

# #ApoyaComidasEscolares

para apoyar a tu familia y a tu comunidad.



Todo lo que necesitas saber sobre las comidas escolares gratis.

## ¿POR QUÉ ESTÁN DISPONIBLES?

Para ayudar a proporcionar comidas seguras, saludables y gratuitas para los niños.

Los alimentos más nutritivos que comen los niños provienen de las escuelas.<sup>1</sup>

## ¿PARA QUIÉNES SON?

Cualquier niño de 18 años o menos.

## ¿DÓNDE?

Consulta con tu distrito escolar para conocer más sobre las comidas gratuitas hasta el 30 de junio de 2022.



## Por qué deberías participar:



Recoger o comer comidas gratuitas apoya al programa de nutrición escolar.



**BENEFICIOS COMUNITARIOS**

Cada día

**30 MILLIONES**

de niños dependen de las comidas escolares para su nutrición diaria.<sup>2</sup>



Aseguran que toda la comunidad escolar tenga acceso a comidas nutritivas.

Las comidas gratuitas te ayudan a ahorrar en el presupuesto de la compra



y a reducir el estrés de preparar las comidas.



**BENEFICIOS FAMILIARES**

**TÚ RECIBES COMIDAS GRATIS** mientras apoyas a tu comunidad.



Las investigaciones demuestran que los estudiantes que participan en los programas de comidas escolares consumen más leche, frutas y verduras durante las comidas.<sup>3</sup>

**MÁS COMIDAS**  
=  
**MÁS FONDOS**

**MÁS FONDOS** significa que podemos servir a **MÁS ESTUDIANTES.**

1 Na M. Disparities in Diet Quality in School-Age Children—Opportunities and Challenges. JAMA Netw Open. 2021;4(4):e215358.doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.5358  
2 <https://frac.org/programs/national-school-lunch-program>  
3 <https://www.cdc.gov/healthyschools/npao/schoolmeals.htm>