



**Boletín informativo de la Asociación de Padres y Maestros  
(PTA en inglés)**

**Octubre: Máquinas expendedoras de  
alimentos y bebidas**

## **Convierta las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas en fuente de salud**

Las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas están por cualquier lugar a donde uno vaya. La escuela de sus niños no es una excepción. Las máquinas expendedoras son importantes para suministrar bocadillos y bebidas cuando no hay otras opciones alimenticias al alcance. No obstante, también pueden suministrar bebidas y alimentos con muchas calorías y grasas que sus hijos no necesitan.

Carolina del Norte tiene normas que rigen las máquinas expendedoras en las escuelas. Estas normas son más estrictas en las escuelas primarias que en las escuelas secundarias. Muchos distritos no permiten máquinas expendedoras para sus estudiantes en la primaria y a veces, ni en las escuelas secundarias.

Cuando hay máquinas expendedoras, es importante que contengan opciones sanas. Las normas de salud local (*Local Wellness Policy*) de su distrito puede asegurar que esto ocurra. Las normas pueden establecer directrices sobre lo que se puede poner en las máquinas expendedoras. Puede exigir que se coloquen opciones saludables como leche con poca grasa o sin grasa, agua embotellada, o jugos 100% de frutas. Una buena regla general es exigir que todos los productos en las máquinas expendedoras cumplan con las directrices de los alimentos/comidas vendidas en el menú de la cafetería. Estas normas están basadas en el contenido de calorías, grasas y azúcares que se permite en esos alimentos.

Es más, las normas de salud local puede determinar cuándo se podrán usar estas máquinas expendedoras. Por ejemplo, le puede exigir a las escuelas de bachillerato que apaguen las máquinas expendedoras hasta que haya salido el último autobús de la tarde.

Asegurar que haya opciones saludables en las máquinas expendedoras ayuda a que los estudiantes aprenderán a seleccionar alimentos saludables.

**Para obtener más información:** (en inglés solamente)

[www.NCActionForHealthyKids.org](http://www.NCActionForHealthyKids.org)

[www.eatsmartmovemorenc.com/programs\\_tools/school/successful\\_students.html](http://www.eatsmartmovemorenc.com/programs_tools/school/successful_students.html)

[www.nutritionnc.com/ResourcesForSchools/index.htm](http://www.nutritionnc.com/ResourcesForSchools/index.htm)