

## Secundarias y Preparatorias: 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> (Aplica desde antes de las clases hasta 30 minutos después de las clases.) Aplica a todos los alimentos vendidos fuera de los programas Desayuno o Comida Escolar Nacional.	
<b>Tentempiés</b> (En general se consideran suplementos a una comida)	<b>Platos Principales</b> (En general se consideran el plato principal en una comida)
Los alimentos que se venden individualmente han de cumplir con lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"><li>no más de <b>250</b> calorías</li><li>no más del <b>35%</b> de calorías de las <b>grasas</b></li><li>no más del <b>10%</b> de calorías de <b>grasas saturadas</b></li><li>no más del <b>35%</b> del <b>peso total del azúcar</b> (natural y añadido)</li></ul>	Deberán: <ul style="list-style-type: none"><li>no contener más de <b>400 calorías</b></li><li>no contener más de <b>4 gramos de grasa por 100 calorías</b></li></ul>

<b>Bebidas que Cumplen (SB 965)</b> (Aplica desde antes de las clases hasta 30 minutos después de las clases.)
Las siguientes se pueden vender: <ul style="list-style-type: none"><li>bebidas a base de frutas y verduras compuestas por un mínimo del 50% de jugo de fruta o de verdura sin edulcorante añadido</li><li>leche desnatada al 2%, 1% o totalmente desnatada, leche de soja, leche de arroz y otros productos no-lácteos similares</li><li>agua sin edulcorantes añadidos</li><li>bebidas de recuperación de electrolitos que no contienen más de 42 gramos de edulcorante añadido en una ración de 20 onzas.</li></ul>

<b>Alimentos Exentos</b>
Estos alimentos no tienen que cumplir con los límites de grasa y grasas saturadas para los tentempiés pero han de tener menos de 25 calorías por ración.
<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 envasado para venta individual</li><li>frutas/verduras que no estén fritas</li><li>legumbres</li></ul>

### Estos alimentos NO cumplen con las propuestas del Senado 12 ni la 965

<ul style="list-style-type: none"><li>verduras fritas (como papas fritas "French fries", anillas de cebolla)</li><li>chips de maíz, chips de tortilla, papas fritas envasadas, Cheetos®</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>dulces y barritas de golosinas</li><li>repostería/pastelería regular, donuts, bolos dulces, rollitos de canela</li><li>sodas</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 nutricional.

Para asistencia visiten el calculador electrónico en [www.CaliforniaProjectLEAN.org](http://www.CaliforniaProjectLEAN.org) que les permite poner información de la etiqueta con la información nutricional y en segundos enterarse de si ese producto cumple o no con los estándares.