



Great Schools
Successful Kids

Noticias de los Servicios de Nutrición

Volumen 3, Número 3

Fullerton School District

Marzo 2011

Servicios de Nutrición Información de Contacto

Amanda Colón
Directora Asistente
(714) 447-7437

Debbie Hjorth
Secretaria
(714) 447-7435

Nutrición Ganadora para Atletas

Lo mismo si es jugar futbol o natación o carreras, los atletas necesitan comer una dieta balanceada, nutritiva para alimentar su cuerpo. La buena nutrición como cualquier evento deportivo, tiene reglas básicas.

Seguir estas reglas y practicar mucho ayudará a los atletas a sentirse excelente y marcar esos puntos ganadores!

¿Qué dieta es la mejor para los atletas?

Todos los atletas necesitan una dieta que provea suficiente energía en forma de carbohidratos y grasas lo mismo que proteínas esenciales, vitaminas y minerales. Esto significa una dieta que contenga 55-60 por ciento de calorías provenientes de carbohidratos (10-15 % provenientes de azúcares y el resto de almidones) no mas de 30 % de calorías provenientes de grasas y el resto (cerca del 10-15 %) de proteína.

Atletas jóvenes deben comer una variedad de comidas todos los días - granos, vegetales, frutas, frijoles, carnes magras, y productos lácteos bajos en grasas. La base de la dieta debe venir de los carbohidratos en la forma de almidones y azúcares.

Flúidos, especialmente

agua, son un importante elemento en la combinación ganadora. La deshidratación puede detener aún al mas fino atleta de jugar su mejor juego.

¿Son los carbohidratos importantes para los atletas?

Cuando los almidones o los azúcares son ingeridos, el cuerpo los cambia todos a glucosa, la unica forma de carbohidrato usado directamente por los músculos para energía. Si los carbohidratos están en

suficiente glicógeno en los músculos para proveer combustible para 90-120 minutos de ejercicio.

La mayoría del ejercicio y los juegos devortivos no se acaban el glicógeno almacenado durante la actividad asi que no es necesario ingerir glicógeno durante el ejercicio. Para algunos atletas comer o beber carbohidratos durante el ejercicio les ayuda a mantener su glucosa en la sangre y niveles de energía.

La mayoría de los atletas no debería estar preocupado por la "carga de carbohidratos", la técnica especial de comer muchos carbohidratos por varios días antes de participar en algún evento de resitencia. En lugar de eso deben enfocarse en ingerir suficientes carbohidratos todos los días.

La mejor manera de asegurar mucha energía para el ejercicio es comer una dieta balanceada, nutritiva que es alta en carbohidratos y baja en grasas con muchas comidas diferentes.

¿Los Atletas necesitan proteínas extras o suplementos proteínicos para construir músculos?

No. Los músculos se desarrollan con el ejercicio y entrenamiento. Una cierta cantidad de proteína se necesita para construir los músculos pero una dieta balanceada, nutritiva que incluye dos a tres porciones de carne/ frijoles/huevo (6-7 onzas en



forma de almidones, (en vegetales y granos) sucrosa, (azúcar de mesa) fructuosa, (encontrada en frutas y jugos) o lactosa, (azúcar de la leche) los carbohidratos son digeridos y ultimadamente convertidos en glucosa.

El cuerpo usa la glucosa en la sangre para energía. La mayoría de glucosa se almacena como glicógeno en el hígado y músculos. Durante el ejercicio glicógeno es mandado a los músculos para proveer energía. Usualmente hay

En este número:

Barras de Ensalada A-Z	Pg. 3
Programa Piloto de Fruta y Vegetales	Pg. 2
Guía de los Servicios de Nutrición	Pg. 2
Menú del Desayuno en Abril	Pg. 4
Menú de Almuerzo para Abril	Pg. 5
Alergias a la Comida	Pg. 6
Jarabe de Maíz de Alta Fructuosa	Pg. 6
Actividades Para el Receso de Primavera	Pg. 6

Atletas (cont.)

total) y dos o tres porciones de productos lácteos diariamente suplirán todas las proteínas que los músculos necesitan. Porciones extra de proteína en las comidas o en suplementos no ayudan en el desarrollo de músculos. A diferencia de los carbohidratos las proteínas no pueden ser almacenadas en el cuerpo y cualquier exceso será quemada para energía o almacenada como grasa corporal.

¿Qué debe comer un atleta antes, durante y después del ejercicio?

Lo más importante es concentrarse en comer una dieta balanceada, nutritiva todos los días. Esto provee suficiente energía para crecer y ejercitarse. Aquí hay algunos consejos para antes, durante y después del ejercicio.

Antes

Ingiera algunas comidas altas en carbohidratos como plátanos, *bagels* o jugos de frutas. Estas comidas son desintegradas rápidamente y proveen glucosa para los músculos.

La oportunidad de este alimento dependen de la preferencia del atleta para comer antes de ejercitarse pero los investigadores han encontrado que comer algo 1-4 horas antes de ejercitarse ayuda a mantener suficiente glucosa en la sangre disponible para músculos que están trabajando.

También es crítico beber mucha agua fría antes del ejercicio para mantener a los músculos hidratados.

Durante

Sudoración y ejercicio quitan al cuerpo los fluidos necesario para desempeño óptimo y conducen a la deshidratación. Es importante beber mucha agua; por lo menos media taza de agua por cada 20 minutos de ejercicio. Agregar un poco de jugo de frutas o un pequeño monto de sabores para mezclar con el agua puede fomentar el ingestión de líquidos.

Usualmente no hay necesidad de preocuparse acerca de reponer los carbohidratos a menos que el ejercicio dure más de 90 minutos y es duro y continuo. Cuando esto sucede beber una bebida deportiva u otra bebida con algo de azúcar alimentará y dará agua a los músculos durante el ejercicio.

Después

Si el ejercicio fue muy agotador y duró mucho tiempo puede ser necesario reemplazar el glicógeno que se consumió. Consumir comidas y bebidas altas en carbohidratos inmediatamente después del ejercicio repondrá el glicógeno si los niveles están bajos después del ejercicio.

No importa la intensidad del ejercicio, es importante beber mucha agua y comer alimentos balanceados y nutritivos que tengan muchos carbohidratos tales como granos, pastas, papas, vegetales y frutas. Una cucharada de azúcar tiene solo 15 calorías* por cucharada agrega sabor a estas comidas y puede incrementar un mejor sabor.

Note: Como todos los carbohidratos el azúcar tiene 4 calorías por gramo y hay 4 gramos por cucharada. La etiquetación de la FDA de 1993 requieren redondear a 15 calorías en los paquetes de los consumidores. La información de este artículo fue citada del sitio web www.fitness.gov/nutrition

Actualización del Programa Piloto en Richman y Woodcrest

En Enero los Servicios de Nutrición se asociaron con el Centro Médico St Jude para lanzar un programa piloto para ofrecer más fruta fresca y vegetales a los estudiantes en Las escuelas elementales Richman y Woodcrest.

Todos los Jueves los estudiantes reciben una opción adicional de una fruta fresca o vegetal en adición a las opciones en el menú para ese día.

St. Jude y los Servicios de Nutrición han creado volantes y posters para comunicar los días especiales al personal y a las familias de cada escuela.

Hasta ahora, a los estudiantes se les han servido kiwis, chícharos, uvas, mandarinas, broccoli, chabacanos y jícama. En Abril y Mayo los estudiantes tendrán tomates cherry, rebanadas de pepinos y chiles campana.

Guía A-Z a los Servicios de Nutrición

Los servicios de Nutrición ha creado un folleto de fácil referencia para las preguntas hechas más frecuentemente.

La "A-Z Guide to Nutrition Services" ofrece un breve lista de procedimientos de solicitud, información de la cuenta del estudiante, y piezas de educación nutricional que están disponibles para el personal y los maestros.

El folleto también contiene consejos rápidos y formas que están localizadas en nuestro sitio web de internet.

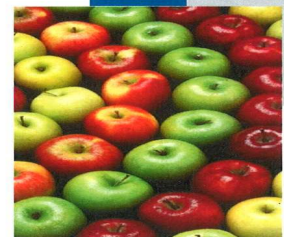
Todas las oficinas de las escuelas deben haber recibido 100 folletos A-Z "Guide to Nutrition Services" en Enero. Estas deben haber sido distribuidas al personal y maestros en el sitio escolar.

El folleto está también disponible en línea.

FULLERTON SCHOOL DISTRICT
NUTRITION SERVICES

An A to Z Guide to Nutrition Services

"GREAT SCHOOLS -
SUCCESSFUL KIDS"



Amanda Colon
Assistant Director
714-447-7432

Debbie Hjorth
Senior Secretary
714-447-7435

Almuerzos A-Z son un éxito en Woodcrest y Laguna

En Febrero 8 y 24, las escuelas elementales Laguna Road y Woodcrest tuvieron su Barras de Ensaladas A-Z anual.

Ambas escuelas disfrutaron un buffet de la estación con 26 frutas, vegetales y proteínas.

Laguna Road ha estado poniendo su Barra de Ensalada por los últimos diez años. Sobre el curso de tres días Laguna Road incorporó salud y buena forma física en cada nivel de grado con su evento "Jump Rope for Heart". (Cuerda de saltar para el corazón).

Jump Rope for Heart co-



Este año fue el segundo año de Woodcrest con su Barra de Ensalada A-Z. Aquí la escuela designó a los estudiantes de sexto grado como ayudantes y todos disfrutaron la oportunidad de usar delantales y sombreros especiales!

Una muestra del menú puede incluir manzanas, broccoli, barritas de queso, rábanos blancos ensalada de huevo, barritas de fruta, toronja, melón chino, lechuga

"iceberg", jícama, kiwis, puerros, panecillos, nopales, aceitunas, pretzels, membrillo, pasitas, semillas de girasol, tomates, uvas, combinación de vegetales, berros, zanahorias cortadas en x, zanahorias, yogurt y zuchini (calabaza italiana).

El evento es un excelente manera de exponer a los estudiantes a nuevas frutas y vegetales. Por favor contacte a los Servicios de Nutrición si a usted le gustaría programar una cita.



menzó con el almuerzo A-Z el Martes.

Para el almuerzo Laguna uso a su Consejo Estudiantil como ayudantes para servir los numerosos artículos. Los ayudantes también animaron a sus compañeros a probar los nuevos artículos en el buffet tales como membrillo, puerro, o rábanos blanco.

Luego el Miércoles Kindergarten saltó la cuerda, seguido por el primer grado y hasta al sexto el Jueves. Había música tocando todo el tiempo que los estudiantes estuvieron brincando la cuerda.

El Club de Jump Rope hizo presentaciones el Miércoles y el Jueves.

Este año el Jueves, Laguna incluyó una rotación relacionada con la salud para la escuela entre las 10:50 a 12 del medio día.



INFORMACIÓN DE LA SOLICITUD DE ALMUERZO

SOLICITUDES PARA ALIMENTOS GRATIS Y A PRECIOS REDUCIDOS PUEDEN PEDIRSE Y SERÁN PROCESADAS EN:

389 WEST TRUSLOW AVENUE
FULLERTON, CA 92832

TELEFONO: 714-447-7435

HORAS : 8:30 A.M. - 11:00 A.M Y 1:00 P.M. - 3:30 P.M.

*CADA DIA QUE LA ESCUELA ESTA EN SESIÓN.

INFORMACIÓN DE LA CUENTA

HAGA PAGOS EN LINEA EN:

WWW.MYSCHOOLBUCKS.COM CON TARJETA DE CREDITO

PAGOS SE ACEPTAN EN LAS OFICINAS DE LAS ESCUELAS:

Pague en efectivo o con cheque usando los sobres para alimentos prepagados.

Indique el nombre completo del estudiante, grado y número de identificación. El dinero será acreditado el mismo día.

Cobros aplicarán si recibimos notificación de "NSF" (Non sufficient-funds) fondos insuficientes o cheques "rebotados".

SUMINISTRO DE COMIDAS SOBRE PEDIDO

MENÚ EN LINEA EN:

WWW.FSD.K12.CA.US BAJO EL ENLACE "NUTRITION SERVICES". PODEMOS PROVEER FESTIVIDADES DE SALON DE CLASE ESTUDIANTILES, DEL PERSONAL O DE PTA. ENTREGAMOS DIARIAMENTE A TODOS LOS SITIOS.

PARA ÓRDENES:

CORREO ELECTRÓNICO:AMANDA_COLON@FSD.K12.CA.US
TELEFONO: 714 447-7437

PODEMOS ACOMODAR REUNIONES HASTA 100 GENTES.

ALERGIAS DE COMIDA

FORMAS* ESTAN DISPONIBLES EN LINEA O EN LAS OFICINAS DE LAS ESCUELAS.

*Se requiere firma del doctor.

CUIDADO INFANTIL Y PREESCOLAR SOLICITUDES

LUGAR: OFICINA DE CHILD CARE & PRESCHOOL
(CUIDADO INFANTIL Y PREESCOLAR)

1401 W. VALENCIA DRIVE

FULLERTON, CA 92833

TELEFONO: 714-447-2858


LAS SOLICITUDES PARA ALIMENTOS GRATUITOS O A PRECIO REDUCIDO SON ACEPTADAS Y PROCESADAS POR LA OFICINA DE "CHILD CARE & PRESCHOOL" PARA ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN ESOS PROGRAMAS.

MARZO 2011

Desayuno

Distrito Escolar de Fullerton

Precio del Desayuno: \$1.80
 Precio Reducido: \$0.30
 Desayuno se sirve a las siguientes escuelas: Commonwealth, Hermosa Drive, Maple, Orangethorpe, Pacific Drive, Raymond, Richman, Rolling Hills, Valencia Park, and Woodcrest.
 Puede hacer pagos via internet en la pagina www.myschoolbucks.com
 Nuestros productos no contienen grasas trans fats.
 Si paga con cheque: Use los sobres de pre-pago disponibles en la oficina de las escuelas. Haga sus cheques para: FSD - "Nombre de la escuela"

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Taco de Pavo Huevo y Queso o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	2 Roles de Canela Bajos en Grasa o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	3 Sandwich de Salchicha de Pollo en Bisquet de Grano Entero o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	4 Mini Pancakes o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso
7 Pizza para Desayuno Baja en Grasa ✨ o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	8 Burrito de Huevo y Queso Cheddar o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	9 Barritas de Queso Max o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	10 Pan Frances de Canela de Grano Entero o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	11 Panquesito de Grano Entero Yogurt Bajo en Grasa o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso
14 Panquesito de Grano Entero o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	15 Burrito para Desayuno de Chorizo con Huevo ✨ o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	16 Mini Pancakes o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	17 Barrita para Desayuno de Manzana y Canela o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	18 Día no laboral de la semana del Maestro. No hay clases K-8
21 Pizza para Desayuno Baja en Grasa ✨ o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	22 Taco de Pavo Huevo y Queso o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	23 Empanada de Manzana de Grano Entero o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	24 Barritas de Manzana y Canela "Frudel" o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	25 Roles de Canela Bajos en Grasa o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso
28 Barrita para Desayuno de Platano y Chocolate o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	29 Burrito de Huevo y Queso Cheddar o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	30 Sandwich de Salchicha de Pollo en Bisquet de Grano Entero o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	31 Barritas de Cherry "Frudel" o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	

Menu sujeto a cambios.

USDA y NSD brindan igualdad de oportunidades y de empleo.

Marzo 2011

Almuerzo

Distrito Escolar de Fullerton



Precio de Almuerzo: \$2.55
 Precio Reducido: \$0.40

Almuerzo se sirve en todas las escuelas K-6,
 Beechwood K-5, y Fisler K-5.

Puede hacer pagos via internet en
 la pagina www.myschoolbucks.com

Nuestros productos no contienen grasas trans fats.
] Producto que contiene puerco.

Si paga con cheque: Use los sobres de
 pre-pago disponibles en la oficina de las escuelas.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nutritional Analysis																																							
	1 SUPER NACHOS DE PAVO Taza de Ejotes Salsa Platano Pizza Hut: Fisler	2 TROCITOS DE POLLO CARNE NATURAL TYSON Papas al Horno Taza de Duraznos Galleta Dr. Seuss Pizza Hut: Fern Drive	3 POLLO CON SALSAS DE NARANJA Y MANDARINA Arroz Integral al Horno Fruta con Gelatina Semillas de Girasol Pizza Hut: Valencia Park	4 BURRITO DE FRIJOL Y QUESO EN TORTILLA DE GRANO ENTERO Zanahorias Revanadas de Naranja Pasitas Pizza Hut: Beechwood	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Avg. Nutrients</th> <th>Target</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Calories</td><td>672</td><td>101%</td></tr> <tr><td>Cholesterol (Mg)</td><td>55</td><td></td></tr> <tr><td>Sodium (Mg)</td><td>1056</td><td></td></tr> <tr><td>Fiber (g)</td><td>6.9</td><td></td></tr> <tr><td>Iron (Mg)</td><td>3.8</td><td>108%</td></tr> <tr><td>Calcium (Mg)</td><td>404.8</td><td>142%</td></tr> <tr><td>Vitamin A (IU)</td><td>2565</td><td>229%</td></tr> <tr><td>Vitamin C (Mg)</td><td>26.1</td><td>174%</td></tr> <tr><td>Protein (g)</td><td>28.7</td><td>17.1%of Cal</td></tr> <tr><td>Carb (g)</td><td>97</td><td>57.7%of Cal</td></tr> <tr><td>Total Fat (g)</td><td>19.7</td><td>26.4%of Cal</td></tr> <tr><td>Saturated Fat (g)</td><td>5.2</td><td>6.9%of Cal</td></tr> </tbody> </table>		Avg. Nutrients	Target	Calories	672	101%	Cholesterol (Mg)	55		Sodium (Mg)	1056		Fiber (g)	6.9		Iron (Mg)	3.8	108%	Calcium (Mg)	404.8	142%	Vitamin A (IU)	2565	229%	Vitamin C (Mg)	26.1	174%	Protein (g)	28.7	17.1%of Cal	Carb (g)	97	57.7%of Cal	Total Fat (g)	19.7	26.4%of Cal	Saturated Fat (g)	5.2	6.9%of Cal
		Avg. Nutrients	Target																																									
Calories	672	101%																																										
Cholesterol (Mg)	55																																											
Sodium (Mg)	1056																																											
Fiber (g)	6.9																																											
Iron (Mg)	3.8	108%																																										
Calcium (Mg)	404.8	142%																																										
Vitamin A (IU)	2565	229%																																										
Vitamin C (Mg)	26.1	174%																																										
Protein (g)	28.7	17.1%of Cal																																										
Carb (g)	97	57.7%of Cal																																										
Total Fat (g)	19.7	26.4%of Cal																																										
Saturated Fat (g)	5.2	6.9%of Cal																																										
7 SANDWICH DE POLLO TYSON EN PAN DE TRIGO ENTERO Chicharos Perfectos Revanadas de Manzana Galletas de Animalitos Pizza Hut: Hermosa Drive	8 <u>DESAYUNO DE ALMUERZO</u> Barritas de Pan Frances Salchicha de Pollo Pure de Manzana Pizza Hut: Orangethorpe	9 HAMBURGUESA EN PAN DE TRIGO ENTERO Taza de Elote Taza de Peras Galleta de Choc. de Grano Entero Pizza Hut: Golden Hill	10 ESPAGHETTI CON SALSAS DE PAVO, Pan Ensalada Taza de Uvas Pizza Hut: Acacia	11 TROCITOS DE PESCADO "RAINBOW TROUT" Papas al Horno Taza de Uvas Pizza Hut: Pacific Drive	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Avg. Nutrients</th> <th>Target</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Calories</td><td>666</td><td>100%</td></tr> <tr><td>Cholesterol (Mg)</td><td>55</td><td></td></tr> <tr><td>Sodium (Mg)</td><td>1322</td><td></td></tr> <tr><td>Fiber (g)</td><td>8.3</td><td></td></tr> <tr><td>Iron (Mg)</td><td>4.6</td><td>132%</td></tr> <tr><td>Calcium (Mg)</td><td>456.5</td><td>160%</td></tr> <tr><td>Vitamin A (IU)</td><td>2552</td><td>228%</td></tr> <tr><td>Vitamin C (Mg)</td><td>23.3</td><td>155%</td></tr> <tr><td>Protein (g)</td><td>31.8</td><td>19.1%of Cal</td></tr> <tr><td>Carb (g)</td><td>96.6</td><td>58%of Cal</td></tr> <tr><td>Total Fat (g)</td><td>17.6</td><td>23.8%of Cal</td></tr> <tr><td>Saturated Fat (g)</td><td>5.4</td><td>7.3%of Cal</td></tr> </tbody> </table>		Avg. Nutrients	Target	Calories	666	100%	Cholesterol (Mg)	55		Sodium (Mg)	1322		Fiber (g)	8.3		Iron (Mg)	4.6	132%	Calcium (Mg)	456.5	160%	Vitamin A (IU)	2552	228%	Vitamin C (Mg)	23.3	155%	Protein (g)	31.8	19.1%of Cal	Carb (g)	96.6	58%of Cal	Total Fat (g)	17.6	23.8%of Cal	Saturated Fat (g)	5.4	7.3%of Cal
	Avg. Nutrients	Target																																										
Calories	666	100%																																										
Cholesterol (Mg)	55																																											
Sodium (Mg)	1322																																											
Fiber (g)	8.3																																											
Iron (Mg)	4.6	132%																																										
Calcium (Mg)	456.5	160%																																										
Vitamin A (IU)	2552	228%																																										
Vitamin C (Mg)	23.3	155%																																										
Protein (g)	31.8	19.1%of Cal																																										
Carb (g)	96.6	58%of Cal																																										
Total Fat (g)	17.6	23.8%of Cal																																										
Saturated Fat (g)	5.4	7.3%of Cal																																										
14 TROCITOS DE PUERCO BBQ] Zanahorias Revanadas de Manzana Pizza Hut: Laguna Road	15 POLLO AL HORNO Taza de Elote Platano Pasitas Pizza Hut: Raymond	16 HOT DOG DE PAVO EN PAN DE TRIGO ENTERO Papas al Horno Taza de Duraznos Galletas Altas en Fibra Pizza Hut: Maple	17 POLLO TERIYAKI BBQ Arroz Integral al Horno Taza de Peras Galletas Shamrock Pizza Hut: Woodcrest	18 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> Dia no laboral de la semana del Maestro. No hay clases K-8. </div>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Avg. Nutrients</th> <th>Target</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Calories</td><td>679</td><td>102%</td></tr> <tr><td>Cholesterol (Mg)</td><td>43</td><td></td></tr> <tr><td>Sodium (Mg)</td><td>1162</td><td></td></tr> <tr><td>Fiber (g)</td><td>8.5</td><td></td></tr> <tr><td>Iron (Mg)</td><td>3.5</td><td>100%</td></tr> <tr><td>Calcium (Mg)</td><td>502.5</td><td>176%</td></tr> <tr><td>Vitamin A (IU)</td><td>2719</td><td>243%</td></tr> <tr><td>Vitamin C (Mg)</td><td>27.5</td><td>184%</td></tr> <tr><td>Protein (g)</td><td>34.2</td><td>20.1%of Cal</td></tr> <tr><td>Carb (g)</td><td>96.7</td><td>56.9%of Cal</td></tr> <tr><td>Total Fat (g)</td><td>18.7</td><td>24.8%of Cal</td></tr> <tr><td>Saturated Fat (g)</td><td>5.6</td><td>7.4%of Cal</td></tr> </tbody> </table>		Avg. Nutrients	Target	Calories	679	102%	Cholesterol (Mg)	43		Sodium (Mg)	1162		Fiber (g)	8.5		Iron (Mg)	3.5	100%	Calcium (Mg)	502.5	176%	Vitamin A (IU)	2719	243%	Vitamin C (Mg)	27.5	184%	Protein (g)	34.2	20.1%of Cal	Carb (g)	96.7	56.9%of Cal	Total Fat (g)	18.7	24.8%of Cal	Saturated Fat (g)	5.6	7.4%of Cal
	Avg. Nutrients	Target																																										
Calories	679	102%																																										
Cholesterol (Mg)	43																																											
Sodium (Mg)	1162																																											
Fiber (g)	8.5																																											
Iron (Mg)	3.5	100%																																										
Calcium (Mg)	502.5	176%																																										
Vitamin A (IU)	2719	243%																																										
Vitamin C (Mg)	27.5	184%																																										
Protein (g)	34.2	20.1%of Cal																																										
Carb (g)	96.7	56.9%of Cal																																										
Total Fat (g)	18.7	24.8%of Cal																																										
Saturated Fat (g)	5.6	7.4%of Cal																																										
21 BURRITO DE FRIJOL Y RES EN TORTILLA DE GRANO ENTERO Zanahorias Pure de Manzana Mini Rice Krispie	22 MINI HAMBURGUESAS CON QUESO Taza de Elote Empanada de Cherry	23 MAX PIZZA QUESADILLA Taza de Ejotes Taza de Duraznos Galleta de Chocolate de Grano Entero	24 PAN ITALIANO CON SALSAS MARINARA Taza de Chicharos Revanadas de Manzana Galletas Altas en Fibra	25 TONY'S PIZZA DE PEPERONI] O DE QUESO Trocitos de Apio Congelada de Durazno Galletas Giant Goldfish	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Avg. Nutrients</th> <th>Target</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Calories</td><td>680</td><td>102%</td></tr> <tr><td>Cholesterol (Mg)</td><td>65</td><td></td></tr> <tr><td>Sodium (Mg)</td><td>1287</td><td></td></tr> <tr><td>Fiber (g)</td><td>6.3</td><td></td></tr> <tr><td>Iron (Mg)</td><td>18.3</td><td>522%</td></tr> <tr><td>Calcium (Mg)</td><td>566.3</td><td>198%</td></tr> <tr><td>Vitamin A (IU)</td><td>2271</td><td>203%</td></tr> <tr><td>Vitamin C (Mg)</td><td>25.5</td><td>170%</td></tr> <tr><td>Protein (g)</td><td>35.6</td><td>21%of Cal</td></tr> <tr><td>Carb (g)</td><td>89.2</td><td>52.5%of Cal</td></tr> <tr><td>Total Fat (g)</td><td>20.9</td><td>27.6%of Cal</td></tr> <tr><td>Saturated Fat (g)</td><td>5.3</td><td>7%of Cal</td></tr> </tbody> </table>		Avg. Nutrients	Target	Calories	680	102%	Cholesterol (Mg)	65		Sodium (Mg)	1287		Fiber (g)	6.3		Iron (Mg)	18.3	522%	Calcium (Mg)	566.3	198%	Vitamin A (IU)	2271	203%	Vitamin C (Mg)	25.5	170%	Protein (g)	35.6	21%of Cal	Carb (g)	89.2	52.5%of Cal	Total Fat (g)	20.9	27.6%of Cal	Saturated Fat (g)	5.3	7%of Cal
	Avg. Nutrients	Target																																										
Calories	680	102%																																										
Cholesterol (Mg)	65																																											
Sodium (Mg)	1287																																											
Fiber (g)	6.3																																											
Iron (Mg)	18.3	522%																																										
Calcium (Mg)	566.3	198%																																										
Vitamin A (IU)	2271	203%																																										
Vitamin C (Mg)	25.5	170%																																										
Protein (g)	35.6	21%of Cal																																										
Carb (g)	89.2	52.5%of Cal																																										
Total Fat (g)	20.9	27.6%of Cal																																										
Saturated Fat (g)	5.3	7%of Cal																																										
28 TROCITOS DE POLLO CARNE NATURAL TYSON Papas al Horno Mandarina Galletas de Animalitos Pizza Hut: Richman	29 CORN DOG DE POLLO DE GRANO ENTERO Zanahorias Revanadas de Manzana Mini Pretzels Pizza Hut: Rolling Hills	30 DOBLE RELLENO; PIZZA DE QUESO O PEPERONI DE PAVO Brocoli y Zanahorias Platano Pudín de Vainilla Pizza Hut: Sunset Lane	31 FAJITAS DE POLLO Arroz Integral al Horno Taza de Duraznos Pasitas Pizza Hut: Commonwealth		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Avg. Nutrients</th> <th>Target</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Calories</td><td>876</td><td>102%</td></tr> <tr><td>Cholesterol (Mg)</td><td>49</td><td></td></tr> <tr><td>Sodium (Mg)</td><td>1237</td><td></td></tr> <tr><td>Fiber (g)</td><td>7.4</td><td></td></tr> <tr><td>Iron (Mg)</td><td>3.5</td><td>100%</td></tr> <tr><td>Calcium (Mg)</td><td>487.1</td><td>170%</td></tr> <tr><td>Vitamin A (IU)</td><td>1759</td><td>157%</td></tr> <tr><td>Vitamin C (Mg)</td><td>20.9</td><td>139%</td></tr> <tr><td>Protein (g)</td><td>31.7</td><td>18.8%of Cal</td></tr> <tr><td>Carb (g)</td><td>101.4</td><td>60%of Cal</td></tr> <tr><td>Total Fat (g)</td><td>16.9</td><td>22.5%of Cal</td></tr> <tr><td>Saturated Fat (g)</td><td>4.8</td><td>6.4%of Cal</td></tr> </tbody> </table>		Avg. Nutrients	Target	Calories	876	102%	Cholesterol (Mg)	49		Sodium (Mg)	1237		Fiber (g)	7.4		Iron (Mg)	3.5	100%	Calcium (Mg)	487.1	170%	Vitamin A (IU)	1759	157%	Vitamin C (Mg)	20.9	139%	Protein (g)	31.7	18.8%of Cal	Carb (g)	101.4	60%of Cal	Total Fat (g)	16.9	22.5%of Cal	Saturated Fat (g)	4.8	6.4%of Cal
	Avg. Nutrients	Target																																										
Calories	876	102%																																										
Cholesterol (Mg)	49																																											
Sodium (Mg)	1237																																											
Fiber (g)	7.4																																											
Iron (Mg)	3.5	100%																																										
Calcium (Mg)	487.1	170%																																										
Vitamin A (IU)	1759	157%																																										
Vitamin C (Mg)	20.9	139%																																										
Protein (g)	31.7	18.8%of Cal																																										
Carb (g)	101.4	60%of Cal																																										
Total Fat (g)	16.9	22.5%of Cal																																										
Saturated Fat (g)	4.8	6.4%of Cal																																										

Menu sujeto a cambios.

USDA y NSD brindan igualdad de oportunidades y de empleo.



Alergias a la Comida

La Encuesta Nacional del Hospital Infantil C. S. Mott, el cual encuestó a padres con niños de edades de 0-13 reveló que 3% de estos encuestados tienen un niño con una alergia a la comida que es mortal, en la escuela o en la guardería y cerca del 25% sabe de un niño con una alergia a la comida que es mortal en la escuela de su niño o guardería.

Si su niño tiene una alergia a la comida por favor llene la Forma de Solicitud de Dieta Especial en el sitio web de los Servicios de Nutrición. Regulaciones estatales y federales señalan que los departamentos de servicio de nutrición les es requerido hacer acomodaciones dietéticas cuando un niño tiene una discapacidad que restringe su dieta. Un doctor debe llenar y firmar la forma. Si el niño no tiene una discapacidad los servicios de nutrición pueden todavía proveer acomodaciones dietéticas.

Es importante recordar que un doctor necesita llenar las secciones "Comidas para Omitir" y la de "Substituciones Sugeridas" en la forma. Mientras más específica, mejor.

Substituciones de leche pueden hacerse para los estudiantes con intolerancia a la leche. Las mismas reglas aplican a alergias a la leche como se señala arriba. Ofrecemos una leche de soya fortificada como sustituto por eso es importante que su doctor sea específico y diga si la soya puede ser substituida o no. El jugo puede ser un sustituto solo si el niño tiene una discapacidad y el doctor lo autoriza en la forma en el área nombrada: "Substituciones Sugeridas".

Jarabe de Maíz de Alta Fructuosa-¿Qué es?



Ha habido muchos estudios acerca del efecto de digerir jarabe de maíz de alta fructuosa (HFCS). Los resultados a

favor y en contra HFCS son abundantes y han llegado incluso a la televisión. Aquí algunos simples hechos acerca del HFCS.

HFCS es un endulzante común usado en la industria de la comida y es a menudo encontrado en bebidas suaves y de sabores frutales.

HFCS es procesado a partir del maíz. El maíz limpio sin cáscara es empapado y suavizado y los componentes separados. El almidón es aislado y se le agrega enzimas; la mezcla se convierte en 90 % fructuosa y es luego combinada con un concentrado de fructuosa más bajo. El resultado de la mezcla termina siendo aproximadamente 55% fructuosa y 45 % glucosa.

HFCS fue introducido en 1967 y rápidamente creció su uso a más o menos 67.3 libras consumidas por persona en 1999 y se niveló a acerca de 59 libras por persona en 2005.

Mientras los elementos del HFCS son similares a la sucrosa (azúcar de mesa) el debate comienza cuando se discute la manera en que es procesado en el cuerpo.

Algunos estudios de investigación han enlazado el consumo de largas

cantidades de cualquier tipo de azúcar agregada (no solo HFCS) a problemas de salud tales como aumento de peso, caries, pobre nutrición, etc. No hay suficiente evidencia de que el HFCS es menos saludable que otros tipos de endulzantes agregados.

Hay también un posible enlace entre el HFCS y cicatrices del hígado. Los investigadores del *Duke Medical Center* (Centro Médico Duke) "un consumo incrementado de HFCS estaba asociado con cicatrices del hígado o fibrosis, entre los pacientes con enfermedades hepáticas no relacionadas con el alcohol (NAFLD)." Después de entrevistar a 427 adultos con NAFLD, 52% consumía entre 1-6 porciones de bebidas endulzadas con fructuosa y 29 % consumía estas bebidas diariamente.

Sin ninguna información blanco y negro para basar una decisión la Fundación Mayo para la Educación Médica y la Investigación recomienda los siguientes consejos:

- Evite sodas azucaradas y de no dieta y tome agua o otras bebidas sin endulzar cuando sea posible.
- Coma bocadillos de vegetales, fruta, queso bajo en grasa, y galletitas de grano entero, yogurt de bajas calorías en lugar de dulces o galletas.



Ideas Para Ponerse en Forma durante el Receso de Primavera

Con el Receso de Primavera ya pronto aquí van algunos consejos para mantener a su niño sin que extrañe esa diversión del receso y tiempo de juego activo que estarían obteniendo en la escuela.

El ejercicio no tiene que hacerse todo de una vez. Anime a su joven a estar activo durante el día - pequeñas cantidades de ejercicio se sumarán al final del día!

En general, los niños de edad escolar deben tener por lo menos una hora de actividad física cada día. Aquí hay algunas maneras de poner más ejercicio en la rutina de su niño.

- Dígame que invite a sus amigos jugar en el patio a los encantados o la captura de la bandera.
- Sugiera que brinque la cuerda por 10 min.
- Ponga algo de música y pónganse a bailar.
- Vaya en Bicicleta a la biblioteca o a la casa de algún amigo. Nota: por seguridad use las banquetas y use siempre cascos.
- Cuando salgan a algún encargo juntos estacionese lejos de la puerta de la tienda para animar a su niño a caminar.
- Tome la escalera en lugar del elevador cuando ande de compras o vaya al dentista.

Recuerde: el ejercicio regular no solo hará a su niño más saludable sino también - también dormirá mejor en la noche y estará en mejor forma para aprender y para jugar todo el día.

Una caminata al día.

Una caminata diaria es una manera excelente para hacer que su niño y usted se muevan. Algunas familias toman una caminata después de la cena. Otras planean una caminata matinal los fines de semana. Para los padres que están en casa después de la escuela, ese es un momento excelente para caminar. Encuentre el mejor tiempo en el horario de su familia y use el tiempo para caminar y platicar - usted estará ayudando a todos a ponerse más saludable, y ustedes estarán pasando tiempo especial juntos. Haga la caminata más divertida combinándola: camine una cuadra y otra no o alterne caminar rápido y lento.

Usted puede incluso introducir algo de aprendizaje en las caminatas. Por ejemplo haga su niño que cuente cuanto árboles pasan en su camino o que lea las señales que encuentren a su paso.

