



# WISCONSIN SCHOOL NUTRITION EN RESUMEN

## BOCADILLOS INTELIGENTES

### Normas de nutrición para todos los alimentos vendidos en las escuelas

La Regla Final de Bocadillos Inteligentes finalizó las pautas de nutrición basadas en la ciencia para los alimentos competitivos vendidos en el campus escolar durante el día escolar. Los alimentos y bebidas vendidos en las escuelas deben cumplir tanto con las normas generales como con las normas de nutrientes descritas en la regla final, si no califican para una exención.

### Alimentos

#### Normas generales

Los platillos principales, bocadillos y acompañamientos deben cumplir con uno de los siguientes criterios:

- Ser un producto rico en granos integrales
- Tener una fruta, verdura, producto lácteo o alimento proteico (carne, frijoles, aves, etc.) como primer ingrediente (Nota: si el agua es el primer ingrediente, el segundo ingrediente debe ser uno de estos)
- Ser un alimento combinado con al menos **1/4 de taza** de fruta y/o verdura

#### Normas de nutrientes

Las normas de nutrientes deben evaluarse según el tamaño de la porción disponible para la venta e incluir todos los acompañamientos. Los platillos principales, bocadillos y acompañamientos deben cumplir **todas** las siguientes normas de nutrientes:

#### Límite permitido por nutriente

Nutriente	Platillo principal	Bocadillo o acompañamiento
Calorías	≤350 calorías	≤200 calorías
Grasa total	≤35 del total de calorías provenientes de grasa	≤35 del total de calorías provenientes de grasa
Grasa saturada	<10 del total de calorías provenientes de grasa saturada	<10 del total de calorías provenientes de grasa saturada
Sodio	≤480 mg	≤200 mg
Azúcar	≤35 del peso proveniente del azúcar total	≤35 del peso proveniente del azúcar total

## Platillos principales

Un platillo principal se define como el plato fuerte de una comida que cumple con una de las siguientes definiciones:

- Una combinación de carne/sustituto de carne y un grano integral rico o un grano enriquecido
- Una combinación de carne/sustituto de carne y verdura y/o fruta
- Un sustituto de carne solo (excluye yogur, queso, nueces, semillas, mantequilla de nueces/semillas u otros bocadillos de carne [por ejemplo, cecina de res])
- Un platillo principal de grano servido como parte del Programa de Desayuno Escolar

Si un producto no cumple con ninguno de los requisitos para un platillo principal, debe evaluarse según las normas de nutrientes para un bocadillo o acompañamiento.

## Exenciones de las normas generales y de nutrientes

Los siguientes artículos están exentos de todas las normas generales y de nutrientes:

- Un platillo principal el mismo día y el día siguiente después de servirse como parte de una comida reembolsable
- Frutas y verduras frescas y congeladas sin ingredientes añadidos excepto agua
- Frutas enlatadas sin ingredientes añadidos excepto agua, que estén empacadas en jugo 100 %, jarabe extra ligero o jarabe ligero
- Verduras enlatadas bajas en sodio y sin sal añadida, sin grasa añadida

## Exenciones de las normas de grasa total y grasa saturada

Los siguientes artículos están exentos de las normas de grasa total y grasa saturada:

- Queso reducido en grasa, incluyendo mozzarella parcialmente descremada
- Fruta seca con nueces y/o semillas sin edulcorantes nutritivos ni grasas añadidas
- Nueces, semillas, mantequilla de nuez/semillas
- Huevos enteros

## Exenciones de las normas de grasa total

Los siguientes artículos están exentos de la norma de grasa total:

- Mariscos sin grasa añadida
- Salsa de frijol, incluyendo productos marcados como hummus y cualquier salsa de frijol hecha de una variedad de frijoles, guisantes y lentejas.

## Exenciones de las normas de azúcar

Los siguientes artículos están exentos de las normas de azúcar:

- Frutas o verduras secas/deshidratadas sin edulcorantes nutritivos añadidos
- Frutas secas con edulcorantes nutritivos añadidos que son necesarios para el procesamiento y/o la palatabilidad, incluyendo arándanos secos, cerezas secas y arándanos azules secos
- Frutas secas con solo nueces o semillas (sin edulcorantes nutritivos añadidos ni grasa)

## Bebidas

### Bebidas permitidas con restricciones de tamaño

Tipo de bebida	Escuela Primaria	Escuela intermedia	Escuela secundaria
Agua (simple), <i>sin gas o carbonatada</i>	Todos los tamaños	Todos los tamaños	Todos los tamaños
Leche descremada o sin grasa (con sabor o sin sabor) <sup>a</sup>	≤8 fl oz	≤12 fl oz	≤12 fl oz
Jugo 100 %, <i>puede diluirse con agua; sin gas o carbonatado</i>	≤8 fl oz	≤12 fl oz	≤12 fl oz
Bebidas sin calorías (<5 kcal/8 fluid oz; ≤10 kcal/20 fluid oz), <i>Sin gas o carbonatadas – Puede contener cafeína</i>	No permitido	No permitido	≤20 fl oz
Bebidas bajas en calorías (≤5 kcal/fluid oz), <i>Sin gas o carbonatadas – Puede contener cafeína</i>	No permitido	No permitido	≤12 fl oz

a. Leche saborizada: No más de 10 gramos de azúcares añadidas por 8 onzas líquidas (1 taza).

## Definiciones

- **Alimentos combinados:** alimentos que contienen más de un componente que representa más de uno de los grupos de alimentos recomendados (fruta, verdura, carne/sustituto de carne, granos y leche).
- **Alimentos competitivos:** todos los alimentos y bebidas vendidos a los estudiantes en el campus escolar durante el día escolar, que no forman parte de comidas reembolsables.
- **Alimentos emparejados exentos:** alimentos determinados como exentos de una o más de las normas de nutrientes individualmente según se indica arriba, empacados juntos sin ingredientes adicionales. Estos alimentos combinados conservan su exención individual para grasa total, grasa saturada y/o azúcar cuando se empacan y venden juntos, pero deben cumplir con los límites designados de calorías y sodio para bocadillos inteligentes. Las exenciones emparejadas que pueden servirse juntas como un bocadillo inteligente se detallan en el [USDA Memo SP 63-2014](#).
- **Campus escolar:** todas las áreas de la propiedad bajo la jurisdicción de la escuela que son accesibles a los estudiantes durante el día escolar.
- **Día escolar:** el período desde la medianoche anterior hasta 30 minutos después de que termine el día escolar de instrucción.

## Recaudaciones de fondos

Las recaudaciones de fondos que se realicen en el campus escolar, durante el día escolar, deben cumplir con las normas de bocadillos inteligentes. El Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin permite dos exenciones de recaudación de fondos, por organización estudiantil, por escuela, por año escolar. Cada recaudación de fondos no puede exceder más de dos semanas consecutivas. Una recaudación de fondos exenta puede vender alimentos y bebidas que no estén permitidos bajo la regla de bocadillos inteligentes, pero esto no puede ocurrir en el área de servicio de comidas durante los horarios de servicio de comidas.

Las normas de bocadillos inteligentes representan los estándares mínimos, y la política de exenciones representa el número máximo de exenciones permitidas. Las autoridades de alimentos

escolares (SFAs) tienen la discreción de establecer restricciones adicionales sobre los alimentos competitivos y limitar más las exenciones de recaudación de fondos a través de su Política Local de Bienestar Escolar, si son consistentes con los requisitos federales. Alguien en cada escuela debe ser responsable de documentar el cumplimiento de las recaudaciones de fondos de cualquier otro alimento o bebida. Las herramientas de seguimiento están disponibles en la [página web de DPI SNT Smart Snacks](#).

## Herramientas para evaluar el cumplimiento

### Para alimentos/bebidas preempaquetados,

- La Alianza por una Generación Más Saludable tiene una [Calculadora de Productos Smart Snacks](#), que se puede usar para determinar si un producto con etiqueta de información nutricional cumple con las normas generales y de nutrientes de bocadillos inteligentes.

### Para cualquier cosa hecha desde cero

- Usar un software de análisis de nutrientes aprobado por el USDA
- Usar la herramienta [de análisis de recetas de bocadillos inteligentes DPI SNT](#)

Los resultados de cualquiera de los métodos anteriores deben mantenerse como documentación de cumplimiento con las normas de bocadillos inteligentes. El Equipo de Nutrición Escolar revisará el cumplimiento de bocadillos inteligentes de su escuela como parte del proceso de revisión administrativa.