

## Escuelas Primarias: Alimentos y Bebidas que Cumplen

Alimentos que Cumplen (Propuesta del Senado 12) y Bebidas que Cumplen (Propuesta del Senado 965)  
 Información suministrada por Project Lean, Leaders Encouraging Activity and Nutrition

<b>Alimentos que Cumplen (SB 12)</b>	
Los únicos alimentos que se les puede vender a los alumnos son <b>comidas completas, alimentos exentos y productos lácteos o alimentos de cereales integrales</b> que cumplen con ciertos requisitos específicos de calorías, grasa, grasas saturadas y azúcar. <b>(Aplicable desde antes de las clases hasta 30 minutos después de las clases.)</b>	
Alimentos Exentos	Productos Lácteos y Cereales de Grano Integral
Estos alimentos se pueden vender y no tienen que cumplir con la Propuesta del Senado 12: <ul style="list-style-type: none"> <li>• nueces/frutos secos</li> <li>• mantequilla de cacahuete</li> <li>• semillas (como semillas de sésamo)</li> <li>• huevos</li> <li>• queso empaquetado para venta individual</li> <li>• frutas/verduras que no estén fritas</li> <li>• legumbres</li> </ul>	Productos lácteos envasados individualmente o cereales de grano integral que se pueden vender si contienen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• no más de <b>175</b> calorías</li> <li>• no más del <b>35%</b> del total de calorías de <b>grasa</b></li> <li>• no más del <b>10%</b> del total de calorías de <b>grasas saturadas</b></li> <li>• no más del <b>35%</b> del <b>peso total de azúcar</b> (natural y añadida)</li> </ul>

<b>Bebidas que Cumplen (SB 965)</b>
<b>(Aplicable desde antes de las clases hasta 30 minutos después de las clases.)</b>
Las únicas bebidas que se les puede vender a los alumnos son: <ul style="list-style-type: none"> <li>• bebidas de frutas y de verduras compuestas con por lo menos un 50% de jugo de fruta o de verdura y que no tenga edulcorantes añadidos</li> <li>• Leche desnatada a 2%, 1% o sin grasa, leche de soja, leche de arroz y otros productos no-lácteos similares</li> <li>• agua sin edulcorantes añadidos</li> </ul>

<b>Estos alimentos/bebidas PUEDEN o PUEDE QUE NO cumplan con la Propuesta del Senado 965.</b>	
Para enterarse, lean la etiqueta con la Información Nutritiva*	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• yogurt helado/barritas de helado</li> <li>• leche con sabores</li> <li>• barras de energía/cereales/granola</li> <li>• galletas, bollitos “muffins”</li> <li>• cereal</li> <li>• galletas saladas/pretzels</li> </ul>	*Para determinar si un producto lácteo o tentempié de cereales integrales individuales cumplen con los estándares de alimentos de la propuesta SB 12, tienen que leer la información nutritiva. Para asistencia visiten el calculador electrónico en <a href="http://www.CaliforniaProjectLEAN.org">www.CaliforniaProjectLEAN.org</a> que les permite poner información de la etiqueta con la información nutritiva y en segundos enterarse de si ese producto cumple o no con los estándares.

<b>Estos alimentos NO cumplen con las propuestas del Senado 12 ni la 965</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• verduras fritas (como papas fritas “french fries”, anillas de cebolla)</li> <li>• la mayoría de las golosinas y dulces y barritas de dulces</li> <li>• chips de maíz, chips de tortilla, papas fritas envasadas, Cheetos®</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• repostería/pastelería regular, donuts, bolos dulces, rollitos de canela</li> <li>• “jerky” de pavo/carne</li> <li>• sodas, bebidas de recuperación de electrolitos</li> </ul>