

Refrigerios

Muchos salones tienen una hora designada durante el día para que los estudiantes tomen un refrigerio. Recomendamos a nuestros estudiantes que elijan opciones saludables. No se permiten los pasteles, dulces ni galletas excepto durante los días especiales designados en cada escuela (Por ej.: fiestas de los salones durante días festivos).

Los estudiantes necesitan traer su propio refrigerio de la lista aprobada que aparece a continuación.

No se permite compartir refrigerios y no serán proporcionados por la maestra(o).

Únicamente los siguientes refrigerios serán permitidos en el salón (**por favor sigan el enlace para completar la lista**):

Lista aprobada de refrigerios

(<http://snacksafely.com/snacklist.pdf>)

- Fruta fresca / Vegetales
- Pretzels
 - Pepperidge Farm
 - Rold Gold
 - Nabisco
 - HEB Sourdough Pretzels
 - HEB Whole Grain Pretzels
- Galletas Graham Crackers
 - Nabisco
 - Keebler
 - Teddy Grahams
 - Hill Country Fare Graham Crackers Honey
 - Hill Country Fare Graham Crackers Cinnamon
- Galletas saladas
 - Cheez-It
 - Goldfish –Pepperidge Farm
 - Keebler
 - Nabisco
 - Ritz
 - HEB CH22
 - HEB Rich and Crisp Crackers
 - HEB Butter Supremes
 - Hill Country Fare Thin Wheats
 - HEB Woven Wheats
 - Hill Country Fare Wheat Snackers

- Barras de cereal
 - Nutrigrain
 - Special K
 - Hill Country Fare Fruit y Grain Bars
- Refrigerios de fruta
 - Betty Crocker
 - Fruit Gushers
 - Clif Kid Twisted Fruit
 - Hill Country Fare Fruit Snacks
 - HEB Fruit Twists
- Frituras
 - Cheetos
 - Hill Country Fare Cheese Crunchies
 - Hill Country Fare Cheese Puffs
 - HEB Cheese Balls
 - Baked Lay's
 - Ruffles
 - Doritos
 - Tostitos
 - Veggie Chips/Straws
 - HEB Baked Chips
 - HEB Ridged Potato Chips
 - HEB Flavored Tortilla Chips
 - HEB Corn Tortilla Chips

Otros recursos

<http://snacksafely.com/snacklist.pdf>

<http://www.foodallergy.org>

<http://www.cdc.gov/healthyyouth/foodallergies>

<http://www.niaid.nih.gov>

<http://www.fda.gov/food/resourcesforyou/consumers/ucm079311.htm>

<http://www.nasn.org/>

<http://community.kidswithfoodallergies.org/pages/community>

<http://www.schoolnutrition.org/>

Texas Education Code Ch. 38, Section 38.0151
(Código Educativo de Texas, Cap. 38, Sección 38.0151)



Comida en el salón y concientización sobre alergias

Manteniendo la salud de todos los niños

2016-2017

¿Por qué es importante esto?



No existe curación para las alergias. Una *alergia alimenticia* es una respuesta anormal a un alimento y es ocasionada por el sistema inmunológico del cuerpo (NIAID, 2010). Los síntomas de una alergia alimenticia pueden ser leves o severos y pueden amenazar la vida. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades reportaron recientemente un incremento del 18% de alergias alimenticias entre los niños de edad escolar entre 1997 y 2007. Los pronósticos actuales indican que 1 en 13 (Gupta, 2011) y 1 en 25 niños se encuentran afectados y el 40 por ciento reportan un historial de reacciones severas (CDC, 2012).

Proyecto de Ley del Senado No. 27

Este proyecto de ley del senado (SB 27) proporciona lineamientos a los distritos escolares y escuelas semi-privadas con respecto al cuidado de estudiantes con alergias alimenticias y riesgo de anafilaxia.

Tipos de alergias

En Estados Unidos, la FDA requiere a los fabricantes de alimentos que enumeren los ocho ingredientes más comunes que ocasionan alergias. Estos ocho ingredientes incluidos en la etiquetación de alimentos ocasionan el 90 por ciento de las reacciones alérgicas. Estos son:

- leche
- huevo
- cacahuete
- frutos secos
- pescado
- mariscos
- soya



¿Cómo protegemos a nuestros estudiantes?

- Los salones en donde hay niños que tengan alergias muestran letreros en la puerta del salón.
- Los padres, el personal y los estudiantes reciben información acerca de la necesidad de monitorear la comida y refrigerios que son traídos a la escuela.
- En la cafetería se ofrecen lugares especiales a los estudiantes con alergias alimenticias y estas mesas se limpian con procedimientos especiales.
- Se ponen en práctica políticas y procedimientos acordados para mantener las escuelas lo más posible libres de alergias.

Alimentos, alergias y celebraciones de cumpleaños

Los padres y los abuelos están invitados a traer pequeños obsequios de acuerdo con los siguientes lineamientos:

- **Se prefieren cosas que no sean alimentos (por ej. calcomanías, lápices, etc.).**
- Los padres **DEBEN** dar aviso a la maestra(o) **y** a la dirección por lo menos 24 horas antes, mediante recado o llamada a la escuela, si la celebración de cumpleaños incluirá artículos de comida. Esto es para permitir dar aviso a los padres de los estudiantes que presentan alergias.
- Cualquier alimento (pastel, panqués, donas) **DEBEN** ser comprados y con etiqueta que incluya información sobre alergias.
- En un esfuerzo de que nuestros estudiantes con alergias alimenticias sean incluidos en las celebraciones de cumpleaños, el lineamiento de aviso con 24 horas de anticipación será seguido estrictamente. Si no se da este aviso, los obsequios de cumpleaños no se permitirán en el salón hasta el día siguiente.