

Refrigerios

Muchos salones tienen un horario establecido para refrigerios durante el horario escolar.

Motivamos a nuestros estudiantes a que elijan opciones saludables. Los pasteles, dulces y galletas se permiten únicamente en días especiales designados por cada escuela (por ejemplo fiestas en el salón debido a días festivos).

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

No se permite compartir refrigerios, ni tampoco serán proporcionados por la maestra(o).

Solamente los siguientes refrigerios serán permitidos en el salón:

Lista aprobada de refrigerios

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

- Verduras/vegetales frescos
- Pretzels
 - Pepperidge Farm
 - Rold Gold
 - Nabisco
- Galletas "Graham"
 - Nabisco
 - Keebler
 - Teddy Grahams
- Galletas saladas
 - Cheez-It
 - Goldfish –Pepperidge Farm
 - Keebler
 - Nabisco
 - Ritz
- Barras de cereal para desayuno
 - Nutrigrain
 - Special K
- Refrigerios de frutas
 - Betty Crocker
 - Fruit Gushers
 - Clif Kid Twisted Fruit
- Frituras
 - Cheetos
 - Baked Lay's (horneadas)
 - Ruffles
 - Doritos
 - Tostitos
 - Papas/Palitos de verduras

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 precaución contra alergias

Manteniendo sanos a todos los niños

2013-2014

¿Por qué es importante esto?



No existe cura para las alergias. Una *alergia a los alimentos* es una respuesta anormal a la comida ocasionada por el sistema inmunológico del cuerpo (NIAID, 2010). Los síntomas de una reacción alérgica a los alimentos pueden ser leves o severos y pueden poner en riesgo la vida. Los centros de control y prevención de enfermedades reportaron recientemente un 18 por ciento de incremento de alergias alimenticias en niños de edad escolar entre 1997 y 2007. Los pronósticos actuales calculan que 1 en 13 (Gupta, 2011)) y 1 en 25 niños se ven afectados, y un 40 por ciento de ellos reportan un historial de reacción severa (CDC, 2012).

Ley 27 de Senado

La Ley 27 de Senado (SB 27) proporciona lineamientos a los distritos escolares y a las escuelas particulares sobre el cuidado de estudiantes con alergias alimenticias con riesgo anafiláctico.

Tipos de alergias

En los Estados Unidos, la FDA requiere a los fabricantes de comida enumerar los ocho ingredientes más comunes que ocasionan alergias a los alimentos. Los ocho alimentos incluidos en etiquetas de comida que pueden ocasionar alergias provocan el 90 por ciento de las reacciones alérgicas. Estos ocho alimentos son:

- **leche**
- **huevos**
- **cacahuates**
- **nueces**
- **pescado**
- **mariscos**
- **soya**
- **trigo**



¿Cómo protegemos a nuestros estudiantes?

- Los salones con niños con alergias tienen letreros indicativos en la puerta.
- Se educa a los padres, al personal y a los estudiantes acerca de la necesidad de monitorear los refrigerios traídos a la escuela.
- Se les ofrecen lugares especiales en la cafetería a estos niños y se siguen procedimientos de limpieza especiales en estas mesas.
- Se ponen en práctica políticas y procedimientos para mantener la escuela lo más libre posible de alergias.

Alimentos, alergias, y festejo de cumpleaños

Está permitido que los padres y abuelos traigan obsequios de cumpleaños de acuerdo a los siguientes lineamientos:

- **Se recomiendan altamente artículos no alimenticios (por ejemplo: calcomanías, lápices, etc.).**
- Los padres **DEBEN** dar aviso a la maestra(o) **y** a la dirección por lo menos 24 horas antes mediante una nota escrita o llamada si el festejo incluirá algo de comida.
- Todo alimento (pastel, panqués, donas) **DEBEN** ser comprado en la tienda con una etiqueta clara que incluya información sobre ingredientes alérgicos.
- Con el fin de asegurar que se incluyan a nuestros estudiantes con alergias a los alimentos en todos los festejos de cumpleaños, se seguirá rigurosamente la política de aviso 24 horas antes. Si no se da aviso oportuno, no se permitirán los alimentos para festejo de cumpleaños en el salón hasta el día siguiente.