



Presbyterian Pan American School

Pólizas Locales de Bienestar En la actividad física y la nutrición

9 de septiembre 2014

Miembros del comité:

Dr. Doug Dalglish, Presidente
Ellie Pérez, Directora
Marlene Zamora, Directora del Comedor
Albert García, Director de Dormitorios
Anna Mireles, Enfermera de PPAS

Presbyterian Pan American School

Pólizas de bienestar: Actividad Física y Nutrición

Preámbulo

Visto que los niños necesitan tener acceso a comidas saludables y oportunidades para estar físicamente activos para poder crecer, aprender, y desarrollarse;

Visto que la buena salud fomenta la asistencia de los estudiantes y su educación;

Visto que la obesidad infantil se ha doblado y la de adolescentes triplicado en las últimas dos décadas, y la inactividad física y el consumo excesivo de calorías son razones predominantes de la obesidad;

Visto que las enfermedades del corazón, el cáncer, los accidentes cerebrovasculares, y la diabetes son los responsables de 2/3 de las muertes en los Estados Unidos de Norteamérica, y los principales factores de riesgo de estas enfermedades incluyen malos hábitos normalmente establecidos en la niñez como el consumo de comidas insalubres, la inactividad física, y la obesidad y el no participar en clases de educación física;

Visto que solo un 2% de menores (entre 2 y 19 años) consumen una dieta saludable con las cinco principales recomendaciones de My Plate;

Visto que, a nivel nacional, los comestibles comúnmente disponibles en maquinas expendedoras, tiendas, y "snack bars" escolares incluyen comidas y bebidas de poco valor nutritivo como refrescos gaseosos, bebidas atléticas, jugos de fruta de imitación, "chips," dulces, galletas, y pastelitos;

Visto que distritos escolares en todo el país enfrentan restricciones económicas y de horarios; y

Visto que la participación de la comunidad es esencial para el desarrollo y la implementación de pólizas de bienestar escolares;

Por lo tanto, la escuela Presbyterian Pan American está comprometida a proporcionar un ambiente escolar que promueve y protege la salud, el bienestar, y la habilidad de los estudiantes a aprender al apoyar el bien comer y la actividad física. Por consiguiente, es la política de la escuela Presbyterian Pan American:

- La escuela pedirá el apoyo de estudiantes, padres de familia, maestros, profesionales de salud y del servicio nutritivo y otros miembros de la comunidad para desarrollar, implementar, monitorear, y revisar las políticas de nutrición y actividad física del distrito escolar.
- Todos los estudiantes tendrán oportunidades de participar en actividades físicas al igual que el apoyo y estímulo para hacerlo.
- Las comidas y bebidas servidas o vendidas en la escuela durante horas de clases se acatarán a las recomendaciones nutritivas de la **ley Niños Saludables y Sin Hambre de 2010 (Healthy Hunger-Free Kids Act of 2010)** y **Tentempiés Inteligentes en la Escuela (Snacks in School)**

- Profesionales calificados en la nutrición infantil proporcionaran a los estudiantes el acceso a comidas nutritivas y de buena calidad que son saludables y nutritivas; adaptara la diversidad religiosa, étnica y cultural de los estudiantes al planear los menús; y proporcionara un lugar limpio, seguro y placentero al igual que una hora adecuada para que los estudiantes coman.
- La escuela proporcionara educación física y nutrición que promueva hábitos saludables como el consumo de comida saludable y la actividad física para el resto de sus vidas y establecerá vínculos entre la educación física, el programa de alimentos escolares y servicios comunitarios relacionados.

PARA ALCANZAR ESTAS METAS:

I. Concilio Escolar de Salud

La escuela crea, fortalece, o trabaja con otros concilios escolares de salud ya establecidos para desarrollar, implementar, monitorear, repasar y, cuando sea necesario, modificar, las políticas de nutrición y actividad física de la escuela. Los concilios también servirán como recurso a las escuelas implementado estas políticas.

II. La Calidad Nutritiva de Alimentos y Bebidas Servidas en la Escuela

Alimentos en la Escuela

Los alimentos servidos por medio del programa nacional de desayunos y almuerzos escolares (National School Lunch and Breakfast Programs):

- les gustaran y serán atractivos para los niños;
- serán servidos en un ambiente limpio y placentero;
- cumplirán con los requisitos mínimos establecidos por los reglamentos y estatutos locales, estatales y federales;
- incluirán una variedad de frutas y verduras;
- incluirán leche baja en grasa (1%) y sin grasa y otros alternativos nutritivos no-lacteados (según definidos por el USDA) y;
- asegurarán que todos los granos sean el 50% enteros y enriquecidos.

Miembros del Concejo Estudiantil y de la Sociedad Nacional de Honor, por medio de pruebas de sabor de nuevos platos de entrada y de encuestas, participará en la selección de los alimentos servidos por el programa de alimentos escolares para mejor identificar nuevas, saludables y apetitivas opciones alimenticias. Adicionalmente, las escuelas deben compartir información sobre el contenido nutritivo de los alimentos con los estudiantes y los padres de familia.

Desayuno Para asegurar que todos los niños desayunen para y para satisfacer sus necesidades nutritivas y aumentar su habilidad de aprender:

- la escuela, hasta la medida que le sea posible, operara el Programa de Desayunos Escolares.
- la escuela, hasta la medida que sea posible, utilizara métodos de servir el desayuno que fomente la participación.
- la escuela informara a los estudiantes y padres de familia sobre la disponibilidad del Programa de Desayunos Escolares.

Alimentos Gratis y a Precio Reducido. La escuela hará todo el esfuerzo posible de eliminar el estigma social que viene por ser identificados como recipientes del programa de alimentos gratis o de precio reducido y también de prevenir la identificación pública de dichos estudiantes. Con este fin, la escuela puede utilizar un programa de identificación electrónico; proporcionar alimentos sin costo a todos los estudiantes, sin importar su ingreso; y promover el programa de alimentos escolares a todos los estudiantes.

Horarios de Alimentación La escuela:

- le dará al los estudiantes por lo menos 10 minutos después de sentarse para desayunar y 20 minutos después de sentarse para el almuerzo;
- debe fijar el horario de alimentación en horas apropiadas;
- no deberá programar horas de estudio, juntas de clubs u organizaciones escolares u otras actividades durante las horas de alimentación a menos que los estudiantes puedan comer durante esas actividades;
- fijara horarios de alimentación para después de periodos de recreo;
- la dará a los estudiantes un lugar para lavarse las manos o usar desinfectante para manos antes de alimentarse; y
- tomará pasos razonables para proveer a los estudiantes con necesidades de higiene oral especiales con un lugar para lavarse los dientes.

Requisitos para el personal del servicio alimenticio Profesionales en nutrición altamente calificados administraran el programa de alimentación escolar. Como parte de la responsabilidad de la escuela de administrar dicho programa de alimentación escolar, la escuela proporcionará oportunidades de educación continua para todo el personal profesional del programa de alimentación que trabaja en la escuela. El programa de desarrollo del personal debe incluir programas de certificación y/o entrenamiento apropiado para los directores de nutrición infantil, los gerentes de nutrición escolar, y los trabajadores de cocina, según su nivel de responsabilidad.

El compartir alimentos y bebidas Las escuelas deben disuadir a los estudiantes de compartir sus alimentos y/o bebidas durante los horarios de alimentación dadas las preocupaciones con alergias y otras restricciones alimenticias.

La Preparatoria Todos los alimentos y las bebidas que se vendan individualmente fuera del programa de alimentación escolar que se puedan reembolsar (incluyendo aquellas comidas que se venden en maquinas expendedores automáticos, tiendas estudiantiles o actividades de recaudación de fondos) durante el día escolar, deben acatarse a los reglamentos del nuevo programa **Tentempiés Inteligentes en las Escuelas.**

Bebidas

- **Permitidas:** agua o agua de Seltzer de cualquier tamaño sin endulzantes calóricos; jugos de frutas y verduras y bebidas a base de frutas que tengan por lo menos 100% jugo de frutas naturales y no contienen endulzantes calóricos de 12 onzas líquidas o menos; leche o leche con sabor baja en grasa o sin grasa y otros alternativos nutritivos no-lacteos (según definidos por el USDA);
- Otras bebidas sin carbonatación con etiqueta que indique 5 calorías o menos por cada 8 onzas líquidas o 10 calorías o menos por cada 20 onzas líquidas; o 40 calorías o menos por cada 12 onzas líquidas; o 60 menos calorías por cada 8 onzas líquidas;
- **No Permitidas:** refrescos que contienen endulzantes calóricos; bebidas deportivas; té fríos; jugos en base de gruta con menos de 100% de jugo de fruta natural o que contienen endulzantes calóricos adicionales; bebidas que contienen cafeína, excluyendo 12 onzas líquidas o menos de leche de chocolate baja en grasa o sin grasa (con contienen una cantidad insignificante de cafeína).

Alimentos

- Los alimentos vendidos individualmente:
 1. Deben acatarse a todos los reglamentos competitivos de nutrición alimenticia propuestos; y
 2. Deben ser granos que contienen 50% o más por peso tener “granos enteros” como el primer ingrediente; o
 3. Tener como primer ingrediente uno de los grupos alimenticios que no sean los granos: fruta, verduras, lácteos, o proteínas (carnes, frijoles, aves, mariscos, huevos, nueces, semillas, etc.); o
 4. Deben ser un alimento combinación que contiene por lo menos ¼ taza de fruta/verdura; o
 5. Contener 10% del Valor Diario (Daily Value [DV]) de un nutriente reconocido como un asunto de salud pública (es decir calcio, potasio, vitamina D o fibra dietética). Empezando el 1o de Julio del año 2016, este requisito será obsoleto y se podrá utilizar para calificar como alimento competitivo.

Si agua es el primer ingrediente, el segundo ingrediente debe ser uno del número 2, 3, o 4 mencionados arriba.

Limite de calorías: tentempié 200 calorías o menos; plato principal 350 calorías o menos

Limite de sodio: tentempié 230 mg por porción según su empaque; plato principal 480 mg por porción según su empaque

Granos adecuados y aceptables deben incluir 50% or mas de granos enteros por peso o tener granos enteros como el primer ingrediente

Menos de 10% de las calorías que se sirvan deben ser grasas saturadas

Cero gramos de grasas trans (≤ 0.5 g por porción); $\leq 35\%$ del peso de azucares según servidos;

$\leq 35\%$ calorías de grasa trans según servidos.

Actividades para recaudación de fondos. Actividades de recaudación de fondos durante los horarios escolares, (*desde la medianoche hasta 30 minutos después que terminan las clases*), deben acatarse a

los reglamentos de **Tentempiés Inteligentes en las Escuelas**. La escuela fomentara actividades de recaudación de fondos que promuevan la actividad física.

Tentempiés. Los tentempiés que se sirvan durante horarios de clases o cuidado después de clases o programas de enriquecimiento se acatarán a los reglamentos de **Tentempiés Inteligentes en las Escuelas** con énfasis en server frutas y verduras como el tentempié principal y agua como la bebida principal. La escuela determinará si y cuando se ofrecerán los tentempiés según el horarios de las comidas escolares, las necesidades de los estudiantes, la edad de los estudiantes y otras consideraciones. La escuela difundirá una lista de tentempiés saludables a los maestros, trabajadores de programas después de clases y a los padres de familia.

- Si son elegibles, las escuelas que proporcionan tentempiés a través de programas después de clases buscaran ser reembolsados por del Programa Nacional de Alimentos Escolares.

Premios. La escuela no usara ni alimentos ni bebidas, especialmente aquellos que no satisfagan los requisitos de nutrición para alimentos y bebidas vendidos individualmente (previamente definidos), como premios por éxitos académicos o por buen comportamiento, y no negara alimentos ni bebidas (incluyendo aquellos que se sirven por el programa de alimentos escolares) como castigo.

Celebraciones. Los estudiantes y los padres de familia pueden celebrar cumpleaños en el comedor solo durante la cena y los fines de semana.

Eventos patrocinados por la escuela. Alimentos y bebidas que se vendan en eventos patrocinados por la escuela después de los horarios escolares no tienen que acatarse a los reglamentos de alimentos o alimentos y bebidas vendidos individualmente. Sin embargo, la escuela recomienda que se incluyan alimentos según **Tentempiés Inteligentes en las Escuelas**.

III. La promoción de nutrición y actividad física y la comercialización de alimentos

Educación Nutricional y la promoción. **Presbyterian Pan American School** aspira a educar, fomentar y apoyar la nutrición saludable de todo estudiante. Las escuelas deben proporcionar educación nutricional y promover nutrición que:

- se ofrezca a cada nivel académico como parte de un programa secuencial y comprensivo basado en criterios que proporcionan a los estudiantes con el conocimiento y las destrezas necesarias para promover y proteger su salud;
- sea parte no solo de clases de salud sino también parte de la instrucción en materias como matemáticas, ciencias, lengua, ciencias sociales y otras materias opcionales;
- incluya actividades agradables, apropiadas según el desarrollo de los participantes, culturalmente relevantes, como concursos, promociones, pruebas de muestras, visitas a granjas y a los jardines escolares;
- fomente las frutas, verduras, productos hechos de granos enteros, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, la preparación de alimentos de una manera saludable y normas nutritivas que mejoren la salud;
- recalque un balance entre el consumo de calorías y la actividad física;

- vincule con programas de alimentación escolar, otros alimentos escolares, y servicios comunitarios relacionados a la nutrición;
- enseñe alfabetización mediática con un énfasis en la comercialización de alimentos; y
- que incluya entrenamiento para los maestros y otros empleados.

Comunicación con los Padres de Familia. La escuela apoyara los esfuerzos de los padres de proporcionar una dieta saludable y actividad física para sus hijos. La escuela fijara consejos de nutrición en el sitio web de la escuela y también proporcionará análisis nutritivo de los menús escolares. La escuela alentara a los padres de familia a que ellos alienten a sus hijos a comprar alimentos saludables para su consumo en los dormitorios y que se abstengan de comprar alimentos y bebidas que no se acaten a las recomendaciones previamente expuestas en este documento. La escuela pondrá en el sitio web de la escuela una lista de los alimentos que son aprobados según **Tentempiés Inteligentes en las Escuelas.**

La escuela proporcionara información sobre la educación física y otras oportunidades de participar en actividades físicas antes, durante, y después de clases; y apoyara a los padres de familia en sus esfuerzos por proporcionar oportunidades de estar físicamente activos fuera de la escuela. Dicho apoyo será mediante eventos especiales y el compartir información sobre la educación física y actividades físicas a través del sitio web de la escuela, el boletín de noticias u otro material que los estudiantes lleven a sus hogares.

La comercialización de alimentos en las escuelas. La comercialización de alimentos en las escuelas debe acatarse a **Tentempiés Inteligentes en las Escuelas.** La promoción de alimentos nutritivos, incluyendo frutas, verduras, granos enteros, y productos lácteos bajos en grasa se reforzara.

El bienestar de los empleados. Presbyterian Pan American School valora altamente la salud y el bienestar de todos sus empleados y proporcionara, sin costo alguno, los mismos alimentos saludables según lo requiere el programa nacional de alimentos escolares (NSLP), para fomentar el consumo de alimentos saludables.

IV. Oportunidades de Actividad Física y La Educación Física

Educación Física Diaria (P.E.) Todos los estudiantes, incluyendo aquellos con discapacidades, necesidades de cuidado especial, y en programas de educación alternativa, recibirán educación física diariamente durante todo el año escolar. La participación de estudiantes en otras actividades físicas no substituirá el requisito de educación física. Los estudiantes pasaran por lo menos 50% de la clase de educación física participando en actividades físicas moderadas y/o vigorosas.

Oportunidades de actividades físicas antes y después de clases. La escuela ofrecerá programas de actividades extracurriculares; la escuela ofrecerá una variedad de actividades según las necesidades, intereses, y habilidades de todos los estudiantes, incluyendo hombres, mujeres, estudiantes con discapacidades, y estudiantes con necesidades de cuidado especial.

La actividad física y los castigos. Los maestros y otros empleados de la escuela y la comunidad no usaran actividades físicas (por ejemplo correr o hacer lagartijas) o negaran oportunidades de actividad física (por ejemplo el recreo o la clase de educación física) como castigo.

El uso de las instalaciones de la escuela fuera del horario académico. Las instalaciones y otros lugares de la escuela deben estar disponibles a los estudiantes, maestros y otros empleados y sus familias, antes y después de clases, los fines de semana y durante vacaciones escolares. Estas instalaciones y otros lugares de la escuela también deben estar disponibles para organizaciones y agencias comunitarias que ofrezcan actividades físicas y programas de nutrición. Las políticas de seguridad se aplicarán en todo momento.

V. El Monitoreo y La Revisión de Políticas

Monitoreo. El director(a) de la escuela o del servicio alimenticio se asegurara que estas políticas de nutrición y actividad física siempre sean cumplidas.

Los trabajadores del servicio alimenticio aseguran el cumplimiento de las políticas de nutrición dentro del área de servicio alimenticio escolar e informaran al director(a) de la escuela sobre esto. Además, el distrito escolar reportara los resultados de evaluaciones y cualquier cambio en las Iniciativas de Alimentos Escolares (SMI) del departamento de agricultura de los Estados Unidos (USDA). Si la escuela no ha sido evaluada por el SMI de la agencia del estado en cinco años, la escuela pedirá una evaluación de SMI lo más pronto posible.

El director(a) de la escuela o del servicio alimenticio preparara un reporte cada tres años sobre el cumplimiento de las políticas de nutrición y actividad física establecidas por la escuela. Ese reporte se presentará a la mesa directiva de la escuela, el concilio de salud estudiantil y a la organización de padres y maestros.

La revision de Politicas. Para ayudar con el desarrollo de las políticas de bienestar del distrito escolar, cada escuela en el distrito debe dirigir una evaluación básica del ambiente y políticas actuales de nutrición y actividad física. Los resultados serán compilados para identificar y priorizar las necesidades.

Las evaluaciones se repetirán cada tres años para ayudar a la revisión de políticas, evaluar el progreso y determinar áreas que necesitan mejoría. Como parte de esa revisión, la escuela revisara sus políticas de nutrición y actividad física; la provisión del ambiente que apoya el consumo saludable de alimentos y la actividad física; y los elementos del programa de nutrición y educación física. La escuela, cuan sea necesario, revisara la políticas de bienestar y desarrollara planes para facilitar su implementación.