



• Ideas saludables para el desayuno de los chicos

Imagine que su cuerpo es un automóvil. Luego de dormir toda la noche su tanque de combustible está vacío. El desayuno es el combustible que los chicos necesitan para recargar energía.

Para los chicos muy activos, comer en la escuela es una excelente forma de cargar energías para comenzar el día. Por tal motivo, este invierno Chartwells tiene en marcha la campaña "Eat Breakfast" (Desayuna) en las escuelas. Para alentar a los estudiantes a desayunar bien, Chartwells ha planificado eventos divertidos durante los períodos de comida "Eat Breakfast" cuando se sirven los alimentos favoritos de los chicos para el desayuno. Por favor, aliente a su hijo a participar del programa de comidas de su escuela. Para más información sobre nuestra campaña de desayunos, vaya a: www.eatlearnlive.com/Chartbusters.



El desayuno ES la comida más importante del día. Por eso aquí le ofrecemos algunas ideas para un desayuno sano y rápido para los chicos activos. Se llevan fácilmente, pueden prepararse la noche anterior y también se pueden obtener en la cafetería de su escuela local:

- Yogur de bajas calorías sin endulzar con sabor a vainilla o frutas, cereal integral y frutas frescas
- Ana barrita de cereal integral sin endulzar, fruta fresca y leche de bajas calorías

• ¡Inscríbese para recibir e·bites!

Si está leyendo esta publicación desde una página escolar y desea recibirla por correo electrónico, por favor, visite www.eatlearnlive.com para inscribirse y recibir las publicaciones futuras..

- Waffles integrales congelados tostados con yogur de bajas calorías, salsa de manzana sin endulzar, dulce o mantequilla de maní natural, acompañado de fruta en prácticas rodajas
- Cereal integral sin endulzar con leche de bajas calorías, rodajas de fruta, pasas de uva o arándanos
- Galletas de arroz integral (sin sal o con poca sal) con mantequilla de maní natural, queso crema de bajas calorías o rodajas de fruta
- Eatido de fruta y yogur: Yogur de bajas calorías con sabor a vainilla o frutas, y fruta fresca o congelada sin endulzar

• Lo que significa para usted la Ley sobre niños sanos y sin hambre

¡Buenas noticias para las comidas escolares! En una época en la que los niños estadounidenses están enfrentándose en ciertos casos con el hambre y en otros con la obesidad, la Ley sobre niños sanos y sin hambre proporcionará comida más saludable a los niños que más la necesitan. Tendrá un impacto positivo sobre la comida escolar y ofrecerá a los niños la oportunidad de vivir vidas más saludables.

La ley establece la compra de más producción local, ofrecer una variedad mayor de frutas y verduras, incorporar más cereales integrales, reducir los alimentos con sodio y ofrecer más alimentos integrales; todo lo cual Chartwells ha estado haciendo normalmente desde hace tiempo.

Significa una mejora en la calidad de la nutrición, la seguridad de los alimentos y mayor acceso para los niños con derecho a los programas de comidas escolares gratuitas. Significa que todos los platos que se sirven en las escuelas, incluyendo el desayuno, el almuerzo y las comidas después del horario escolar, deben cumplir o exceder las normas de nutrición federales.

Las Pautas de alimentación y nutrición de Chartwells, lanzadas en 2010, están destinadas a alinear los menús de todos los niveles para

cumplir con las pautas de nutrición de la Ley y las nuevas normas del Departamento de Agricultura.

Nuestros programas integrales de bienestar, nutrición y concientización ya están funcionando. El programa Balanced Choices® (opciones equilibradas) por ejemplo, está alineado con el programa HealthierUS School Challenge. Otro programa, Chartbusters®, promueve las comidas escolares y el bienestar de los estudiantes a través de campañas como Food Focuses. Nuestro programa de comidas escolares personalizadas, por edades, Environments®, alienta a los estudiantes a elegir bien sus comidas y promueve el bienestar en la cafetería, en las aulas y en el hogar.

Chartwells está continuamente adaptando sus servicios de comidas y sus programas para estar siempre a la par si no delante de los más recientes estudios de nutrición. La Ley sobre niños sanos y sin hambre servirá para mejorar aún más la elevada calidad de los programas de servicios de comida que ofrecemos a las escuelas.





Alimento del mes de enero: **La Naranja**

¡Manténgase saludable comiendo naranjas!



Además de ser una buena fuente de vitamina A y vitamina C, esta fruta súper dulce le aporta potasio, fibra y vitaminas B a su cuerpo.

Coma naranjas:

- como práctico refrigerio – ¡se pela y listo!
- cortada en ensaladas
- como guarnición refrescante y colorida

Ralph García, el Chef ejecutivo de Chartwells, y Comal ISD Texasuchan contra la obesidad a través del programa “Move to Schools”



Chartwells y Comal Independent School District (ISD) de Texas participaron de la lucha contra la obesidad infantil a través del programa Chefs Move to Schools.

Como parte de la campaña Let's Move! de la Primera Dama Michelle Obama, que llama a que todos los chefs del país trabajen junto a los educadores, padres, nutricionistas y administradores escolares para enseñarle a los niños sobre alimentación y nutrición. Una clase de arte culinario en Smithson Valley High, Spring Branch, recibió la visita de Ralph García, Chef ejecutivo de Chartwells, el día 6 de enero.

El Chef García enseñó a los estudiantes y el personal que se acercó a la línea de presentación, distintas técnicas culinarias, tales como cómo cocinar vegetales frescos, pastas y salsa. Los observadores aprendieron a preparar comidas lo más frescas posibles, para conservar los nutrientes esenciales de una dieta equilibrada. García, quien considera que el programa beneficia tanto a los estudiantes como a las escuelas, también demostrará su habilidad culinaria en las escuelas secundarias de Canyon Lake y Canyon de Comal ISD en febrero, y planea visitar otras escuelas de Comal ISD próximamente.



Salsa de naranja

RECETA

Ingredientes

- 2 tazas de tomates picados
- 3 ½ tazas de naranjas picadas
- ½ taza de cebolla picada
- ¼ taza de perejil picado (fresco o seco)
- 1 onza de aderezo italiano de bajas calorías

Preparación

1. Coloque los tomates picados, las naranjas frescas peladas y picadas, la cebolla picada, el perejil picado y el aderezo italiano en un bol. Mezcle bien.
2. Cubra y refrigere durante al menos 4 horas o durante toda la noche para que los sabores se combinen

Sugerencia de presentación:

Sírvalo con tortillas de maíz integral asadas o chips de pan pita integral asados.

Porción: 1/2 taza			
Cantidad por porción			
Calorías: 57			
Grasa total 0.7 gr			
Grasa saturadas 0.1 gr			
Grasas trans 0 gr			
Colesterol 0 mg			
Sodio 41.5 mg			
Total Carbohidratos 13 gr			
Fibra dietética 2.8 gr			
Proteína 1.4 gr			
Vitamina A	61.9 RE	Calorías de grasa total	10.6%
Vitamina A	472.1 IU	Calorías de grasa sat.	1.6%
Vitamina C	52 mg	Calorías de grasas trans.	0.0%
Calcio	44.3 mg	Calorías de carbohidratos	90.2%
Hierro	0.5 mg	Calorías de proteínas	10%

Cada porción de 1/2 taza proporciona una buena fuente de fibra y una excelente fuente de vitamina C.