

Cómo comer sin pagar y sin gluten en la escuela



Las escuelas de Massachusetts (y otros 7 estados) ofrecen desayuno y almuerzo gratuitos a todos los estudiantes, e incluyen opciones seguras sin gluten (GF) para aquellos que requieren una dieta GF. En los otros 42 estados, las comidas escolares suelen ser una opción asequible para la familia.

Siga estos consejos para asegurarse de que su familia no se pierda de este valioso beneficio:

- Información sobre menús y servicios generales de alimentación que se envía a casa o está disponible en los sitios web de las escuelas no siempre tienen información específica sobre GF. Tener opciones que son GF es un requisito y usted debe solicitar detalles.
- El encargado de la cafetería de la escuela o el departamento de servicios de alimentación y nutrición del distrito son los mejores recursos para hablar de cuáles son las opciones de GF disponibles y cómo se preparan y sirven de forma segura. Mientras la administración, las enfermeras y los profesores de la escuela pueden ser útiles, es posible que no tengan información precisa.
- No tenga timidez ante cualquier preocupación de seguridad de la alimentación GF en la escuela. Solicite un recorrido por la cafetería para ver las precauciones tomadas por el equipo de servicios de alimentación.
- Si su estudiante no tiene ningún plan 504 que le comunica a la escuela las necesidades de su estudiante con respeto a la enfermedad celíaca también puede usar un formulario de modificación de comidas.* Es fácil de completar; solo pregúntele al encargado de la cafetería.
- Todos los estudiantes en Massachusetts pueden comer gratis en las escuelas aunque sea solo para obtener leche o fruta de la cafetería. Algunas familias empaquetan almuerzo a sus estudiantes contando e que su estudiante puede obtener su leche y fruta diaria en la escuela.



Boston Children's Hospital
Celiac Disease Program



* Creemos que un plan 504 es la mejor manera para que un estudiante con la enfermedad celíaca reciba la atención adecuada más allá de la cafetería de la escuela.