

Elecciones de alimentos en la escuela

- ▶ Aprende a hacer buenas elecciones.
- ▶ Aprende sobre alimentos saludables.
- ▶ Sigue tu plan de comidas.
- ▶ Planifica de antemano.



Los almuerzos escolares deben satisfacer 1/3 parte de tus necesidades calóricas diarias y 1/3 parte de tus necesidades diarias de vitaminas y minerales. De modo que si no comes todos los almuerzos de la cafetería de la escuela, puede ser que no estés recibiendo toda la nutrición que necesitas.

¿Y esos menús escolares? ¿Están ofreciendo todas las escuelas esa 1/3 parte? ¿Cómo puedes estar seguro de que tu escuela realmente está sirviendo comidas nutritivas?

Conviértete en un nutricionista. Califica tu escuela. Hazle una prueba al menú del almuerzo escolar. Exígele que la pase.

Cómo calificar un menú de almuerzo escolar de una semana:

- ▶ 1 punto por cada vez que se ofrezca una verdura baja en grasa
- ▶ 1 punto por cada vez que se ofrezca fruta fresca o seca
- ▶ 1 punto por cada vez que se ofrezca un alimento sin carne bajo en grasa como plato principal
- ▶ 2 puntos cada vez que uno de los alimentos que se ofrezcan sea horneado, a la plancha o al vapor y no frito
- ▶ 2 puntos cada vez que se ofrezca un alimento lácteo bajo en grasa
- ▶ 3 puntos cada vez que el alimento horneado ofrecido sea pescado, pavo o pollo
- ▶ **Total posible de puntos: 50**

A = 40 o más B = 30 a 39 C = 20 a 29 D = 10 a 19 F = 9 o menos

Usa la lección 4 de tu Manual para la Educación Estándar sobre Diabetes como ayuda.



Elecciones de alimentos en la escuela

Opciones de tratamiento
 para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes
 (Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

Califica este menú escolar real:

Pizza variada de Pizza Hut	Chow Mein de pavo	Huevo, salchicha y queso en un panecillo inglés	Salsa con carne de espaguetis con palitos de pan tostado	Pizza variada de Pizza Hut
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pollo empanado en un pan	Perritos calientes empanados con pan de maíz	Emparedado de mantequilla de maní sin corteza	Pechuga de pollo a la parrilla en un pan	Pavo rebanado en un pan
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jamón y queso calientes en un pan	Pepitas de pollo empanado	Hamburguesa con queso en un pan	Perro caliente en un pan	Carne molida estilo "Sloppy Joe" en un pan
Tajadas de papas	Panecillo	Papas fritas tipo Tator Tots	Brócoli y coliflor con salsa Ranch	Maíz de grano entero
Judías verdes	Arroz al vapor	Puré de manzana	Tajadas de melocotón	Mini zanahorias con salsa Ranch
Peras frías	Verduras tipo California	Pastel con cereal Rice Krispie	sorbete de fruta	Tajadas de sandía
Bizcochito de chocolate	Bocaditos de piña	Leche	Leche	Galletas con chispas de chocolate
Leche	Galletitas de la fortuna			Leche

Puntos: 21 Calificación: C

Prueba este otro:

Emparedado de pollo	Hamburguesas con queso	Emparedado de jamón y queso	RRavioles	Pizza de queso
Judías verdes	Maíz dulce	Puré de papas	Verduras	Ensalada mixta

Puntos: Calificación:

Ahora califica el menú del almuerzo escolar de tu propia escuela para una buena nutrición. Tienes opciones.

Comer sano en la escuela es tu responsabilidad.