

Venta de bocadillos saludables

Muchas escuelas venden bocadillos antes o después del horario de clases para afrontar sus variados gastos, como deportes y uniformes. Aunque vender dulces y pasteles puede parecer la solución más rápida, hay alternativas para reunir fondos y, al mismo tiempo, fomentar hábitos saludables. De acuerdo con el USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos), más de la mitad de las escuelas estadounidenses no permiten que se reúnan fondos vendiendo alimentos azucarados o salados.¹ El USDA propuso nuevas normas al respecto, que han sido aprobadas. Según ellas, todos los alimentos que se sirvan dentro del horario de clases deben cumplir con determinadas pautas nutricionales.² Si se aplican estas pautas a todos los alimentos que se ofrecen a los estudiantes, se fomentarán las elecciones saludables todos los días.

A continuación, hay una lista de bocadillos saludables que le recomendamos tener en cuenta antes de su próxima venta. Ha sido elaborada por el Center for Science in the Public Interest (Centro para la Ciencia en el Interés Público).³

- Frutas y vegetales
 - en trozos o enteros;
 - frescos, secos o congelados;
 - mezclados, licuados;
 - con salsas (como mantequilla de cacahuate, yogur, queso crema reducido en grasas).
- Granos enteros saludables
 - papas horneadas, papas fritas bajas en grasas o bocadillos de pan pita;
 - galletas (Goldfish, Kashi, etc.);
 - galletas de arroz;
 - palomitas de maíz bajas en grasas;
 - barras de granola (solo barras con menos de 3 gramos de grasas saturadas y sin grasas trans);
 - *pretzels*.
- Lácteos bajos en grasas
 - yogur descremado o sin grasa;
 - queso bajo en grasas.
- Otros productos
 - frutos secos (consultar tamaño de la porción);
 - mezclas de frutos secos (no las que tienen demasiada azúcar);
 - agua;
 - leche descremada o sin grasa;
 - jugo de frutas 100 % natural (no más de 1 o 2 vasos por día).

¹ Turner, L. R. y Chaloupka, F. J., "Student Access to Competitive Foods in Elementary Schools: Trends Over Time and Regional Differences", *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 2012, 166 (2), págs. 164-169, DOI: 10.1001/archpediatrics.2011.837.

² Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (2013), Programa Nacional de Almuerzos Escolares y Programa de Desayunos Escolares, "Nutrition Standards for All Foods Sold in School as Required by the Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010". Extraído de <http://www.reuters.com/article/2013/02/01/us-usa-schools-snacks-idUSBRE91019720130201>.

³ Center for Science in the Public Interest (2012), "Healthy School Snacks". Extraído de http://cspinet.org/nutritionpolicy/healthy_school_snacks.html.