

## TARJETAS DE REFERENCIA

### ESCUELA PRIMARIA-RESTRICCIONES DE ALIMENTOS

Referencias: *Código de Educación* secciones 49430, 49431, 49431.7; *Código de Reglamentos de California* secciones 15575, 15577, 15578; *Código de Reglamentos Federales* secciones 210.11, 220.12

Una **escuela primaria** no contiene grados superiores al 6º grado. **Efectivo** desde la medianoche hasta media hora después de que termine el día de clases oficial.

**Aplica a TODO** alimento vendido a alumnos por cualquier entidad. **Vendido** significa el intercambio de alimentos por dinero, cupones, vales o formularios de órdenes, cuando cualquier parte del intercambio se lleva a cabo dentro de un plantel escolar.

#### Alimentos en conformidad

Deben satisfacer uno de los siguientes estándares generales de alimentos:

- Ser una fruta, verdura, lácteo, proteína o producto de granos enteros\* (o tener uno de estos como su primer ingrediente) o
- Ser una combinación de alimentos que contiene por lo menos ¼ de taza de fruta o verduras.

**Y debe satisfacer los siguientes estándares de nutrición:**

- ≤ 35% de calorías de grasa (excepto nueces, semillas, queso con grasa reducida o mozzarella semidescremado, combinaciones de frutas secas y nueces/semillas, fruta, verduras no fritas, mariscos) **y**
- < 10% de calorías de grasa saturada (excepto nueces, semillas, queso con grasa reducida o mozzarella semidescremado, combinaciones de frutas secas y nueces/semillas) **y**
- ≤ 35% de azúcar por peso (excepto fruta\*, verduras no fritas, combinaciones de frutas secas y nueces/semillas) **y**
- < 0.5 gramos de grasa trans por porción (sin excepciones) **y**
- ≤ 200 miligramos de sodio por artículo/recipiente (sin excepciones) **y**
- ≤ 200 calorías por artículo/recipiente (sin excepciones)

#### Alimentos combinados:

- Si los alimentos exentos están combinados con alimentos no exentos o se les agrega grasa/azúcar, deben satisfacer **TODOS** los estándares de nutrición antedichos.
- Si dos alimentos exentos de uno o más de los estándares de nutrición son combinados y vendidos como un solo artículo, el artículo debe satisfacer la grasa trans, el sodio y las calorías.

\* Un artículo de granos enteros contiene:

- La declaración "Dietas ricas en alimentos con granos enteros... y bajas en el total de grasas... pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón..." **o**
- Un grano entero como su primer ingrediente **o**
- Una combinación de ingredientes de granos enteros que forman por lo menos el 51% del peso total de granos (el fabricante lo debe verificar) **o**
- Por lo menos el 51% de granos enteros por peso.

\*\* Arándanos azules, arándanos, cerezas y frutas tropicales secos, dátiles picados o higos picados que contengan azúcar agregada están exentos de los estándares de grasa y azúcar. Fruta enlatada solamente en 100% jugo.

**CONSULTE A LA POLÍTICA DE BIENESTAR DE SU DISTRITO PARA LAS REGLAS MÁS ESTRUCTURADAS.**

**Los grupos o individuos que vendan alimentos/bebidas a los alumnos deben mantener su propia documentación como comprobante de su conformidad.**

### ESCUELA PRIMARIA-RESTRICCIONES DE BEBIDAS

Referencias: *Código de Educación* sección 49431.5, *Código de Reglamentos de California* sección 15576, *Código de Reglamentos Federales* secciones 210.10, 210.11, 220.8, 220.12

Una **escuela primaria** no contiene grados superiores al 6º grado.

**Efectivo** desde la medianoche hasta media hora después de que termine el día de clases oficial.

**Aplica a TODO** alimento vendido a alumnos por cualquier entidad.

**Vendido** significa el intercambio de alimentos por dinero, cupones, vales o formularios de órdenes, cuando cualquier parte del intercambio se lleva a cabo dentro de un plantel escolar.

**Una bebida en conformidad debe ser vendida o etiquetada como un jugo de frutas y/o verduras, leche, leche no láctea o agua Y satisfacer todos los criterios bajo esa categoría específica.**

#### Bebidas en conformidad:

1. Jugo de frutas o verduras:
  - a. ≥ 50% de jugo
  - b. Ningún edulcorante agregado
  - c. Porción de ≤ 8 fl oz.
2. Leche:
  - a. Leche de vaca o de cabra **y**
  - b. 1% (sin sabor), descremada (con sabor, sin sabor) **y**
  - c. Contiene vitaminas A y D **y**
  - d. ≥ 25% del Vabor Diario de calcio por 8 fl oz **y**
  - e. ≤ 28 gramos de azúcar total por 8 fl. oz.
  - f. Porción de ≤ 8 fl oz.
3. Leche no láctea:
  - a. Nutritivamente equivalente a la leche (consulte a 7 CFR 210.10(d)(3), 220.8(i)(3)), por 8 fl. oz., debe contener:
    - ≥ 276 mg calcio
    - ≥ 8 g proteína
    - ≥ 500 IU VitA
    - ≥ 100 IU VitD
    - ≥ 24 mg magnesio
    - ≥ 222 mg fósforo
    - ≥ 349 mg potasio
    - ≥ 0.44 mg riboflavina
    - ≥ 1.1 mcg VitB12 **y**
    - ≤ 28 gramos de azúcar total por 8 fl oz **y**
    - ≤ 5 gramos de grasa por 8 fl oz.
  - b. Porción de ≤ 8 fl oz.
4. Agua:
  - a. Sin edulcorantes agregados
  - b. Sin tamaño de porción

Todas las bebidas deben estar libres de cafeína (se permiten cantidades traza).

### ESCUELA PRIMARIA-ORGANIZACIONES ESTUDIANTILES

Referencia: *Código de Reglamentos de California* sección 15500

**Organización estudiantil** se define como un grupo de alumnos NO asociados con el currículo o temas académicos de la escuela o del distrito. **Efectivo** desde la medianoche hasta media hora después de que termine el día de clases oficial.

Las ventas de organizaciones estudiantiles deben cumplir con todos los estándares de alimentos y bebidas **Y todo** lo siguiente:

1. Sólo **un artículo de alimento o bebida** por venta.
2. El artículo de alimento o bebida debe ser **pre aprobado** por la **mesa gubernativa** del distrito escolar.
3. La venta se debe llevar a cabo después de haber terminado el **último periodo del almuerzo**.
4. El artículo de alimento o bebida **no puede ser preparado dentro del plantel**.
5. A cada escuela se le permite **cuatro ventas** al año.
6. El alimento o la bebida no puede ser el mismo artículo **que el programa de servicios alimenticios vende** en esa escuela durante el mismo día de clases.

## TARJETAS DE REFERENCIA

# ESCUELAS PÚBLICAS NO AUTÓNOMAS

### ESCUELA INTERMEDIA/PREPARATORIA-RESTRICCIONES DE BEBIDAS

Referencias: *Código de Educación* secciones 49430, 49431.2, 49431.7, *Código de Reglamentos de California* secciones 15575, 15577, 15578, *Código de Reglamentos Federales* secciones 210.11, 220.12

Una **escuela intermedia/secundaria** contiene 7º u 8º, 7º a 9º, 7º a 10º grado.  
Una **escuela preparatoria** contiene cualquier grado de 10º a 12º.

**Efectivo** desde la medianoche hasta media hora después de que termine el día de clases oficial.

**Aplica a TODO** alimento vendido a alumnos por cualquier entidad.

**Vendido** significa el intercambio de alimentos por dinero, cupones, vales o formularios de órdenes, cuando cualquier parte del intercambio se lleva a cabo dentro de un plantel escolar.

### Los artículos de “botana” deben satisfacer uno de los siguientes estándares generales de alimentos:

- Ser una fruta, verdura, lácteo, proteína o producto de granos enteros\* (o tener uno de estos como su primer ingrediente) o
- Ser una combinación de alimentos que contiene por lo menos ¼ de taza de fruta o verduras.

### Y debe satisfacer los siguientes estándares de nutrición:

- ≤ 35% de grasas de grasa (excepto nueces, semillas, queso con grasa reducida o mozzarella semidescremado, combinaciones de frutas secas y nueces/semillas, fruta, verduras no fritas, mariscos) y
- < 10% de calorías de grasa saturada (excepto nueces, semillas, queso con grasa reducida o mozzarella semidescremado, combinaciones de frutas secas y nueces/semillas) y
- ≤ 35% de azúcar por peso (excepto fruta\*, verduras no fritas, combinaciones de frutas secas y nueces/semillas) y
- < 0.5 gramos de grasa trans por porción (sin excepciones) y
- ≤ 200 miligramos de sodio por artículo/recipiente (sin excepciones) y
- ≤ 200 calorías por artículo/recipiente (sin excepciones)

### Alimentos combinados:

- Si los alimentos exentos están combinados con alimentos no exentos o se les agrega grasa/azúcar, deben satisfacer TODOS los estándares de nutrición antedichos.
- Si dos alimentos exentos de uno o más de los estándares de nutrición son combinados y vendidos como un solo artículo, el artículo debe satisfacer la grasa trans, el sodio y las calorías.

### Los artículos de “plato principal” deben ser intencionados como la comida principal y deben ser un:

- Carne/alternativa a la carne y comida rica en granos enteros o
- Carne/alternativa a la carne y fruta o verdura no frita o
- Carne/alternativa a la carne sola (no puede ser yogurt, queso, nueces, semillas o botanas de carne = éstas se consideran “botanas”).

### Y

Un plato principal competitivo **que sea vendido por los Servicios Alimenticios del Distrito/la Escuela el día de o el día después** de aparecer en el menú del programa de alimentos reembolsables debe contener:

- ≤ 400 calorías y
- ≤ 35% calorías de grasa
- < 0.5 gramos de grasa trans por porción

Un plato principal competitivo **que sea vendido por los Servicios Alimenticios si NO se encuentra en el menú ese día o el siguiente día o cualquier otra entidad (PTA, organización estudiantil, etc.)** debe satisfacer uno de los siguientes estándares generales de alimentos:

- Un artículo de fruta, verdura, lácteo, proteína o granos enteros (o tener uno de estos como el primer ingrediente) o
- Ser una combinación de alimentos que contenga por lo menos ¼ de taza de frutas o verduras

### Y satisfacer los siguientes estándares de nutrición:

- ≤ 35% calorías de grasa y
- < 10% calorías de grasa saturada y
- ≤ 35% azúcar por peso y
- < 0.5 gramos de grasa trans por porción y
- ≤ 480 miligramos de sodio y
- ≤ 350 calorías

### \* Un artículo de grano entero contiene:

- La declaración “Dietas ricas en alimentos con granos enteros... y bajas en el total de grasas... pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón...” o
- Un grano entero como su primer ingrediente o
- Una combinación de ingredientes de granos enteros que forman por lo menos el 51% del peso total de granos (el fabricante lo debe verificar) o
- Por lo menos el 51% de granos enteros por peso.

\*\* Arándanos azules, arándanos, cerezas y frutas tropicales secos, dátiles picados o higos picados que contengan azúcar agregada están exentos de los estándares de grasa y azúcar. Fruta enlatada solamente en 100% jugo.

### CONSULTE A LA POLÍTICA DE BIENESTAR DE SU DISTRITO PARA LAS REGLAS MÁS ESTRUCTURADAS.

Los grupos o individuos que vendan alimentos/bebidas a los alumnos deben mantener su propia documentación como comprobante de su conformidad.

### ESCUELA INTERMEDIA/PREPARATORIA-RESTRICCIONES DE BEBIDAS

Referencias: *Código de Educación* sección 49431.5, *Código de Reglamentos de California* sección 15576, *Código de Reglamentos Federales* secciones 210.10, 210.11, 220.8, 220.12

Una **escuela intermedia/secundaria** contiene 7º u 8º, 7º a 9º, 7º a 10º grado.

Una **escuela preparatoria** contiene cualquier grado de 10º a 12º.

**Efectivo** desde la medianoche hasta media hora después de que termine el día de clases oficial.

**Aplica a TODO** alimento vendido a alumnos por cualquier entidad.

**Vendido** significa el intercambio de alimentos por dinero, cupones, vales o formularios de órdenes, cuando cualquier parte del intercambio se lleva a cabo dentro de un plantel escolar.

**Una bebida en conformidad debe ser vendida o etiquetada como un jugo de frutas y/o verduras, leche, leche no láctea, agua, bebida de reemplazamiento de electrolitos/bebida de deportistas o agua con sabor Y satisfacer todos los criterios bajo esa categoría específica.**

### Bebidas en conformidad:

1. Jugo de frutas o verduras:
  - a. ≥ 50% de jugo y
  - b. Ningún edulcorante agregado
  - c. Porción de ≤ 12 fl. oz.
2. Leche:
  - a. Leche de vaca o de cabra y
  - b. 1% (sin sabor), descremada (con sabor, sin sabor) y
  - c. Contiene las vitaminas A y D y
  - d. ≥ 25% del Valor Diario de calcio por 8 fl. oz. y
  - e. ≤ 28 gramos de azúcar total por 8 fl. oz.
  - f. Porción de ≤ 12 fl. oz.
3. Leche no láctea:
  - a. Nutritivamente equivalente a la leche (consulte a 7 CFR 210.10(d)(3), 220.8(i)(3)) y
  - b. ≤ 28 gramos de azúcar total por 8 fl. oz. y
  - c. ≤ 5 gramos de grasa por 8 fl. oz.
  - d. Porción de ≤ 12 fl. oz.
4. Agua:
  - a. Sin edulcorantes agregados
  - b. Sin límite del tamaño de porción
5. Bebidas de Reemplazamiento de Electrolitos Sin Calorías (**SÓLO EN PREPARATORIAS**)
  - a. Debe ser de ≤ 5 calorías/8 fl. oz. (sin calorías)  
O de ≤ 40 calorías/8 fl. oz. (bajo en calorías)
  - b. Agua como primer ingrediente
  - c. ≤ 16.8 gramos de edulcorante agregado/8 fl. oz.
  - d. 10-150 mg de sodio /8 fl. oz.
  - e. 10-90 mg de potasio /8 fl. oz.
  - f. Nada de cafeína agregada
  - g. Porción de ≤ 20 fl. oz. (sin calorías)  
O porción de ≤ 12 fl. oz. (bajo en calorías)
6. Agua con Sabor (**SÓLO EN PREPARATORIAS**)
  - a. Debe ser de ≤ 5 calorías/8 fl. oz. (sin calorías)  
O de ≤ 40 calorías/8 fl. oz. (bajo en calorías)
  - b. Sin edulcorantes agregados
  - c. Nada de cafeína agregada
  - d. Porción de ≤ 20 fl. oz. (sin calorías)  
O porción de ≤ 12 fl. oz. (bajo en calorías)

Todas las bebidas deben estar libres de cafeína (se permiten cantidades traza).

### ESCUELA INTERMEDIA/PREPARATORIA-ORGANIZACIONES ESTUDIANTILES

Referencia: *Código de Reglamentos de California* sección 15501

**Organización estudiantil** se define como un grupo de alumnos NO asociados con el currículo o temas académicos de la escuela o del distrito.

**Efectivo** desde la medianoche hasta media hora después de que termine el día de clases oficial.

Las ventas de organizaciones estudiantiles deben atenderse a todos los estándares de alimentos y bebidas **Y todo** lo siguiente:

1. Hasta **tres categorías** de alimentos o bebidas *pueden* ser vendidas cada día (p. ej., frituras, sándwiches, jugos, etc.).
2. El artículo de alimento o bebida debe ser **pre aprobado** por la mesa gubernativa del distrito escolar.
3. Sólo **una organización estudiantil** puede vender cada día.
4. Los alimentos o bebidas **no pueden ser preparados dentro del plantel.**
5. Las categorías de alimentos o bebidas que se vendan **no pueden** ser las mismas categorías **que venda el programa de servicios alimenticios** en esa escuela durante el mismo día de clases.
6. Además de una venta cada día por organización estudiantil, cualquier y **todas las organizaciones estudiantiles** pueden vender **durante los mismos cuatro días designados** al año. La administración escolar puede fijar estas fechas