

El Programa Universal de comidas escolares: un manual de comidas escolares para familias y miembros de la comunidad

Las comidas escolares apoyan, cada año, la salud y aprendizaje de millones de estudiantes.

Las comidas Universales, que son alimentos gratuitos para todos los niños, han demostrado que mejoran la calidad de la dieta de los estudiantes, el desempeño académico, la asistencia escolar y reducen la inseguridad alimentaria.¹

Comidas escolares: antecedentes

El Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP, por sus siglas en inglés), establecido en 1946 “para salvaguardar la salud y bienestar de la niñez de la nación y alentar el consumo doméstico de productos agrícolas nutritivos y otros alimentos” benefició durante cada año escolar, antes de la pandemia del COVID-19, a aproximadamente 30 millones de niños.² El Programa de Desayunos Escolares (SBP, por sus siglas en inglés) se estableció poco después y se autorizó permanentemente en 1975. Los estudiantes son elegibles para recibir comidas gratuitas o a precio reducido dependiendo del ingreso de su familia. Ambos programas: NSLP y SBP son operados, localmente, en las escuelas públicas y privadas no lucrativas y administrados a nivel nacional por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Durante la pandemia del COVID-19, USDA ordenó a las escuelas participantes en los programas de comidas escolares que proporcionarán a todos los estudiantes comidas gratuitas sin importar su elegibilidad. En junio del 2021, California se convirtió en el primer estado de la nación en servir comidas escolares gratuitas a todos los estudiantes de manera permanente. Mas de seis millones de estudiantes en escuelas públicas y escuelas *charter* pueden disfrutar de los desayunos y almuerzos gratuitas.³

Investigaciones han comprobado que las comidas escolares son más saludables que las que traen de casa. Los estudiantes que comen las comidas escolares consumen más leche, frutas y verduras y menos postres y bocadillos en comparación con aquellos que comen un almuerzo casero o de otra fuente.⁴

¡Mas de 6 millones de estudiantes en CA pueden disfrutar de los desayunos y almuerzos gratuitas!



El Programa Universal de comidas escolares de California

Los distritos de escuelas públicas de California, oficinas condiales de educación, y escuelas *charter* que sirven a estudiantes en los grados K-12 deben ofrecer desayuno y almuerzo a todos los estudiantes que lo soliciten, sin importar su elegibilidad para recibir una comida gratuita o a precio reducido.

Para hacer posible esto, el Programa Universal de Comidas Escolares de California complementará los reembolsos que las escuelas reciben del NSLP y SBP. Los reembolsos estatales se proporcionarán para las comidas gratuitas y de costo reducido, garantizando que las escuelas reciban el mismo reembolso por esas comidas, como lo harían por las comidas que sirven bajo la tarifa de reembolso de comidas gratuitas. Para tener acceso a los fondos estatales, las escuelas deberán cumplir todas las normas y directrices de los NSLP y SBP.

Comidas escolares: lo esencial

Las escuelas participantes y los distritos escolares reciben apoyo en efectivo en forma de reembolsos y alimentos del USDA como alimentos congelados o fruta y verduras enlatadas; carnes, huevos y productos lácteos para los programas de comidas. Para que los programas de comidas escolares reciban este tipo de apoyo federal se requiere que las comidas cumplan con los estrictos estándares nutritivos establecidos en las Directrices Dietéticas para estadounidenses.

Las tarifas básicas de reembolso federal⁵ para el año escolar 2023 - 2024 son:

Almuerzo: \$4.25	Desayuno: \$2.28
----------------------------	----------------------------

La mayoría de los distritos escolares esperan que el costo total de cada comida – incluyendo el costo de mano de obra, instalaciones y mantenimiento –se pague con los reembolsos para comidas.



Los estándares de la nutrición en las comidas

En el 2010, el Congreso aprobó la Ley *Healthy Hunger-Free Kid* (Niño saludable y sin hambre), la cual actualizó los estándares de nutrición y mejoró significativamente la calidad de las comidas escolares.

Las comidas incluyen:

- Frutas y verduras: una variedad de frutas y verduras, incluyendo el requisito de variar la frutas y verduras que se sirven cada semana para que los niños obtengan todos los nutrientes que necesitan.
- Las escuelas con frecuencia ofrecen frutas y verduras de la temporada, pero se pueden modificar los menús de frutas y verduras publicados para tener la flexibilidad de abastecerse de productos más frescos.
- Proteína: las comidas incluyen carne, pescado, lácteos, huevos o frijoles y legumbres para ayudar al desarrollo de huesos sanos y fuertes.
- Granos integrales: todos los granos que se sirven en el programa de comidas escolares – pan, fideos, cereales, etc. – son por lo menos ricos en granos integrales, lo que significa que contienen vitaminas B, minerales y fibra que ayudan a los niños a sentirse saciados y favorece su capacidad de concentración.
- Lácteos: la leche es una excelente fuente de calcio y ayuda a desarrollar dientes y huesos fuertes.
- Los estándares nutricionales establecen también límites en la cantidad de grasa saturada y sodio, así como en el total de calorías en cada comida, de esa manera: ¡Las comidas apoyan la salud de los niños ahora y en el futuro!



Los estudiantes pueden elegir lo que comen a través de la regla de ofrecer o servir.

- Las escuelas deben ofrecer los cinco componentes de las comidas durante los almuerzos (frutas, verduras, granos, carne o una alternativa a la carne y leche)
- Los estudiantes pueden elegir por lo menos tres de los cinco componentes para que se pueda reembolsar el costo del almuerzo; ¡si lo desean, pueden elegir los cinco!

La estrategia de ofrecer en lugar de servirles les permite a los estudiantes rechazar algunas opciones y tomar solo los alimentos que van a comer, lo que ayuda a reducir el desperdicio de comida. Mientras que los estudiantes tomen por lo menos tres de los componentes – uno de ellos tiene que ser una fruta o verdura – la comida del almuerzo califica para un reembolso. Durante el desayuno se ofrecen tres componentes de la comida y los estudiantes deben tomar por lo menos tres.



El ambiente nutricional escolar

Las comidas escolares son una parte del *ambiente nutricional escolar*. El ambiente nutricional escolar se refiere a todos aquellos alimentos y bebidas que están disponibles para los estudiantes en la escuela, así como todos los mensajes e información que reciben sobre los alimentos y bebidas.

El ambiente nutricional escolar también se ve influenciado por todo lo que hay alrededor de la escuela, como las tiendas en las esquinas, los carritos de venta de antojitos o restaurantes de comida rápida, la posibilidad de los estudiantes de poder salir del campus durante el horario escolar (como un campus abierto). Todas estas partes del ambiente nutricional escolar afectan la decisión de los estudiantes de comer o no las comidas escolares. En ese contexto, hay mucho que las escuelas y familias pueden hacer para promover la salud estudiantil y hacer que el ambiente nutricional en las escuelas sea más saludable.

Nutrición escolar: retos

Los programas de comidas escolares siempre operan con márgenes financieros muy estrechos y bajo un ambiente altamente regulado, pero este año ha sido especialmente difícil para los directores del servicio de alimentos en las escuelas ya que se han enfrentado a:

- Escasez de personal: esto ha sido un problema de larga data en el área de la bahía, ya que muchos de los puestos en el servicio de alimentación de las escuelas son de tiempo parcial y requieren horas irregulares. Este año ha sido aún más complicado en vista de que muchos distritos escolares del condado de Santa Clara se han visto afectados por la escasez de personal.
- Escasez en la cadena de suministros: los problemas en la cadena de suministros relacionados con el COVID han afectado a casi todos los aspectos de la sociedad y las comidas escolares no son la excepción. Los directores del servicio de alimentación continúan reportando dificultades para el abastecimiento de alimentos, suministros y hasta de repuestos para sus equipos.
- La cantidad reembolsada no es suficiente: desde hace mucho tiempo se ha esperado que los proveedores de comidas escolares hagan mucho con poco y se supone que el reembolso que reciben del USDA debe cubrir cada aspecto del programa de comidas. Esto es algo difícil en cualquier año, pero especialmente cuando el costo de los alimentos se ha incrementado.
- Retos administrativos: las comidas escolares requieren de mucho papeleo. Debido a que las escuelas reciben un reembolso por las comidas, deben llevar un registro muy detallado, lo cual aumenta la complejidad de proporcionarlas..
- Tiempo de comer: líneas más largas y períodos más cortos de comida significa que los estudiantes no tienen suficiente tiempo para comer.

Visite <http://ucanr.edu/cesantaclara/schoolmeals> para conocer más sobre las acciones que las familias y cuidadores de estudiantes pueden hacer para apoyar a las escuelas saludables y contribuir a una nutrición escolar sana.



Referencias

1. Cohen JFW, Hecht AA, McLoughlin GM, Turner L, Schwartz MB. Universal School Meals and Associations with Student Participation, Attendance, Academic Performance, Diet Quality, Food Security, and Body Mass Index: A Systematic Review. *Nutrients*. 2021;13(3):911.
2. United States Department of Agriculture Food and Nutrition Service. The National School Lunch Program Fact Sheet. March 2019. <https://www.fns.usda.gov/nslp/nslp-fact-sheet>
3. California Department of Education. [Fingertip Facts on Education in California](#). March 2023
4. United States Department of Agriculture Food and Nutrition Service. Lunches Consumed From School Are the Most Nutritious. June 2021. FNS-841 Findings are from the School Nutrition and Meal Cost Study. <https://www.fns.usda.gov/school-nutrition-and-meal-cost-study>
5. Food and Nutrition Service. [National School Lunch, Special Milk, and School Breakfast Programs, National Average Payments/Maximum Reimbursement Rates](#). July 2023.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementario de la USDA – SNAP. La División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California (UCANR) es un proveedor de oportunidad equitativa. Para una declaración completa de las políticas antidiscriminatorias visite <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215244.pdf>. Las preguntas con respecto a las políticas antidiscriminatorias de ANR pueden ser dirigidas a UCANR, Affirmative Action Compliance Officer, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1343.