



Estándares de Alimentación del Distrito

Lista de Referencia de Refrigerios que se Compran al Menudeo - Actualizada 9-1-2006

La mejor forma de determinar si una comida o bebida cubre los Estándares de Nutrición del Distrito que incluyen los Estándares de Alimentación de Arizona debe usar la Calculadora de Niveles de Nutrición disponible en el sitio web del Departamento de Educación de Arizona. El enlace a la [Calculadora de Niveles de Nutrición](http://www.ade.az.gov/health-safety/cnp/HB2554/Default.asp) es www.ade.az.gov/health-safety/cnp/HB2554/Default.asp. Si este enlace no trabaja para usted, usted puede ingresar a la Calculadora de Niveles de Nutrición del sitio web de Internet del Departamento de Servicios Gastronómicos de TUSD [*TUSD Food Services Department*]. En la página inicial del sitio web de TUSD, seleccione comidas [*Meals*] de la lista en la columna del lado derecho de la página. El enlace de la Calculadora de Niveles de Nutrición está en la página de *Meals* hacia la parte inferior de la página.

Bebidas

- 100 % jugo de fruta 8 oz. es el tamaño máximo para los grados de Pre- Kinder – 5° y una porción máxima de 12 oz. es la medida para los grados 6° -8°.
- La leche no puede exceder de 2 % de grasa y 4 gramos de azúcar por onza en leche con sabor en una medida máxima de 12 oz para los grados de Pre- Kinder – 8°.
- Agua

Alimentos

Los requisitos generales son:

- 35 % o menos de calorías totales de grasa
- 10 % o menos de calorías totales de ácidos saturados y grasos combinados
- No más del 35 % del total de azúcar por peso
- Debe contener 1 gramo de fibra
- Máximo de 400 calorías por porción para platos principales vendidos a la carta o para recabar fondos
- Máximo de 300 calorías por porción para todos los otros artículos
- Máximo de 800 mgs. de sodio para plato principal vendido a la carta o para recabar fondos
- Máximo de 600 mgs. de sodio para otros artículos de refrigerio
- ningunas papas fritas o galletas fritas en grasa
- el método final de preparados no puede ser frito en grasa
- las papas fritas y porciones de galleta no pueden superar 1.5 onzas.
- los productos de panadería como bollos, bollos dulces, y pasteles deben cubrir todos los otros estándares para azúcar, fibra, grasa y calorías y no pueden superar un tamaño de 3 onzas.
- los productos horneados como galletas, barras y brownies deben cubrir todos los otros estándares para azúcar, fibra, grasa y calorías y no pueden exceder un tamaño de 2 onzas.
- nueces y semillas no pueden superar un tamaño de 2 onzas.
- el queso no puede exceder un tamaño de 2 onzas.
- el yogurt no congelado no puede superar un tamaño de 8 onzas.
- postres congelados y pudines no pueden superar un tamaño de 3 onzas
- licuados de fruta de 100 % de jugo de fruta no pueden sobrepasar un tamaño de 12 onzas
- los dulces están prohibidos

Productos disponibles en las tiendas comerciales que cubren los estándares de alimentación del Distrito

- Pepperidge Farm Goldfish Crackers, sabor Cheddar, sabor Parmesano y Pretzels, bolsa de 1oz
- Pepperidge Farm Giant Goldfish Crackers, 14 galletas por porción
- Kellogg’s NutriGrain Bar, Cherry flavor and Blueberry flavor, 1.3 oz barra
- Nature Valley Chewy Low Fat Breakfast Barra, 1oz
- Nature Valley Oats & Honey Reduced Fat Barras, paquete de 1.66 oz
- Sunshine Cheez-It Crackers, Reduced-Fat, paquete de 1.5 oz
- Nabisco Mini Teddy Grahams Cinnamon Cubs, paquete de .78 oz – 100 calorías por paquete
- Quaker Multigrain Minis Honey Graham flavor Rice Cakes, 1 porción (9 mini pasteles)
- Nabisco Wheat Thins, Multi-Grain – 1 porción (17 galletas)
- Quaker Breakfast Bars, Strawberry, 1 barra (37 gramos)
- Pasas, caja individual de 1 porción o ¼ de taza de pasas
- Jiffy Pop Butter Flavor Pop Corn, 1 taza cocinada
- Nabisco Triscuits, Garden Herb, porción de 6 galletas
- Keebler Wheatables, Honey Wheat, 17 galletas por porción
- Food Club Snack Mix, Traditional, porción de 2/3 de taza
- Honey Maid Graham Cracker Sticks, paquete individual de 1 porción
- Nabisco Wheat Thins, Harvest Five Grain, 1 porción (13 galletas)

Se pueden proporcionar porciones más pequeñas que las arriba citadas. La cantidad enumerada como una porción fue la base usada para determinar si el artículo de comida cubría las cantidades requeridas de nutrientes y no sobrepasó los límites de nutrientes designados.

Por favor comuníquense conmigo al 225-4700 o con el director de Servicios Gastronómicos de su escuela si ustedes necesitan ayuda para determinar si un refrigerio que usted quiere proveer cubre los estándares de nutrición del Distrito.

Pamela D. Palmo
Directora, Food Services Department