



Si en verde como, mi salud mejoro
si el rojo evito, la salud invito
en la escuela y en el hogarcito



Criterios para las entradas



- A. Menos del 35% del total de grasa y menos del 20% de grasa saturada o
- B. Menos del 40% del total de grasa y menos del 25% de grasa saturada



Menos del 50% del total de grasa y menos del 25% de grasa saturada



Más del 50% de total de grasa y más del 25% de grasa saturada



Criterios para las carnes



Menos del 40% del total de grasa y menos del 25% de grasa saturada



Menos del 55% del total de grasa y menos del 45% de grasa saturada



Más del 55% de total de grasa y más del 45% de grasa saturada



Criterios para el cereal y los granos



- A. Menos del 25% total de grasa, menos del 10% de grasa saturada, más de 2g total de fibra o
- B. Menos del 20% total de grasa, menos del 10% de grasa saturada, más de 2g total de fibra



25 a 35% del total de grasa, menos del 10% de grasa saturada, menos de 2g total de fibra



Más del 35% de total de grasa, más del 10% de grasa saturada, menos de 2g total de fibra



Criterios para el queso



Menos del 40% total de grasa y menos del 25% de grasa saturada



Menos del 70% del total de grasa y menos del 45% de grasa saturada



Más del 70% de total de grasa y más del 45% de grasa saturada



Criterios para la leche



De 1% o descremada sin sabores



De 1% o descremada de sabores o 2% sin sabores



De 2% de sabores o entera sin sabores
(No está disponible para los alimentos escolares)



Criterios para las frutas y vegetales



Sin azúcar ni grasas agregadas
Toda fruta o vegetal fresco o congelado. Fruta enlatada con su propio jugo



Algo de grasa o azúcar agregada
Papitas al horno, fruta con almíbar dietético



Más grasa o azúcar agregada
Vegetales fritos, fruta en almíbar espeso; (no están disponibles en los alimentos escolares)

Los criterios para Go, Slow, Whoa para los artículos del menú fueron desarrollados utilizando información de la base de datos de la USDA para nutrientes en los alimentos *Etiquetas de información de nutrición* para los productos escolares y análisis de nutrientes de recetas individuales por distrito. Los criterios distritales establecidos sobre nutrientes para el porcentaje de grasa y grasa saturada, azúcar agregada y fibra (productos de grano solamente) fueron utilizados para determinar si el artículo del menú era un alimento Go, Slow o Whoa. Los criterios fueron determinados según el requisito para el patrón alimenticio escolar semanal de la USDA. Livewell

Colorado agradece los esfuerzos hechos por los Nutricionistas Registrados de Cherry School District y Aurora Public Schools para desarrollar estos criterios. *Coteja "A" o "B" de los criterios de entrada con "A" o "B" de los criterios para el cereal y granos.