

**Comité de la salud de MMSD**  
**2007-2008 Lista de bocadillos recomendados**  
**para las aulas de clase o programa de bocadillos**

Los bocadillos que contienen cacahuates o productos de las nueces no se pueden servir en las escuelas. Estos incluyen bocadillos con almendras, nueces Brasileñas, marañón, avellanas, macadamias, pacanas, nueces y pistachos. Los bocadillos en esta lista han sido seleccionados, por que en este momento, no contienen nueces u otros productos de la nuez y la proporción de grasas reúne los requisitos de la política de la Junta de Educación por el año escolar 2006-2007. La intención de esta lista es proporcionar una guía para los padres de familia acerca de bocadillos que no tengan cacahuates o nueces. Los padres de niños alérgicos a cacahuates o nueces deben leer las etiquetas de los productos todo el tiempo para asegurarse que los productos no tengan cacahuates ni nueces, libres de contaminación durante el proceso y seguro para que si niños los puedan comer.

El alimento preparado en casa para ser servido en la escuela se debe acompañar por una lista general de ingredientes o se debe enviar con una lista de chequeo que indica si cualquiera de los ingredientes siguientes son incluidos: leche, huevos, pescados, crustáceos, trigo, soya. Junto con los cacahuates y las nueces, estos ingredientes son responsables del 90% de todas las reacciones alérgicas de alimentos en niños.

Las galletas, pasteles, papitas, helados se deben dar para ocasionales especiales.

**Fruta s/Verduras**

- Cualquier fruta fresca, incluyendo naranjas, manzanas, plátanos, uvas, peras, ciruelas, mandarinas que se haya lavado bien.
- Tazas de compota de manzanas
- Pasas y otras frutas secas – preempacadas (excepto la marca de fábrica de Eileen)
- Tazas de fruta (enlatadas)
- Cualquier verdura fresca preempacada (e.g. zanahorias) y aderezos bajos en grasa

**Jugos**

- 100% de jugos de frutas o verduras

**Lácteos**

- Yogur en tazas o tubos individuales
- Pudding en tazas, latas o tubos individuales
- Queso u otros quesos individualmente empaquetados (1 onza)
- Barras del yogurt congelado

**Artículos para bocadillos/galletas**

Marca Nabisco/Kraft:

- Galletas (Wheat Thins, Triscuits o Vegetable Thins)
- Red Oval Farms Stoned Wheat Thins
- Galletas Honey Maid Graham o sticks (sabor a miel, canela o chocolate)
- Galletas Ritz (sabor original o trigo), dinosaurio o palos (EXCEPTO Ritz bits)
- Cheese Nips o Better Cheddars
- Teddy Grahams o Teddy Graham
- Galletas Barnum's Animal

Marca Keebler:

- Wheatables (sabores de trigo o miel)
- Galletas club
- Galletas Town House
- Palillos de galleta Scooby Doo Graham
- Grahams
- Sunshine Cheez-Its
- Galletas Saltines y Oyster (cualquiera)
- Galletas Pepperidge Farm Goldfish (cualquiera EXCEPTO Sandwich Snackers)

Brenton brand crackers

### **Cereales**

- Cheerios (EXCEPTO Money Nut o Frosted Cheerios)
- Raisin bran
- Grape Nuts
- Frosted Mini-Wheats
- Wheaties
- Rice Chex, Corn Chex, Wheat Chex o Multibran Chex
- Honey Maid Soft Baked Bars
- Kellogg's Apple Jacks o Mini Wheats
- Cracklin' Oat Bran
- Corn Bran

### **Barras de cereal**

- Kellogg's Nutrigrain Bars
- Quaker Fruit y Oatmeal Bites

### **Otro**

- Panecillos/bagels pequeños (marca Lenders y Thomas) con queso crema (sin nuez)
- Palomitas de maíz (sin grasa o bajo en grasa)
- Papitas horneadas y salsa (marca Tostitos)
- Bocadillos congelados como popsicles de 100% jugo de frutas
- Bocadillos de gelatina/Jello (tazas individuales)
- Palomitas de maíz (marca POP-Secret)
- Papitas New York bagels
- Handi Snacks with cheese and red sticks
- Pretzels – Red Gold y casi todas las otras marcas no tienen nueces
- Quaker Crispins

*Por favor lea las etiquetas cuidadosamente para asegurarse que los productos no tienen nueces. A partir de Mayo 2007 algunos fabricantes han descontinuado el etiquetado de los productos que pueden tener nueces o que han sido producido en equipos también usados para productos con nueces.*