

# **Pólizas de Salud del Distrito Escolar Ravenswood sobre Actividad Física y Nutrición**

## Introducción

Mientras que, el Centro de Control de enfermedades y Prevención ha declarado la obesidad como la amenaza más rápida en el crecimiento de la salud en los Estados Unidos, la tasa de obesidad se ha doblado en niños en las últimas dos décadas, y aproximadamente 3 de 4 niños con sobrepeso se mantienen con este sobrepeso o se hacen obesos de adultos.

Mientras que, enfermedades del corazón, cáncer, derrame cerebral, y diabetes son responsables de dos-tercios de muertes en los Estados Unidos, y los factores de mayor riesgo de esas enfermedades, incluyen hábitos en comer no saludable, inactividad física, y obesidad, con frecuencia establecidos durante la niñez.

Mientras que, mas del 60% de niños en el Distrito de Ravenswood son considerados fuera de condición física por la Evaluación de Actividad Física en California, comparado en conjunto con el 30% aproximadamente en el Condado de San Mateo, y uno de tres niños en el Distrito de Ravenswood tiene sobrepeso de acuerdo con la Evaluación de Actividad Física en California.

Mientras que, el Distrito Ravenswood reconoce que los niños necesitan acceso a comidas saludables y oportunidades para estar físicamente activos y así poder crecer, aprender, y prosperar.

Mientras que, el Distrito Ravenswood reconoce que hay una conexión en educación sobre nutrición y los alimentos que se sirven en las escuelas, actividad física, y el ambiente de educación, los estudios demuestran una asociación sobre dieta saludable y actividad física, asistencia de los estudiantes, y los logros académicos.

Mientras que, los estudiantes y sus padres confían en los alimentos ofrecidos en la escuela son sanos y sin riesgos, y que el distrito es responsable en asegurarse que la comida que se provee en la escuela sea segura.

Mientras que, las escuelas públicas es un excelente lugar para alimentar y conservar las tradiciones de la comida Americana a través de la historia, cambios de recetas, clases de cocina, cultivos basado en experiencia, alimentos servidos en la cafetería, y conexiones con el currículo de ciencia, matemáticas, arte de lenguaje, historia, geografía, y ciencias sociales.

Mientras que, los distritos escolares en el condado se están enfrentando a significantes listas de restricciones fiscales.

Mientras que, la participación de la comunidad es esencial para el desarrollo e implementación del éxito sobre la póliza de salud en la escuela.

Por consiguiente, el Distrito Escolar Ravenswood está comprometido a proveer un ambiente escolar que fomente y proteja la salud de los niños, el bienestar, la habilidad para aprender apoyando la alimentación saludable y la actividad física.

Permita que sea resuelta, es la póliza del Distrito Escolar Ravenswood:

- El distrito escolar incluirá estudiantes, padres, maestros, administradores, profesionales en alimentos, profesionales de salud, y otros miembros interesados de la comunidad a desarrollar, implementar, monitorear y revisar la nutrición, actividad física, y pólizas de salud.
- Todos los estudiantes tendrán acceso a variedad de atractivos alimentos al alcance de nuestro presupuesto que llenen las necesidades de salud y nutrición de los estudiantes con acomodaciones de religión, costumbres étnicas, y diversas culturas de los estudiantes. Las escuelas proveerán limpieza, seguridad, y un lugar placentero y tiempo adecuado para que los estudiantes coman.
- Todos los estudiantes tendrán oportunidades, apoyo, y motivación para estar regularmente físicamente activos.
- Las comidas y bebidas vendidas o servidas en la escuela mejorarán significativamente basado en la Guía de Dieta USDA a través de la provisión de nutrición, frescura, sabor, alimentos cultivados que reflejen las diversas culturas comunitarias.
- Al máximo de la extensión posible, las escuelas en nuestro distrito participarán en programas federales disponibles de comida (incluyendo Programa de Desayuno en la Escuela, Programa de Almuerzo Nacional (incluyendo bocadillos después de escuela), Programa de Comida en Verano, y el Programa de Frutas y Legumbres.
- Las escuelas dentro del Distrito Escolar Ravenswood proveerá educación en nutrición y educación física para promover hábitos de alimentación saludable y actividad física para toda la vida.

PARA ADQUIRIR ESTAS METAS DE LA POLIZA:

**PARTE I: Las metas de educación en nutrición, promoción de nutrición, actividad física, y otras actividades basadas en las escuelas que están designadas a promover el bienestar de los estudiantes.**

### **Educación de Nutrición**

1. El Distrito Escolar animará a los maestros, directores, y a los empleados del servicio de nutrición a reconocer el período de almuerzo como parte integral del programa educacional del distrito, y trabajar para implementar las metas de la póliza.

2. El Distrito Escolar proveerá educación de salud y nutrición para edificar conocimiento y técnica para fomentar hábitos de alimentación saludable para toda la vida. El Distrito Escolar implementará un currículo de nutrición amplio para los estudiantes de todos los grados, de kinder hasta el octavo grado, con conexiones a programas de comida en las escuelas y servicios comunitarios de nutrición relativa.
3. La educación sobre nutrición será expuesta con sutileza integrada con temas en el currículo y clases extra curriculares para todos los grados. Ejemplos:
  - a. La nutrición basada en unidades temáticas enlazando educación sobre nutrición al núcleo y temas electivos, expandir el corriente uso de Niños de California 5 al Día- Poder para Jugar! (California Children's 5 a Day-Power Play) Campana de Lectura a Través del Currículo de la Pirámide de Alimentación.
4. La Educación en Nutrición será desarrolladamente apropiada e incluirá agradables, participaciones en actividades culturalmente relevantes.
  - a. Mensaje del día sobre Salud / nutrición, competencias, promociones, pruebas de sabores, clases de cocina saludable, y visitas a cultivos.
  - b. Establecimiento de instrucción sobre cultivos para proveer a los estudiantes experiencias en plantar, cosechar, preparación, servir, y probar alimentos, incluyendo ceremonias y celebraciones que observen tradiciones de alimentos, integrados con educación en nutrición y el currículo, y articulado con los estándares del estado.
5. Tiempo total de enseñanza en nutrición será un mínimo de 15 horas por año.
6. Para un desarrollo efectivo, sobre educación de nutrición en la escuela, la mesa directiva deberá considerar llevar a cabo un asesoramiento o grupos de enfoque con estudiantes, maestros, padres, y la comunidad para identificar actitudes hacia alimentos, línea básica conocimiento en nutrición, y barreras para hacer elecciones saludables en nuestra dieta.
7. La educación en nutrición debería involucrar activamente familias de estudiantes y otros profesionales comunitarios.
8. Habilidad y Conocimiento específicos son el objetivo para mejorar y reforzar los hábitos en alimentación saludable que incluirá: preparación de comida, preservación y almacenamiento de alimentos, aspectos social y cultural de alimentos, aumentar el autoestima e imagen personal positiva, y aspectos del consumidor sobre selección de alimentos.
9. El Distrito nombrará un Especialista en Educación de Nutrición o grupo para desarrollar el currículo de nutrición individual por nivel de grados y por eventos y proyectos coordinados dentro de la escuela.

## **Promoción de Nutrición**

1. El personal del Distrito Escolar y maestros deberán adoptar una actitud de vida saludable y modelar responsablemente elecciones de alimentos.
  - a. No refrescos regulares, bebidas de frutas artificiales, o comida chatarra en funciones del personal y juntas patrocinadas por la escuela.
  - b. Desanimar a maestros de usar comida como premio o castigo de acuerdo con las recomendaciones por El Centro de Mejoramiento de Salud y Promotores de Alimentos y Salud de California.
  - c. Alimentos ofrecidos a estudiantes y empleados del distrito durante el día como bocadillos, incentivos, o en las oficinas de las escuelas, ya sean proveídos por padres o empleados, deberán basarse en las metas de la póliza.
2. Para promover un ambiente escolar total que anime a los estudiantes ha hacer elecciones de alimentación saludable, el Distrito Escolar
  - a. Adoptará técnicas de comercio para promover elecciones saludables en alimentos.
  - b. Eliminará anuncios y materiales de comercio que promueva pobre elección de nutrición y comportamiento no saludable.
3. El acceso limitado a elecciones de alimentos saludables de los supermercados previene que los estudiantes y sus familias obtengan comidas saludables en la escuela y en casa. Sin embargo el Distrito abogará para que se abran tiendas de abarrotes en East Palo Alto que ofrezcan alimentos saludables y a bajo costo incluyendo variedad de frutas y legumbres, granos, y leche baja y sin grasa.
4. Póliza de alimentos vendidos por grupos de estudiantes, grupos de padres, eventos patrocinados por las escuelas:
  - a. Eventos de escuelas para recaudar fondos no incluirán venta de comida, solamente aquellos que llenen los requisitos de nutrición y el tamaño de las porciones de los alimentos vendidos individual como se detalla en esta póliza.
  - b. Exploración de no-alimentos significa recaudación de fondos por estudiantes y grupos padres. Las escuelas deberán fomentar actividades de recaudación de fondos que promueva actividad física (ejemplo caminatas, brincar la cuerda, etc.)
  - c. Límites cuando los estudiantes y grupo de padres pueden vender productos de alimentación.
5. Celebraciones patrocinadas por la escuela
  - a. Las escuelas deberán limitar celebraciones que envuelva alimentos durante día escolar a no más de una fiesta por clase al mes.
  - b. Cada fiesta deberá incluir no más de una comida o bebida que no llenen los estándares de nutrición para comidas y bebidas vendidas individualmente.
  - c. El Distrito proveerá a los padres y maestros una lista de alimentos saludables al alcance de nuestro presupuesto sobre elección de bocadillos para fiestas.

- d. Las escuelas deberán desarrollar “recompensas” por buen comportamiento y éxito académico que no envuelva comida. Ejemplo “Programa de Premio Sobre un Rollo” en la Escuela Elemental Luise Archer, (Vienna, VA), lo cual incluye una caminata de 1 milla con el director alrededor del vecindario una vez a la semana con los estudiantes seleccionados por los maestros por trabajar duro. (CDC: Makine It Happen! Historias de Éxito en Nutrición en la Escuela <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/nutrition/Making-It-Happen/index.htm>).

### **Póliza de Educación Física y Actividad Física**

La educación física es la llave para el desarrollo de un estilo de vida saludable. El distrito escolar proveerá oportunidades para asegurarse que los estudiantes se comprometan en vigorosos niveles de actividad física saludable para promover el desarrollo del estudiante tanto físico, mental, emocional, y social. Para poder promover actividad física y una conciencia saludable en los estudiantes, todas las escuelas en el Distrito Escolar deberán establecer un currículo educación física que llenen los requisitos con los estándares y regulaciones del Estado, y a la misma vez adaptase a las necesidades de sus estudiantes basado en actividad particular e interés cultural. Finalmente, las siguientes guías son sugeridas.

1. Desarrollar Medidas para Promover Buen Estado Físico Efectivamente.
  - a. *Asesoramiento*: El distrito escolar deberá asesorar primero el nivel total de actividad física en la población de los estudiantes. Subsecuentemente, ellos deberán asesorar el patrón de actividad física y actitudes hacia el buen estado físico entre los estudiantes y los padres, para poder aconsejar sobre actividad física, referirlos a programas apropiados, y desarrollar guías de actividad física apropiadamente.
  - b. *Promover un buen estado físico entre la facultad y el personal*: Para que el personal y facultad sean modelos para los estudiantes, el distrito deberá proveerles con programas saludables basados en las escuelas que maximice su conciencia de la necesidad de un buen estado físico y estilo de vida saludable.
  - c. *Reducir el riesgo de lesiones*: Las escuelas deberán establecer y aplicar medidas para prevenir lesiones y enfermedades relacionadas con actividad física y poder aumentar la efectividad del currículo de educación física, aumentar la participación de los estudiantes, y aumentar el total de un buen estado física en la población de estudiantes.
  - d. *Evaluaciones Continuas*: Las escuelas deberán evaluar regularmente la instrucción de actividad física en la escuela y comunidad, programas, e instalaciones para asegurar calidad, que llene los requisitos con el estado, y obtener los resultados deseados.
2. Asegurar el acatamiento de los Estándares de Educación Física de California K-8

Todos los estudiantes, incluyendo aquellos minusválidos, con necesidades especiales de salud y educación alternativa, deberán participar diariamente en educación física a través

del año escolar. Para poder cumplir con los Estándares de Educación Física de las escuelas públicas en California, el currículo deberá ofrecer por lo menos 200 minutos cada 10 días para los grados K-6, y 400 minutos cada 10 días para los grados 7-12. El programa de educación física deberá:

- a. Invertir por lo menos 50% de educación física por clase en participación sobre actividad física moderada a vigorosa.
  - b. Enfatizar conocimientos y habilidades de actividad física por vida así como equipos de deporte.
  - c. Enseñar activamente cooperación, juegos justos, y participación responsable en actividad física.
  - d. Ser una experiencia agradable e inolvidable para todos los estudiantes.
  - e. Proveer diferentes elecciones de actividad física, enfocando cooperación como también juegos competitivos, tomándose en consideración la cultura y diferencias en géneros que influye en los intereses de los estudiantes, y llenan las necesidades de todos los estudiantes.
  - f. Enseñar habilidad de dirigirse por sí mismos como también habilidad de movimiento. (Ejemplo: Presentar un programa usando un marcapasos, sin gratificación de comida para ciertas caminatas con diarios individuales y metas para cada estudiante.)
  - g. Promover la participación en actividad física fuera de la escuela.
  - h. Integrar evaluaciones de salud física en el currículo como una herramienta instructiva, excepto en los primeros grados elementales. Tal evaluación deberá ser usada para enseñar a los estudiantes como asesorar sus niveles de estado físico, ponerse metas para mejorar, y seguir el progreso para alcanzar sus metas.
  - i. Se prohíbe desanimar o eximir de la educación física a estudiantes que estén participando en extracurricular de la escuela o actividades comunitarias. Excepciones deberán permitirse solamente a: 1) Los estudiantes con condiciones médicas especiales. En este caso, un médico deberá extender un documento escrito especificando las actividades físicas que puede poner en riesgo la salud del estudiante. 2) Los estudiantes de los padres que soliciten excepciones de alguna actividad física específica basada en creencias religiosas.
  - j. Emplear maestros de educación física certificados, con relación comparable estudiante / maestro con aquellos de otras áreas del currículo.
3. Integrar actividad física dentro de los salones.

Los estudiantes que reciben nacionalmente recomendación tiempo de actividad física diariamente (por lo menos 60 minutos al día) y para los estudiantes que abarcan completamente la actividad física como comportamiento personal, los estudiantes necesitan oportunidades para actividad física mas allá de clases educación física. Hacia el final:

- a. La educación de salud en los salones de clase se complementará con educación física reforzando el conocimiento y habilidades necesarias de

- b. Oportunidades para actividad física serán incorporadas en otras lecciones. (Ejemplo: juegos divertidos como adivinanza permitiéndoles actuar en actividad física.)
  - c. Los maestros en los salones de clase proveerán cortos recesos de actividad física en medio de lecciones o clases, como es apropiado. (Ejemplo: a principio de las clases usaran estiramiento.)
4. Todos los estudiantes de la escuela elemental tendrán por lo menos 20 minutos al día de recreo supervisado, preferible fuera del salón.
- a. El recreo debe ser un complemento, no sustituto de educación física.
  - b. Durante el recreo, las escuelas deben fomentar la actividad física espontánea de moderada a vigorosa con la provisión de espacio y equipo.
  - c. Las escuelas deben desanimar períodos extensos (períodos de dos o más horas) de inactividad. Cuando haya actividades, como pruebas mandatorias en toda la escuela, hacer lo necesario para que los estudiantes permanezcan dentro del salón por largo periodo de tiempo, las escuelas deben permitir recreo periódicamente durante lo cual serán animados a ponerse de pie y estar moderadamente activos.
  - d. Las escuelas no deben negar a los estudiantes la participación en recreo como forma de castigo, o cancelar el recreo para ponerse al corriente en sus clases.
5. Promover actividad física antes y después de la escuela.

Todas las escuelas elementales, intermedias, y secundarias deben ofrecer programas de actividad física extracurricular a precios bajos, con ayuda para aquellos estudiantes que tienen desventaja financieramente.

- a. Animar a participar en el desarrollo de programas escolares de deporte.
- b. Las escuelas deben ofrecer una variedad de actividades que llenen las necesidades, intereses, habilidades de todos los estudiantes, incluyendo niños y niñas, estudiantes minusválidos, y estudiantes con necesidad de salud especial. Esto incluye actividades competitivas y no competitivas, estructuradas y no estructuradas.
- c. Cuidado de niños después de la escuela y programas de enriquecimiento deben proveer y animar, verbalmente y a través del espacio provisto, equipo, y actividades, períodos diarios de moderada a vigorosa actividad física para todos los participantes.
- d. Las escuelas deben incluir a padres o tutores en la instrucción de actividades físicas y en programas de la comunidad y programas de actividad física extracurricular, y animarlos a apoyar a sus hijos en disfrutar actividades físicas.

- e. Para la seguridad de los estudiantes, todos los programas extracurriculares estarán supervisados por personal calificado, lo cual serán quizás maestros. Tal personal será certificado de acuerdo con la ley del estado.
6. Prohibido usar la actividad física como castigo.
- a. Los maestros de las escuelas como también personal de la comunidad no usarán la actividad física (ejemplo, lapsos de vueltas, abdominales) o detener oportunidades de actividad física (ejemplo, recreo, educación física) como castigo.
7. Promover Rutas de seguridad hacia la escuela.
- a. El distrito escolar debe asesorar y, al grado posible hacer los arreglos necesarios por la seguridad y facilidad de los estudiantes para caminar y usar la bicicleta a la escuela. (Ejemplo: La escuelas Elementales e Intermedias puede tratar de establecer “Caminatas” donde los padres y los estudiantes que viven a prudente distancia puedan todos caminar y usar la bicicleta juntos para ir a la escuela.)
  - b. El distrito debe trabajar con trabajadores públicos locales, seguridad publica y el departamento de policía en sus esfuerzos de establecer rutas de seguridad para que los estudiantes caminen y usen su bicicleta a la escuela. (Ejemplo: La policía o personal de seguridad puede ser asignados a cuidar a los “Caminantes”.)
  - c. El distrito escolar debe explorar la habilidad y disponibilidad de fondos Federales de “carreteras seguras hacia la escuela”, administrados por el departamento de transportación del estado, para financiar mejoría.
8. Permitir el Uso de las Instalaciones después de Horas de Clases
- a. Los espacios e instalaciones deben estar disponibles a los estudiantes, personal, y miembros de la comunidad antes, durante y después de clases, en fin de semana y durante vacaciones.
  - b. Estos espacios e instalaciones deben estar disponibles para agencias comunitarias y organizaciones que ofrecen actividad física y programas de nutrición.
  - c. Las pólizas de la escuela concerniente a seguridad será vigente todo el tiempo.

**PARTE II: Directrices / Guías de nutrición para los alimentos que están disponibles en cada campo escolar durante clases, con los objetivos de fomentar la salud de los estudiantes y reducir la obesidad infantil.**

### **Guías de Nutrición**

Los alimentos y bebidas vendidas o servidas en la escuela significativamente mejoran sobre las recomendaciones de nutrición de la mas reciente publicación Guías de Dieta

para Americanos de US en conjunto con El Departamento de Agricultura y Servicios Humanos de la Salud de US cada cinco años. *Ref. Guías de Dieta para Americanos 2005, Departamento de Agricultura y Servicios Humanos de la Salud*  
[www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/](http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/)

### Contenido y Valor de Nutrición de los Alimentos en la escuela

Los alimentos ofrecidos en la escuela mejoraran significativamente sobre los Estándares de Nutrición Federal de Nutrición y Valor Mínimo de Alimentos, con los esfuerzos hechos para hacer cumplir estándares más rígidos en los alimentos ofrecidos en el Distrito Escolar Ravenswood.

1. Los alimentos deben ser con un proceso mínimo, y evitar carnes como bolonia, salami y perros calientes.
2. Las escuelas se aseguraran que la mitad de granos que se sirve sean completos.
3. Alimentos vegetarianos y no lácteos vegetarianos se ofrecerán en le menú de la semana.
4. Se ofrecerán frutas frescas y legumbres en cada comida.
5. Las escuelas servirán solamente leche rebajad a 1% y libre de grasa y alternativas de nutrición equivalentes.
6. No se servirán los alimentos que exceden 35% calorías en grasa.
7. No se servirán los alimentos que excedan 10% calorías en grasa saturada.
8. No se servirán los alimentos que excedan 35% en azúcar (incluyendo frutas y legumbres.)
9. Eliminar alimentos de valor nutricional mínima que no fomente o modele elecciones saludables. Ejemplo: papitas regulares o horneadas, totopos de maíz.
10. Los ingredientes para cocinar deben mantenerse los nutrientes al máximo posible.
11. Se dará preferencia a los productos cultivados en California lo cual están certificados por ser orgánicos.
12. Si los padres con hijos que tengan severa alergia de cacahuete solicitan que se remueva del programa de comida algún producto que contenga cacahuete, se hará lo necesario para acomodar la solicitud de estos padres.

### Comidas Escolares

1. El Departamento de Servicios de Nutrición Infantil evaluará grupos de estudiantes anualmente para saber más acerca de sus preferencias alimenticias y así poder dar alimentos más acorde a los que ellos ingieren en sus grupos culturales, y que además sean nutritivos. Las escuelas envolverán a grupos de estudiantes y padres de familia para que participen en estás pruebas de seleccionar lo que se venderá en la cafetería. ( Consultar el CDC: Relatos de personas donde se ha obtenido éxito en la nutrición.

<http://www.cdc.gov/HealthyYouth/nutrition/Making-It-Happen/index.htm>,  
“Hacer alimentos y bebidas saludables” e “Historias de Éxito”).

2. El Director del Departamento de Servicios de Nutrición Infantil desarrollará e implementará un plan para apoyar la agricultura al integrar alimentos orgánicos, según lo define el programa USDA Programa Nacional Orgánico, en las comidas que se le sirvan los estudiantes.
3. El Director del Departamento de Servicios de Nutrición Infantil coordinará sus menús de acuerdo a la producción agrícola local, y con la producción que se obtiene en los cultivos que se siembran en las escuelas, de tal forma que los alimentos que se les sirve a los estudiantes contengan lo que se produce en la temporada.
4. Las escuelas compartirán la información acerca del contenido nutricional de los alimentos con los padres y con los estudiantes, estando esta información disponible en los menús, en el website, y en las pizarras que se encuentran en la cafetería.

#### Programa para Desayunos Escolares

1. El Distrito extenderá, en la medida de sus posibilidades, el programa de desayunos escolares.
2. El Distrito extenderá, en la medida de sus posibilidades, los horarios de las rutas de los autobuses, y utilizará métodos para servir los desayunos escolares, incluyendo el servir los desayunos en el salón, desayunos “grab-and-go” (leche regular y con chocolate, jugo 100%, o barras de multi-granos), o el desayuno en la mañana.
3. Las escuelas que le proporcionan desayunos a los estudiantes notificarán a los padres y a los estudiantes de la existencia del Programa para los Desayunos Escolares.
4. Las escuelas le recomendarán a los padres que le den a sus hijos desayunos saludables, y que aprendan acerca de estos en artículos que se publican en las revistas, materiales informativos, y a través de otros medios.

#### Porción / Cantidad de Alimentos

Limitar la porción de los alimentos que se venden individualmente por aquellos que se describen a continuación:

1. 1 ¼ onzas de galletas salada, palomitas, cereal, golosinas mixtas, nueces, semillas, o fruta seca.
2. 1 onza de galletas
3. 2 onzas de barras de cereal, barras de granola, pastries, muffins, bagels.
4. 4 onzas de postres congelados que incluyan helados sin, o con pocas calorías, yogurt congelado.
5. 8 onzas de yogurt no congelado.
6. 12 onzas de bebidas, excluyendo agua.

### Horarios para Comer y otros horarios

1. Los periodos para comer deberán ser programados de tal manera que los estudiantes no tengan que comer muy temprano o muy tarde, idealmente, que los estudiantes coman después de realizar sus ejercicios físicos.
2. Las escuelas les darán a los estudiantes al menos 10 minutos para tomar su desayuno y al menos 20 minutos para comer el almuerzo.
3. Las comidas tendrán una presentación atractiva, y serán servidas en un ambiente placentero, y se le dará a los estudiantes suficiente tiempo para comer, mientras se les inculcan buenos hábitos para comer, el disfrutar de la comida, buenas maneras, y el respeto por los demás.
4. Las escuelas no deberán programar actividades como tutoría, club, juntas organizacionales o actividades durante la hora de la comida, al menos que los estudiantes puedan comer durante estas actividades.
5. Las escuelas proveerán a los estudiantes instalaciones para que se laven las manos o se limpien antes de comer. Todas las áreas para comer dentro de las escuelas deberán tener fuentes de agua potable para beber y para lavarse las manos.
6. Las escuelas deberán tomar pasos razonables para que los estudiantes que tengan necesidades bucales especiales se puedan lavar los dientes. ( ortodoncia, caries)

### Bocadillos

Los bocadillos deberán ser servidos durante el horario escolar, o antes o después del programa para después de clases, y deberá ser saludable y contribuir positivamente a la dieta o salud de los niños. Las escuelas evaluarán si y cuando se debe dar un bocadillo, basándose en el tiempo que asignen las escuelas para comer, las necesidades de nutrición de los niños, la edad de los niños, y otras consideraciones. Las escuelas participarán en el Programa Nacional de Alimentos para las Escuelas, Programa de Bocadillos Después de Escuela si cumplen los requisitos.

### Estándares de Nutrición para Comidas Competitivas.

Las “comidas competitivas” incluyen comida y bebidas vendidas por todos los grupos en el campo escolar, incluyendo las ventas de comida en la cafetería, barras (snacks), grupo de estudiantes y grupos de padres.

Estándares basados en el Bill 12 del Senado (Escuita, 2005) el cual resalta los estándares de la comida originalmente descritos en el Bill 19 del Senado (Escuita, 2001.) Estándares estatales efectivos el 1 de Julio del 2007.

1. Un alimento servido o vendido no deberá contener más de:
  - a. 35% de calorías de grasa (excluyendo leguminosas, nueces, crema de nuez, huevos, vegetales no fritos, y el queso empacado para venta individual)
  - b. 10% de calorías de grasa saturada( excluyendo huevos y queso empacado para venta individual)
  - c. 35% de azúcar por peso (excluyendo frutas y legumbres)

- d. Las porciones de comida que se vendan en la cafetería no deberán exceder las cantidades de comida que deben servirse de acuerdo al Programa Nacional de Alimentos para las Escuelas o el Programa de Desayuno para las Escuelas.
2. Las comidas y bebidas que no satisfagan los estándares pueden ser vendidos una media hora después de finalizar de escuela o fuera de las instalaciones de la escuela.
3. Limitar el acceso a la comida cuando se sirva esta para fomentar la participación en los programas de comida escolares y para evitar que se coma en exceso. Prohibir la venta de comida que sea de poco valor nutritivo en las instalaciones de la escuela.

Las Comidas y Bebidas Ofrecidas o Vendidas por Eventos Patrocinados en las Escuelas (ejemplo: eventos atléticos, bailes, actuaciones.)

1. Las comidas alistadas arriba deben reunir los estándares de nutrición de los alimentos o comidas y bebidas vendidas individualmente..

Comidas que son Vendidas en Máquinas

1. Continuando con la póliza de RCSD se prohíbe la venta de alimentos a los estudiantes vía máquinas.

**PARTE III: Implementación del plan de medidas de la póliza de salud, incluyendo la designación de una o más personas en el distrito o en cada escuela encargados con la operación responsable para asegurar que la escuela cumpla con la póliza.**

Impacto sobre Implementación y control de la Póliza de Salud

1. El concilio existente de Nutrición / Estado de Salud Física se mantendrá activamente comprometido para asesorar la implementación de la póliza de salud y presentar recomendaciones a la Mesa Directiva.
2. El distrito Escolar designará por lo menos a una persona la responsabilidad de mantener el programa en operación. El designado se asegurará que todo esté en reglar de acuerdo con la póliza de nutrición y actividad física y los estándares de nutrición puestos por la ley (e.g. SB 12, Escuita 2005.) La persona designada desarrollará un reporte cada tres años en todo el distrito sobre el acatamiento de la póliza de salud para ser proveída a la mesa directiva de la escuela y distribuida a padres, maestros, organizaciones, directores, y el personal de salud en la escuela.
3. El distrito revisará la póliza de salud cada tres años o menos para asegurarse que el acatamiento este al corriente con las guías y estándares de nutrición y actividad física e incorporar cambios sugeridos por el asesoramiento de la escuela.
4. En cada escuela, el director o persona designada se asegurará del acatamiento en sus escuelas y reportes.
5. El personal del servicio de alimentos, en la escuela o a nivel del distrito, se asegurará que las guías de nutrición y reportes sobre este asunto se acaten.
6. El distrito y las escuelas individuales dentro del distrito conducirán evaluaciones continuas, revisiones, e implementaciones de la póliza de salud. Un asesoramiento básico del ambiente existente en las escuelas sobre nutrición y actividad física en las pólizas será recopilado para identificar y darle prioridad a lo que es necesario.

## Desarrollo Profesional

La Mesa Directiva reconoce que usar el sistema local de alimentos con contexto de aprendizaje, e incrustar el currículo de educación sobre nutrición, genera nuevo contenido para el aprendizaje de los estudiantes. También se requiere que los maestros aprendan nuevos contenidos y nuevas estrategias para enseñar. Para el personal del servicio de alimentos, nuevos menús requieren nuevas formas de compra, preparar, y presentar los alimentos. La transición para una educación modelo que hace de los alimentos y salud la parte central del currículo académico requiere desarrollo profesional. La mesa directiva se asegurará de:

1. Un desarrollo profesional y regular será provisto para permitir al personal del Servicio de Alimentos ser colegas en proveer excelentes alimentos en la escuela.
2. Un desarrollo profesional y regular será provisto, por lo menos anualmente, para maestros y el Personal del Servicio de Alimentos sobre nutrición básica, educación en nutrición, y los beneficios del sustento de la agricultura
3. El Personal de Servicios en Nutrición Infantil y los maestros del distrito recibirán desarrollo profesional en conjunto, por lo menos una vez al año, para facilitar un acceso coordinado y así integrar lecciones en los salones de clase con experiencias en cultivos, cocina en el salón de clase, y en la cafetería.

## **Referencias:**

AAP Declaración en Actividad Física y Actividad en las Escuelas, Mayo 2000.  
<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/abstract/pediatrics;105/5/1156>

*Modelo de estándares de educación física en las escuelas públicas de California 2004.*  
[http://www.cahperd.org/calendar/images/PE\\_Standards.pdf](http://www.cahperd.org/calendar/images/PE_Standards.pdf)

*Planeando Metas de Actividad Física.* USDA Servicio de Alimentos y Nutrición.  
[http://www.fns.usda.gov/tn/Healthy/wellnesspolicygoals\\_physicalactivity.html](http://www.fns.usda.gov/tn/Healthy/wellnesspolicygoals_physicalactivity.html)

*Pólizas para Animar a Actividad Física.* Asociación Nacional de la Mesa de Educación del Estado, 2000.  
[http://www.nasbe.org/HealthySchools/Sample\\_Policies/physical\\_activity.html](http://www.nasbe.org/HealthySchools/Sample_Policies/physical_activity.html)

*Guías para las escuelas y Programas Comunitarios para promover Actividad Física por Vida entre los Jóvenes.* MMWR, CDC, Marzo 1997.  
<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00046823.htm>

*Condado Leon Póliza de Salud-Florida.*  
<http://www.planning.leon.k12.fl.us/Policies/134.htm>

*Actividad Física y la Salud de jóvenes. CDC*

<http://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/facts.pdf>

<http://www.cdc.gov/HealthyYouth/shpps/factsheets/pdf/pe.pdf>

*Póliza Modelo de Salud. Alianza Nacional para Nutrición y Salud.*

<http://www.schoolwellnesspolicies.org/WellnessPolicies.html#opportunities>