, “alimentos azucarados”, carne de cerdo, aversiones por autismo)
- Sustituciones (es decir, bebidas no lácteas en lugar de leche)
- Cambios de textura (por ejemplo, en puré, molido, picado o espesado)
- Aumento o disminución de las porciones para la diabetes, aumento/pérdida de peso.
- Alimentación por sonda y dietas líquidas

Los niños con discapacidades deben poder participar y recibir los beneficios de los programas disponibles para los niños sin discapacidades.

Las adaptaciones por discapacidad pueden ser necesarias:

- Mesas y otros equipos accesibles para sillas de ruedas
- Utensilios de autoalimentación adaptables, placas de succión, etc.
- Equipo adicional de preparación de alimentos o de servicio de comidas
- Áreas de almacenamiento y/o preparación, superficies y/o utensilios separados o designados
- Capacitación y capacidad adicional/específica



ADAPTACIONES DE LAS COMIDAS

RECEPCIÓN DE SOLICITUDES

Solicitudes de discapacidades reconocidas:

Obtenga una **Declaración Médica para Modificaciones de Comidas** completada y firmada por la madre/padre/tutor que contenga:

- Una explicación de cómo la discapacidad física o mental restringe la dieta del niño
- Una explicación de cómo debe adaptarse la discapacidad del niño
- El alimento o los alimentos que deben omitirse en la dieta del niño, y las alternativas recomendadas para una comida modificada
- Una firma de un médico autorizado (M.D., D.O.), de un asistente médico (PA), de un enfermero profesional (APRN), o de un dietista registrado (RD)

Solicitudes no relacionadas con la discapacidad (por ejemplo, prácticas étnicas, culturales o religiosas, creencias personales):

- No es un requisito para acomodar, pero se recomienda
- Las adaptaciones pueden ayudar a la participación en el programa
- Las modificaciones deben estar dentro del patrón alimentación

ADAPTACIONES DE LAS COMIDAS

Recordatorios generales de modificación de comidas:

- Asegurar y mantener toda la documentación y las notas de las conversaciones con la madre/padre/tutor
- Solicite información adicional y aclaraciones sobre solicitudes vagas o incompletas
- No se demore en actuar sobre una solicitud de modificación. Ser proactivo a la hora de solicitar información adicional y aclaraciones
- Las declaraciones médicas no tienen que ser actualizadas a menos que haya un cambio en la restricción dietética y deben ser “canceladas” por la madre/padre/tutor si ya no son necesarias



ALERGIAS ALIMENTARIAS

Una alergia alimentaria es una hipersensibilidad derivada de una respuesta anormal del sistema inmunológico del cuerpo a un alimento (normalmente una proteína) o a unos aditivos alimentarios que el cuerpo consideraría inofensivos en otras circunstancias.

No es necesario que una alergia alimentaria ponga en peligro la vida o cause anafilaxia (cierre de las vías respiratorias) para que se considere una discapacidad.

- Una alergia alimentaria que no ponga en peligro la vida puede considerarse una discapacidad y requerir una modificación de la comida si afecta a una función corporal importante o repercute en una actividad vital (es decir, la digestión, la respiración) o tiene una respuesta inmunitaria corporal y/o una erupción cutánea.
- Las escuelas deben proporcionar a los niños una comida segura y un entorno seguro para consumirla. El personal de la escuela debe asegurarse de que las comidas modificadas para un estudiante con un alérgeno cumplan con las directrices prescritas y estén libres de ingredientes sospechosos de causar una reacción alérgica.



ALERGIAS ALIMENTARIAS

Consejos para la alergia:

- Asegúrese de que todas las alergias alimentarias han sido reconocidas, esos niños son fácilmente identificados y el personal ha sido entrenado en consecuencia.
- Ningún alimento ofrecido al niño puede contener rastros de los alimentos que puedan desencadenar una reacción alérgica.
- Todas las etiquetas y especificaciones de los alimentos deben comprobarse en busca de alérgenos antes del servicio de comidas. consultar con el proveedor o fabricante si las etiquetas no proporcionan suficiente información. Si hay alguna duda, no sirva el alimento.
- Asegúrese de que no haya contacto cruzado durante el almacenamiento o la preparación y se hayan utilizado las técnicas de limpieza adecuadas.
- Utilizar áreas separadas de preparación de alimentos con utensilios específicos.



ALERGIAS ALIMENTARIAS

Cómo leer etiquetas de ingredientes

- Busque el nombre del alérgeno en la lista de ingredientes del producto si el artículo está preenvasado. Busque el nombre del alérgeno en cada ingrediente si el alimento se prepara con una receta.
- Busque estos **9 alérgenos alimentarios comunes/principales**: maníes, leche, huevos, trigo, soja, frutos secos, pescado, mariscos crustáceos y sésamo. Busque también cualquier ingrediente que contenga proteínas derivadas de uno de estos nueve alérgenos.
- Busque declaraciones tales como "pueden contener (alérgenos)", "contiene (alérgeno)", "producido en equipos compartidos con (alérgeno)", o "producido en una planta que utiliza (alérgeno) en otros productos".

Ejemplo:

Ingredientes: (**Harina**) enriquecida (**harina**) de trigo, niacina, hierro, suero de (**leche**), ovalbumina (**huevos**), vainilla, sal, levadura, lecitina (**soja**).

Puede Contener: **Cacahuetes**

ALERGIAS ALIMENTARIAS

Consejos para controlar la alergia:

- Utilice técnicas adecuadas de almacenamiento, preparación y limpieza para evitar la exposición a alérgenos por contacto cruzado.
- Trabajar con los equipos 504/IEP para desarrollar cualquier plan de manejo de alergias alimentarias necesario para la gestión diaria de las alergias de cada niño.
- Trabaje con la familia para ver qué alimentos come normalmente el estudiante para crear un menú que sea más aceptable y agradable para la escuela y el estudiante.
- Tenga siempre precaución. Si los ingredientes de un alimento no están claros o se desconocen, las escuelas no deben servirlo a los niños que corren el riesgo de sufrir reacciones alérgicas.

Otras buenas prácticas en materia de alergias:

- Intente ampliar la variedad de artículos del menú con alimentos con fuentes de alérgenos menos conocidas, como frutas y verduras frescas, enlatadas y congeladas, cereales y granos a base de arroz, bebidas lácteas no lácteas que son nutricionalmente equivalentes a la leche, etc. La variedad adicional puede ayudar a los estudiantes a identificar y seleccionar los artículos permitidos por su dieta/plan de alimentación.
- En la medida de lo posible, cree menús para una semana, como un menú sin maníes, y rote ese menú cada semana.
- Prepare una comida independiente desde cero con los ingredientes permitidos en la dieta especial, en lugar de servir una comida con alimentos procesados.

DIVISIÓN DE ALIMENTOS, NUTRICIÓN Y BIENESTAR

600 S. Calhoun Street | Tallahassee, FL 32399

1 (800) 504-6609 | FDACS.gov

FNW busca ayudar a los patrocinadores del programa con recursos que sean precisos y oportunos. Favor tener en cuenta que esta guía está destinada a una referencia rápida y es posible que no se cubran todas las opciones y prestaciones. Favor utilizar los sitios web del USDA y/o FDACS para obtener información completa.

Revisado 6/2026



**Departamento de Agricultura y
Servicios al Consumidor de Florida**

*Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.*

