

Comidas y meriendas en la ciudad de Nueva York: Más saludables para usted y para el planeta

Las agencias de la Ciudad y sus contratistas siguen las Normas Alimentarias de la Ciudad de Nueva York para contribuir a que las comidas y las meriendas que sirven sean más saludables y sostenibles para el ambiente. Esto incluye los alimentos y bebidas que se sirven en las escuelas, los centros para personas mayores, los refugios, las guarderías, los centros penitenciarios y los hospitales públicos, así como a través de los programas municipales.

Las Normas Alimentarias de la Ciudad de Nueva York se revisan y actualizan cada tres años. A continuación, se indican algunas formas en que estas normas contribuyen a que las comidas y meriendas que se sirven en las propiedades municipales sean más saludables:

Promueva los alimentos vegetales integrales y mínimamente procesados

Los estándares:

- Deben servir dos raciones de **frutas y verduras** en el almuerzo y la cena todos los días.
- La mitad de los cereales que se sirvan deben ser **cereales integrales**.
- Deben servir dos raciones de **proteínas de planta** en el almuerzo y la cada semana.

Cómo estas normas mejoran las comidas y las meriendas:

- Llevar una dieta basada en frutas, verduras, legumbres y integrales como la avena, el arroz integral, el pan de trigo y las tortillas de maíz es bueno para la salud y puede ayudarle a controlar o reducir el riesgo de sufrir hipertensión y enfermedades cardíacas.
- Proteínas de planta, como lentejas, tofu, frutos secos y semillas, tienen un bajo contenido de grasas saturadas y aportan proteínas, fibra y otros nutrientes buenos para la salud. Consumir proteínas de planta y menos proteínas de animal puede ser menos dañino para el ambiente.

Promueva bebidas saludables

Los estándares:

- El **agua** se sirve con todas las comidas.
- No se deben servir más de 6 onzas de **jugo 100 %** natural al día.
- Solo se puede servir **leche** desnatada o al 1 % sin endulzantes añadidos

Cómo estas normas mejoran las comidas y las meriendas:

- Beber agua y limitar jugos es una forma de reducir el consumo de bebidas altas en azúcar sin dejar de mantenerse hidratado.

Limite los alimentos altamente procesados

Los estándares:

- No se puede servir **carne procesada**.
- Todos los productos deben contener **sal** en cantidades limitadas.
- Todas las comidas y meriendas deben contener **azúcares añadidos** de forma limitada.
- No se puede servir productos que contengan **endulzantes bajos en calorías o sin calorías, colorantes artificiales o ciertos aditivos y conservantes de la harina**.

Cómo estas normas mejoran las comidas y las meriendas:

- Carnes procesadas están relacionadas con algunos cánceres.
- Demasiada sal aumenta el riesgo de presión alta, enfermedades cardíacas e infartos.
- Azúcares añadidos se agregan a los alimentos y bebidas durante su procesamiento. El consumo de azúcares añadidos se asocia con un riesgo de diabetes tipo 2, infartos, enfermedades cardíacas y caries dentales.
- Endulzantes bajos o sin calorías, colorantes artificiales y ciertos aditivos y conservantes de harina no aportan valor nutricional y pueden estar asociados a riesgos para la salud.

Limite la carne

Los estándares:

- La **carne** se limita a una ración en el almuerzo y otra en la cena cada semana.

Cómo estas normas mejoran las comidas y las meriendas:

- La carne puede tener un alto contenido en grasas saturadas, lo cual se asocia a enfermedades cardíacas.
- La producción de carne contribuye a las emisiones de gases de efecto invernadero, que son dañinas para el planeta. Desde 2019, las emisiones de gases de efecto invernadero de la ciudad de Nueva York se han reducido en un 29 %, lo que podría deberse, en parte, a que en la ciudad se consume menos carne.

Para más información, visite nyc.gov/healthyworkplaces.