

## Qué tipo de alimentos debemos servir

---

Un **almuerzo o cena** debe incluir:

- ◇ 1 vaso de leche
- ◇ 2 porciones de frutas o vegetales
- ◇ 1 porción de granos
- ◇ 1 porción de carne o sustituto de carne

Ejemplo: Un sándwich de pavo con lechuga y tomate, leche y una manzana

Un **desayuno** debe incluir:

- ◇ 1 vaso de leche
- ◇ 1 porción de frutas o vegetales
- ◇ 1 porción de granos integrales

Ejemplo: Cereal de granos integrales, leche y una pera

Un **refrigerio** debe incluir por lo menos 2 de lo siguiente:

- ◇ 1 vaso de leche
- ◇ 1 porción de frutas y/o vegetales
- ◇ 1 porción de granos
- ◇ 1 porción de proteínas

Ejemplo: Tajadas de peras y yogur

La agencia de nutrición de su estado puede proporcionarle mayor información sobre el diseño de menús y la cantidad exacta de alimentos que se requiere.

## Para mayor información:

**Centro de recursos para programas después de la escuela de FRAC (Afterschool Resource Center)**

<http://www.frac.org>

**Servicios de alimentos y nutrición de USDA (USDA Food and Nutrition Service)**

<http://www.fns.usda.gov/cnd/summer>

<http://www.fns.usda.gov/cnd/care>

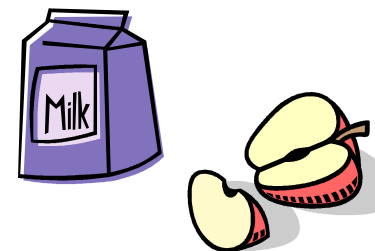


**Centro de investigación y acción nutricional (Food Research & Action Center)**

1875 Connecticut Ave., NW  
Oficina 540  
Washington, DC 20009  
Teléfono 202-986-2200  
[www.frac.org](http://www.frac.org)

El Centro de investigación y acción nutricional es la organización nacional más importante cuyo objetivo es el mejoramiento de las políticas públicas para la erradicación del hambre y la malnutrición en Estados Unidos.

## Programas de alimentos para después de la escuela y para el verano



---

**¡Servir refrigerios y comidas saludables paga!**

---

Preparado por el Centro de investigación y acción nutricional

# Programas de alimentos para después de la escuela y para el verano

Los programas federales de nutrición tienen como objetivo apoyar a los programas de verano y extracurriculares para que puedan ofrecer comidas y refrigerios saludables que contribuyan al aprendizaje y crecimiento de los menores.

## Qué es el Programa de refrigerios después de la escuela

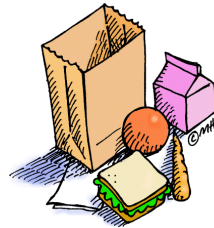
Proporciona recursos federales a los programas después de la escuela para que puedan servir refrigerios y en algunos casos cenas a menores de 18 años. Los refrigerios pueden servirse en cualquier momento durante el desarrollo del programa. Ofrecer alimentos generalmente atrae a los estudiantes a este tipo de programas y puede significar estabilidad económica para dichos programas.

Para participar su programa debe:

- ◇ Ser operado por una organización privada sin ánimo de lucro o una agencia del gobierno local.
- ◇ Estar localizado en áreas de bajos ingresos y atender principalmente a niños de bajos ingresos.
- ◇ Ofrecer actividades educativas o extracurriculares.



## Qué es el Programa de alimentos para el verano



Son fondos federales destinados a programas de verano para que puedan ofrecer hasta dos comidas diarias a menores de 18 años que de otra manera no las tendrían y generalmente se ofrece en conjunto con actividades educativas y recreacionales.

Para participar su programa debe:

- ◇ Ser operado por una organización privada sin ánimo de lucro o agencia gubernamental.
- ◇ Estar localizado en un área de bajos ingresos y atender principalmente a menores de bajos ingresos.
- ◇ Funcionar durante el verano o durante unas vacaciones largas.

## Cómo participar

Para participar en estos programas llame a la agencia de nutrición infantil de su estado. Puede obtener la información de contacto en el *Food Research and Action* e ingresando *Afterschool Resource Center* en la página de Internet [www.frac.org](http://www.frac.org).

## Cuáles son los beneficios

Al Participar en estos programas usted puede:

- ◇ Brindar refrigerios y alimentos nutritivos a niños y adolescentes necesitados.
- ◇ Atraer estudiantes a actividades que contribuyan al aprendizaje y a la seguridad de los menores cuando la escuela no está en funcionamiento.
- ◇ Ayudar a los padres en los gastos de alimentos.
- ◇ Ahorrarle dinero a su organización de manera que pueda desarrollar programas adicionales.
- ◇ Ofrecer a los niños y adolescentes actividades programadas que les brinde la oportunidad de intercambiar con sus compañeros y de mantenerse físicamente activos.

## Participar paga

Un programa después de la escuela que atiende a 50 niños podría recibir aproximadamente \$5.800 anuales a través del Programa refrigerios para programas después de la escuela. Un programa de verano que sirve desayuno y almuerzo a 50 niños podría recibir hasta \$8.700 cada verano a través del Programa de alimentos para el verano.

