

Sus comidas son más saludables para usted y para el planeta

Las comidas y meriendas que se sirven en las escuelas públicas, centros para personas mayores, refugios, guarderías, correccionales, hospitales públicos y otros programas de la Ciudad son ahora más saludables y sostenibles gracias a las Normas Alimentarias de la Ciudad de Nueva York (NYC). Las Normas Alimentarias de NYC establecen requisitos nutricionales para todas las comidas y meriendas compradas y servidas en NYC.

Las comidas y meriendas tienen ahora...	¿Qué hace que estas comidas y meriendas sean saludables?	¿Por qué es importante?
Más frutas y verduras	Se sirven al menos dos frutas y verduras en el almuerzo y la cena.	Frutas y verduras contienen vitaminas, minerales y fibra que le mantienen saludable y pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
Más granos integrales	La mitad de los granos servidos son integrales (como el pan integral o el arroz integral).	La fibra de los granos integrales puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
Más proteínas de plantas	Se sirven proteínas de planta enteras y mínimamente procesadas (como frijoles, lentejas, nueces, semillas o tofu) al menos una vez a la semana en el almuerzo y en la cena.	Proteínas de planta son bajas en grasas saturadas y ofrecen proteínas, fibra y otros nutrientes que favorecen la salud. Elegir proteínas de planta más que proteínas animales puede contribuir a crear un planeta más sano al reducir las emisiones de gases de efecto invernadero.
Menos carne	La carne se limita a una ración en el almuerzo y otra en la cena cada semana.	Carne tiene alto contenido de grasas saturadas, que están ligadas a enfermedades del corazón. Producción de carne contribuye a las emisiones de gases de efecto invernadero, que dañan el planeta.
Menos carne procesada	Carne procesada (salchichas, bacon, perros calientes o carne de charcutería) está limitada y se eliminará para 2025.	Carne procesada está relacionada con el cáncer.
Menos sal	Alimentos como el pan, salsas y legumbres y verduras enlatadas tienen una cantidad limitada de sal.	Demasiado sodio aumenta el riesgo de hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.
Menos azúcar añadido	Cereales, yogures, panes y otros alimentos son reducidos en azúcares que se ponen cuando se procesan los alimentos.	El consumo de azúcares añadidos se asocia a un mayor riesgo de diabetes de tipo 2, hipertensión, infartos, enfermedades cardíacas y caries.
Bebidas saludables	Hay agua disponible con todas las comidas. Jugo 100% se limita a una porción de 6 onzas por día.	Elegir agua y limitar jugos es una forma de limitar bebidas altas en calorías mientras se mantiene hidratado.

Para saber más y leer las Normas Alimentarias de NYC visite nyc.gov/health y busque **NYC Food Standards**.