

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

Edición electrónica de septiembre de 2020

Volumen 23 • Número 7



Las 5 razones principales para participar en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares

Hacer que todos estén listos, que coman el desayuno, preparar el almuerzo y hacer que salgan de la casa a tiempo puede ser frenético en las mañanas escolares. Si te sientes un poco estresado, piensa sobre usar el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP). Registrar a tu hijo en su programa de comidas en la escuela puede ayudar a disminuir el estrés en las mañanas. También es bueno para tu presupuesto alimentario y para la salud de tu hijo. ¡Aprende más con nuestro Top 5 de Razones para Participar en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares!

1. Menos estrés

La mayoría de las escuelas Wyoming proporcionan almuerzos escolares y muchos también ofrecen desayuno escolar. Cuando tu hijo come en la escuela, significa que hay menos que hacer en la mañana antes de la escuela, lo que significa menos estrés para ti. Usar los programas de alimentación escolar también hace que la planificación de tu menú semanal sea un poco más fácil porque hay menos comidas familiares que planear cada semana.

2. Presupuesto amigable

Añádele un poco más al presupuesto de comida familiar al usar el NSLP. Si tu familia califica para los beneficios SNAP, Head Start o TANF, el NSLP es gratis. Si tu familia califica para las clases WIC o CNP, el NSLP está disponible a 40 centavos o menos por almuerzo. Si no estás seguro de si tu familia califica, contacta a tu distrito escolar local para aprender más.

Al hacer uso de un almuerzo gratis o a precio reducido, podrás tener más dinero para el presupuesto de comida familiar, logrando que sea más fácil preparar comidas saludables en casa.

3. Platos saludables

El NSLP se centra en proporcionar comidas saludables para los niños. Las comidas escolares son balanceadas e incluyen frutas, vegetales, opciones lácteas bajas en grasa, proteína y cereales integrales. Las comidas también son de “tamaño correcto”, lo que significa que son el tamaño adecuado de porción y la cantidad adecuada de calorías para los niños, basados en su edad.

Continuó en la parte de atrás

Las 5 razones, continuó

4. Los niños con los estómagos llenos aprenden mejor

Cuando los presupuestos en casa son ajustados, puede ser difícil asegurarse de que todos tengan suficiente comida para desarrollarse. El NSLP ayuda a las familias a asegurarse de que los niños tengan suficiente para comer, lo que los ayuda a mejorar en la escuela, ser activos y estar sanos.

5. La oportunidad de probar nuevas comidas

El NSLP sigue unas directrices para asegurarse de que las comidas saludables sean parte de las comidas escolares. Algunos de estos alimentos pueden ser nuevos para tu hijo. Probarlos en la escuela con sus amigos y compañeros de clase puede ayudarlos a disfrutar nuevas comidas, lo cual logra que planear comidas saludables en casa sea más fácil!

Además de tener estos beneficios, usar el NSLP puede ayudar a la escuela de tu hijo a calificar para obtener otros recursos, como hacer que los programas juveniles de Cent\$ible Nutrition Program vengan a la escuela.

Obtenga más información sobre el NSLP en Wyoming en este [video de discusión con Tamra Jackson](#) del Departamento de Educación de Wyoming.

¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. ¡Debido a Coronavirus, ahora estamos ofreciendo nuestras clases en línea! Obtenga más información en: <https://uwyoocnp.org/cnp-online-classes/>.



Ensalada de Brócoli y Pasas

Ingredientes

- 6 tazas de brócoli picado
- ½ taza de pasas
- ¼ taza de cebolla roja picada
- ¼ taza de semillas de girasol sin sal
- ¼ taza de trocitos de tocino
- ½ taza de mayonesa ligera
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto

Instrucciones

1. Lavarse las manos con agua tibia y con jabón.
2. Mezclar el brócoli picado, la cebolla picada, las pasas, los trocitos de tocino y las semillas de girasol en un tazón grande.
3. Mezclar la mayonesa, el azúcar y el vinagre en un tazón pequeño.
4. Revolver la mezcla de la mayonesa en la ensalada.

Rinde 9 porciones

Aprende más sobre el brócoli (incluyendo cómo animar a tus hijos a que les ENCANTE) en nuestra nueva serie de videos de Facebook: [In the Kitchen](#) with CNP!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.