

## Qué tipo de alimentos debemos servir

---

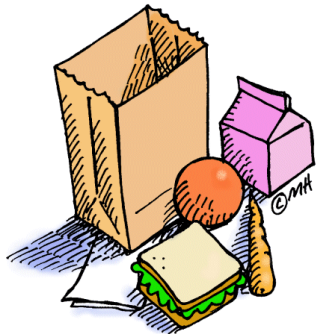
Las cenas no tienen que ser calientes, pero existen ciertos requerimientos nutricionales que necesita seguir:

Una **cena** debe incluir:

- ◇ 1 porción de leche
- ◇ 2 porciones de frutas y vegetales
- ◇ 1 porción de granos
- ◇ 1 porción de proteínas

Por ejemplo, una cena podría incluir un sándwich de pavo, una naranja, zanahoria en tiras y leche.

La agencia de nutrición de su niño puede darle información sobre el diseño de menús y la cantidad exacta de alimentos que se necesita.



## Para mayor información:

**Centro de recursos para programas  
extracurriculares de FRAC's (FRAC's  
Afterschool Resource Center)**

<http://www.frac.org>

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

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

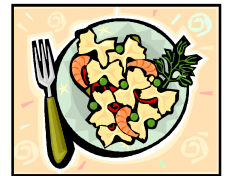


**Centro de investigación y acción  
nutricional (Food Research & Action  
Center)**

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.

## Comience a servir cenas en su programa después de la escuela



---

¡Servir cenas saludables paga!

---

Preparado por el Centro de investigación y  
acción nutricional

# Comience a servir cenas en su programa después de la escuela

## Cómo servir cenas en nuestro programa después de la escuela

El Programa federal de nutrición para niños y adultos ofrece fondos para programas después de la escuela que atienden a menores de 12 años durante el año escolar. La cena puede servirse en cualquier momento durante el programa. También puede servir un refrigerio siempre y cuando haya un lapso de tres horas entre el refrigerio y la cena.

## Por qué debe participar en nuestro programa

La participación hace posible que los programas después de la escuela:

- ◇ Reciban dinero para la alimentación de los menores.
- ◇ Atraigan más niños a sus servicios.
- ◇ Mejoren la salud y el bienestar de los niños.
- ◇ Aseguren que los menores estén más alerta y aprovechen mejor las actividades educacionales y de enriquecimiento.
- ◇ Combatan la obesidad infantil con alimentos saludables y porciones adecuadas.



## Qué programas califican

Para poder participar el programa debe:

- ◇ Ser operado por una escuela, organización privada sin ánimo de lucro o agencia del gobierno local.
- ◇ Ofrecer actividades educacionales o de enriquecimiento.
- ◇ Cumplir con los estándares estatales y locales de seguridad, o tener licencia si así se requiere.

## Servir cenas paga

Recibir un reembolso por los alimentos que sirve puede permitirle utilizar el dinero que normalmente usa en la compra de alimentos para otras actividades de su programa.

◇ El reembolso es de \$2.40 por cena para niños elegibles para alimentos escolares sin costo, \$2.00 para niños elegibles para comidas a precios reducidos y \$0.23 para niños que pagan el precio completo (a precios del 2006-2007). Las tasas se ajustan cada mes de julio.

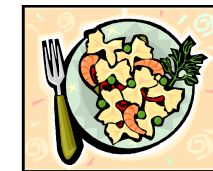
◇ Un programa que sirve cena a 50 niños de bajos ingresos cinco noches por semana podría recibir más de \$21.000. Servir un refrigerio además de la cena proporciona otros \$5.800.

## Qué es un "Supper State"

Es muy fácil participar si su programa funciona en uno de los siete estados aquí mencionados.

Estos estados fueron seleccionados por el Congreso para que los programas de después de la escuela en áreas de bajos ingresos puedan servir cenas a menores de 18 años (en lugar de a menores de 12 años) con menos papeleo.

- ◇ Delaware
- ◇ Illinois
- ◇ Michigan
- ◇ Missouri
- ◇ New York
- ◇ Oregon
- ◇ Pennsylvania



## Cómo podemos comenzar

Para participar llame a la agencia de nutrición para la infancia de su estado. La información de cada estado aparece en el Centro de recursos para los programas extracurriculares de FRAC (FRAC's Afterschool Resource Center) en [www.frac.org](http://www.frac.org).