

# **Normas de Bienestar de la Actividad Física y Nutrición del Distrito Escolar de Uniondale**

## **Preámbulo**

Considerando que los niños necesitan tener acceso a comidas saludables y oportunidades de ser activos físicamente para crecer, aprender y prosperar;

Considerando que la buena salud promueve buena asistencia y educación;

Considerando que las tasas de obesidad se han duplicado en niños y triplicado en adolescentes en el transcurso de las últimas dos décadas y la inactividad física y el insumo calórico excesivo son las causas predominantes de obesidad;

Considerando que las enfermedades cardíacas, el cáncer, hemiplejías y diabetes son responsables de dos tercios de las muertes en los Estados Unidos, y que a menudo se establecen en la niñez los principales factores de riesgo para esas enfermedades que incluyen hábitos malsanos de comer, inactividad física y obesidad;

Considerando que un 33% de los estudiantes de las escuelas secundarias no participan en suficiente actividad física vigorosa y un 72% de estudiantes de las escuelas secundarias no asisten a las clases de educación física todos los días;

Considerando que nacionalmente, los artículos más comúnmente vendidos en las máquinas de venta, las tiendas y cafeterías de las escuelas incluyen comidas y bebidas de baja nutrición, las meriendas tales como soda, bebidas deportivas, jugos de fruta artificial, papas fritas, caramelos, galletas y biscochos;

Considerando que los distritos escolares por todo el país enfrentan limitaciones significativas tanto fiscales como de programación; y

Considerando que la participación comunitaria es esencial para el desarrollo e implementación de las normas exitosas de bienestar en las escuelas;

Por lo tanto, el Distrito Escolar de Uniondale se compromete a proveer un medioambiente escolar que promueva y proteja la salud, bienestar y capacidad de aprender del niño mediante su apoyo de una nutrición saludable y actividad física. Por tanto, es la política del Distrito de Uniondale que:

- El distrito escolar involucrará a los estudiantes, padres, profesores, profesionales encargados del servicio de alimentos, profesionales de la salud y otros miembros interesados de la comunidad en el desarrollo, implementación, monitoreo y revisión de la política de la actividad física y nutrición en el distrito.
- Todos los estudiantes de los grados K-12 tendrán las oportunidades, apoyo, y estímulo para ser activos físicamente de manera regular.

- Las comidas y bebidas vendidas o servidas en la escuela cumplirán con las recomendaciones nutricionales de las *U.S Dietary Guidelines for Americans (Pautas Dietéticas de EE UU para Norteamericanos)*.
- Los profesionales calificados de la nutrición infantil darán acceso a los estudiantes a una variedad de alimentos económicos, nutritivos y atractivos que cumplen con las necesidades nutricionales y de la salud de los estudiantes; velarán por la diversidad religiosa, étnica y cultural del cuerpo estudiantil en la planificación de las comidas; y proveerán entornos limpios seguros y placenteros además de tiempo suficiente para comer.
- En la medida de lo posible, todas las escuelas de nuestro distrito participarán en los programas federales de alimentación que están disponibles para las escuelas de nuestro distrito (que incluye el Programa Escolar de Desayuno, Programa Escolar Nacional de Almuerzo (inclusive meriendas después de las clases), Programa de Alimentación en el Verano, Programa de Meriendas de Frutas y Vegetales, Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos (incluyendo cenas).
- Las escuelas proveerán educación sobre nutrición y educación física para promover los hábitos de por vida de una alimentación saludable y una actividad física y establecerán vínculos entre educación para la salud y programas de alimentación escolar inclusive con servicios comunitarios afines.

## **PARA LOGRAR ESTOS OBJETIVOS:**

### **I. Consejos de la Salud Escolar y el Bienestar**

El distrito escolar, y cada escuela dentro del distrito, crearán, fortalecerán o trabajarán dentro de los consejos escolares existentes de salud y bienestar para desarrollar, implementar, monitorear, revisar y modificar, si fuese necesario, la nutrición escolar y las políticas de actividad física. Los consejos también servirán como recursos a las escuelas para la implementación de esas políticas escolares. (Un consejo escolar para la salud y bienestar consta de un grupo de individuos que representa la escuela y la comunidad y debería incluir los padres, estudiantes, representantes de la autoridad escolar para alimentación, miembros de la Junta Educativa, administradores escolares, profesores, profesionales de la salud y miembros del público.)

### **II. Calidad Nutricional de Bebidas y Alimentos Vendidos y Servidos en el Plantel Escolar**

La Junta reconoce que una dieta nutritiva, bien balanceada y de porciones razonables es esencial para el bienestar de los estudiantes. Para ayudar a los estudiantes a tener el conocimiento y la habilidad necesaria para escoger bien la alimentación nutritiva durante toda la vida, el Distrito se asegurará que todas las comidas y bebidas en la escuela promuevan una buena nutrición, balanceada y porciones de acuerdo con las estaciones. El Distrito se asegurará que las comidas cumplan o excedan los requisitos del programa y las normas nutricionales establecidas en las pautas federales.

## **Comidas Escolares**

Las comidas servidas mediante los Programas Escolares Nacionales de Almuerzo y Desayuno:

- Serán atractivas para los niños;
  - Serán servidas en un ambiente limpio y placentero;
  - Cumplirán, como mínimo, con los requisitos nutricionales establecidos por los estatutos y regulaciones locales, estatales y federales ;
  - Ofrecerán una variedad de frutas y vegetales<sup>1</sup>;
- 

<sup>1</sup>A la medida de lo posible, las escuelas ofrecerán opciones de al menos dos vegetales no fritos y dos frutas cada día y ofrecerán cinco frutas diferentes y cinco vegetales diferentes en el transcurso de una semana. Se insta a las escuelas a servir frutas frescas y vegetales de granjeros locales cuando sea factible.

- Servirán únicamente leche<sup>2</sup> baja en grasas (1%) y libre de grasas y alternativas no lácteas que sean nutricionalmente equivalentes (a definirse por la USDA); y
- Se asegurará que la mitad de los granos servidos será granos integrales.<sup>3</sup>

Las escuelas deberían involucrar a los estudiantes y padres, a través de pruebas de gusto y encuestas de las nuevas comidas y encuestas, en la selección de comidas vendidas mediante el programa de alimentos para escuelas para identificar las nuevas comidas saludables y atractivas. Además, las escuelas deberían compartir información referente al contenido nutricional de las comidas con padres y estudiantes. Tal información podría estar disponible en los menús, sitios web, carteleras de la cafetería, carteles, u otros materiales en los puntos de venta.

## **Desayuno**

Para asegurarse que todos los niños se desayunen, bien sea en casa o en la escuela para cumplir con sus necesidades nutricionales y potenciar su capacidad para aprender:

- Las escuelas harán funcionar, a la medida de lo posible, el Programa Escolar de Desayuno.
- Las escuelas, a la medida de lo posible, acomodarán los horarios del autobús y emplearán métodos para servir desayunos escolares que fomenten la participación, inclusive servirlo en el salón de clase, el desayuno para llevar o el desayuno durante el recreo de la mañana.
- Las escuelas que sirven el desayuno a los estudiantes informarán a los padres y estudiantes de la disponibilidad del Programa de Desayuno Escolar.
- Las escuelas estimularán a los padres a proveer un desayuno saludable a sus hijos a través de artículos informativos, materiales para llevar a casa, u otros medios.

## **Comidas Gratis y a Precios Reducidos**

Las escuelas se esforzarán por eliminar cualquier estigma social asociado con, y prevendrá la identificación abierta de, los estudiantes quienes tienen derecho a comidas escolares gratis y a precios reducidos. Para lograr este objetivo, las escuelas pueden utilizar un sistema de

identificación electrónica para efectuar el pago; proveer comidas<sup>4</sup> gratis a todos los niños , independientemente de ingresos; fomentar la disponibilidad de comidas escolares a los estudiantes ; y/o usar métodos no tradicionales de servir las comidas escolares, tales como “comidas para llevar” o comidas para el aula.

## **Programa de Servicio de Comida en el Verano**

Las escuelas en las cuales más de un 50% de los estudiantes tienen derecho a comidas escolares gratis o a precios reducidos patrocinarán el Programa de Servicio de Comida en el Verano durante al menos seis semanas entre el último día del año escolar académico y el primer día del siguiente año escolar y preferiblemente durante las vacaciones completas de verano; esto incluye camiones que entregan comidas a los parques de la comunidad.

---

<sup>2</sup>Como recomendado por *Dietary Guidelines for Americans 2005*.

<sup>3</sup> Un grano entero parece en la etiqueta como un producto de granos enteros o cuyo ingrediente principal es un grano entero en la lista de ingredientes. Los ejemplos incluyen harina integral, trigo partido, arroz integral y harina de avena.

<sup>4</sup>Es ilegal informar a los demás en la cafetería acerca del estado de elegibilidad de los niños que puedan recibir comidas compradas, gratis, o a precios reducidos.

## **Horario de las Comidas y Programación**

Las escuelas:

- No deberían programar tutorías, reuniones o actividades organizacionales o de clubes durante la hora de comida , a menos de que los estudiantes puedan comer durante tales actividades;
- Programarán la hora de comida para velar por los requisitos dietéticos de los estudiantes;
- Proveerán a los estudiantes acceso a lavarse las manos o limpiarlas con desinfectante antes de comer o merendar
- Deberían tomar las medidas razonables para facilitar que los alumnos con necesidades de salud bucal (ej. Ortodoncia o alto riesgo de caries) sigan el regimiento de cepillarse los dientes.

## **Calificaciones del Personal Escolar que Sirve la Comida**

Profesionales calificados de nutrición administrarán los programas escolares de comida. Como parte de la responsabilidad del distrito escolar para llevar a cabo un programa de servicio de comida, les proveeremos a todos los profesionales de nutrición en las escuelas una capacitación profesional continua. Programas de capacitación del personal debería incluir programas apropiados de certificación y/o programas de capacitación para los directores de nutrición infantil, gerentes de nutrición escolar y trabajadores de la cafetería según sus niveles de responsabilidad<sup>5</sup>.

## **Compartir Comidas y Bebidas**

Las escuelas deberían disuadir a los estudiantes de compartir su comida y bebida con otros durante la hora de comer o merendar en vista de las preocupaciones acerca de alergias y otras restricciones en las dietas de algunos niños.

## **COMIDAS Y BEBIDAS VENDIDAS INDIVIDUALMENTE (ES DECIR, COMIDAS VENDIDAS QUE NO SEAN LAS COMIDAS ESCOLARES REEMBOLSABLES, TALES COMO LAS VENDIDAS A TRAVÉS DE LAS MAQUINAS DE VENTA, MERIENDAS VENDIDAS EN LA CAFETERIA O CUANDO RECAUDAN FONDOS O EN TIENDAS ESCOLARES, ETC.)**

### **Escuelas Primarias**

El programa escolar de servicio de comida aprobará y proveerá todas las ventas de comidas y bebidas a los estudiantes en las escuelas primarias. Teniendo en cuenta las habilidades limitadas de los niños referentes a la nutrición, la comida en las escuelas primarias debería venderse como alimentos balanceados. Si están disponibles, las comidas y bebidas vendidas individualmente, deberían limitarse a la leche baja en grasa y leche sin grasa, frutas y vegetales no fritos.

---

<sup>5</sup>Programas de capacitación del personal de la nutrición escolar están disponibles mediante la USDA, la Asociación de Nutrición Escolar y El Instituto Nacional de la Administración de Servicios de Alimentos.

### **Escuelas Medias y Secundarias**

En las escuelas medias y secundarias, todas las comidas y bebidas vendidas individualmente que no sean de los programas escolares de comida reembolsable (que incluye las ventas en los menús, máquinas de venta, tiendas estudiantiles o por actividades para recaudar fondos) durante el día escolar, o mediante programas para estudiantes después del día escolar, cumplirán con las siguientes normas nutricionales y el tamaño de la porción:

#### **Bebidas**

- **Permitidas:** agua o agua<sup>6</sup> seltzer sin endulzantes calóricos agregados; jugos de frutas y vegetales y bebidas a base de frutas que contengan al menos un 50% de jugo de frutas y que no contenga endulzantes calóricos agregados; leche fluida baja en grasa o sin grasa sin sabor o con sabor y bebidas no lácteas nutricionalmente equivalentes (a ser definido por USDA);
- **No Permitidas:** refrescos que contengan endulzantes calóricos; bebidas deportivas; té frío; bebidas a base de frutas que contengan menos que 50% de jugo de fruta

natural o que contenga endulzantes calóricos agregados; ; bebidas que contenga cafeína, excluyendo leche de chocolate baja en grasa o libre de grasa (que contiene cantidades triviales de cafeína ).

- **Requeridas:** agua filtrada y/o purificada disponible durante todo el día escolar.
- 

### **Comidas**

- **Comidas vendidas individualmente:**
    - No tendrán más de un 35% de sus calorías de grasa (excluyendo nueces, semillas, mantequilla de maní y otras mantequillas de nueces ) y un 10% de sus calorías de grasas saturadas y grasas trans combinadas;
    - No tendrán más de un 35% de su *peso* de azúcares añadidos<sup>7</sup>;
    - No contendrán más de 230 mg de sodio por porción para chips, cereales, galletas, papas fritas, comidas horneadas y otras meriendas; no contendrá más de 480 mg de sodio por porción para pastas, carnes y sopas; y no contendrá más de 600 mg de sodio para pizza, sándwiches y los platos principales.
- 

<sup>6</sup>Sorprendentemente, no se puede vender el agua selzer durante el horario de las comidas en áreas de la escuela donde se vende o se come alimentos porque es considerado un “Alimento con Valor Nutricional Mínimo” (Apéndice B o 7 CFR Parte 210).

<sup>7</sup>Si un fabricante de alimentos no provee el contenido de azúcares *añadidos* de un alimento, use el porcentaje del peso del *total* de los azúcares (en vez del porcentaje del peso de los azúcares *añadidos*), y excluya las frutas, vegetales y alimentos lácteos de este límite del total de los azúcares.

- Se ofrecerá de venta la escogencia de al menos dos frutas y/o vegetales no fritos en cualquier sitio del plantel donde se vende comida. Tales comidas podrían incluir , pero no se limitan a , frutas frescas y vegetales; jugos de frutas o vegetales al 100%; bebidas a base de frutas que contienen al menos un 50% de jugo y que no contengan endulzantes calóricos adicionales ; vegetales cocidos, secos o enlatados (que cumplan con las pautas para sodio ya mencionadas)<sup>8</sup>.
- 

### **Tamaño de las Porciones:**

- Limitar el tamaño de la porción de las comidas y bebidas vendidas individualmente al que se indica a continuación :
  - Una onza y un cuarto para los chips, galletas, palomitas de maíz, cereales, mezcla de frutas secas , nueces, semillas, frutas secas o carne seca (*jerky*)
  - Una onza para galletas

- Dos onzas para barras de cereal, barras de granola, pasteles, panecillos, donas, rosquillas/ *bagels* y otros artículos de panadería ;
  - Cuatro onzas fluidas de postre congelado ; incluyendo , pero no limitado a, helado bajo en grasa o libre de grasa ;
  - Ocho onzas para yogur no congelado ;
  - Doce onzas fluidas para bebidas, excluyendo agua; y
  - El tamaño de la porción de los platos principales en el menú y los platos acompañantes, incluyendo papas, no será mayor que el tamaño de las porciones comparables ofrecidas como parte de las comidas escolares. Las frutas y los vegetales no fritos están exentos de los límites del tamaño de la porción.
- 

### **Actividades para Recaudar Fondos**

Para apoyar la salud de los niños y los esfuerzos por fomentar la educación sobre nutrición en las escuelas, las actividades escolares para recaudar fondos no involucrarán comida ni usarán únicamente las comidas que cumplan con las normas ya mencionadas de nutrición y tamaño de porciones de comidas y bebidas vendidas individualmente. Las escuelas fomentarán actividades para recaudar fondos que promuevan la actividad física. El distrito escolar facilitará una lista de ideas para actividades aceptables de recaudación de fondos.

### **Meriendas**

Las meriendas servidas durante el día escolar o en los programas de enriquecimiento o atención después de la salida de clases contribuirán positivamente a las dietas y salud de los niños, haciendo hincapié en servir frutas y vegetales como las meriendas principales y agua como la bebida principal. Las escuelas evaluarán si y cuando ofrecer meriendas en base al horario de las comidas escolares, las necesidades nutricionales de los niños, su edad y otras consideraciones. El distrito enviará una lista de los nombres de las meriendas saludables a los profesores, el personal responsable de los programas después de la salida las clases y los padres.

- Si son elegibles, las escuelas que proveen meriendas mediante los programas después de la salida de clases se encargarán de recibir el reembolso a través del programa de almuerzo escolar nacional.
- 

<sup>8</sup>Se insta a las escuelas con máquinas de venta a incluir máquinas donde se puede guardar meriendas refrigeradas tales como frutas, vegetales, yogures, y otros productos perecederos.

### **Premios**

Las escuelas no usarán comida o bebidas, especialmente las que no cumplan con las normas nutricionales para comida y bebidas vendidas individualmente (ver lo de arriba), como premios por rendimiento académico o conducta<sup>9</sup>, y no retendrán comida o bebidas (incluyendo comida servida por comidas escolares) como castigo.

### **Celebraciones**

Las escuelas eliminarán celebraciones que involucren comida durante el día escolar. Las fiestas no deberían incluir comida o bebida que no cumplan con las normas nutricionales para comida y bebidas vendidas individualmente (ver lo antes mencionado). El distrito enviará a los padres y profesores una lista de sugerencias de comidas y bebidas saludables aptas para fiestas.

**Eventos Patrocinados por la Escuela (tales como, pero no limitados a, eventos atléticos, bailes, o presentaciones).**

Comidas y bebidas ofrecidas o vendidas en eventos patrocinados por las escuelas fuera del horario escolar cumplirán con las normas nutricionales para comida o alimentos y bebidas vendidas individualmente (ya mencionadas).

---

**III. La Nutrición y Promoción de Actividad Física y el Mercadeo de Alimentos**

**La Educación y Promoción de la Nutrición**

El Distrito Escolar de Uniondale tiene como objetivo enseñar, fomentar y apoyar el comer sano por estudiantes. Las escuelas deberían proveer educación sobre la nutrición y participar en la promoción de nutrición que:

- es ofrecida en todos los grados como parte de un programa secuencial, comprensivo basado en las normas y diseñado para proveer a los estudiantes con conocimiento y habilidades necesarias para promover y proteger su salud ;
- es parte, no solo de las clases de educación para la salud, sino también la instrucción en el salón de clase en materias tales como matemática, ciencia , inglés, ciencias sociales y materias electivas;
- Incluye actividades participativas, divertidas, apropiadas para el desarrollo y culturalmente relevantes tales como concursos, promociones, pruebas de sabor, visitas a fincas y jardines escolares;
- Promueve frutas, vegetales, productos de granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y libres de grasa, métodos para preparar alimentos saludables y prácticas nutricionales para potenciar la salud ;
- Enfatiza el equilibrio calórico entre el insumo alimenticio y el gasto energético ( actividad física/ejercicio);
- Se coordina con los programas de comida escolar, otras comidas escolares y servicios comunitarios relacionados con la nutrición ;

---

<sup>9</sup>A menos que esta práctica sea permitida por el plan de educación individualizada del estudiante (IEP).

- Enseña educación mediática con énfasis en el mercadeo de alimentos; e
- Incluye capacitación para profesores y otro personal.

**Integrando Actividad Física en el Entorno del Salón de Clase**



Para que los estudiantes reciban la cantidad de actividad física recomendada nacionalmente (es decir, al menos 60 minutos por día) y para que los estudiantes acepten por completo la actividad física regular como conducta personal, los estudiantes necesitan oportunidades para actividad física más allá de la clase de educación física. Hacia esa meta:

- La educación para la salud en el aula complementará la educación física reforzando el conocimiento y habilidades de autogestión necesarias para mantener un estilo de vida físicamente activo y reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, tales como ver televisión;
- Las oportunidades para actividad física serán incorporadas en asignaturas; y
- Profesores de aula proveerán pausas para actividad física entre lecciones o clases, según sea el caso.

### **Comunicación con Padres**

El distrito/escuela apoyará los esfuerzos de los padres por proveer una dieta saludable y actividad física diaria para sus hijos. El distrito/escuela ofrecerá seminarios sobre el comer sano para los padres, enviará a casa información sobre nutrición, publicará consejos sobre la nutrición en los sitios Web de la escuela y proveerá análisis sobre los nutrientes de los menús escolares. Las escuelas deberían instar a los padres a empacar almuerzos y meriendas saludables y dejar de incluir bebidas y comidas que no cumplan con las normas de nutrición ya mencionadas para cada comida y bebida. El distrito/escuela facilitará a los padres una lista de alimentos que cumplen con las normas del distrito referentes a meriendas y sugerencias de alimentos saludables para celebraciones/fiestas, premios, y actividades para la recaudación de fondos. Además, el distrito/escuela proveerá oportunidades a los padres de compartir sus prácticas de comidas saludables con otras personas de la comunidad escolar.

El distrito/escuela proveerá información sobre la educación física y otras oportunidades de actividades físicas escolares antes, durante y al final del día escolar; y apoyará los esfuerzos de los padres por ofrecer a sus hijos las oportunidades de ser activos físicamente fuera de la escuela. Tal apoyo incluirá el compartir de la información acerca de la actividad física y educación física a través de un sitio web, un boletín informativo u otros materiales para llevar a la casa, eventos especiales o tareas de educación física.

## **Mercadeo de Alimentos en las Escuelas**

El mercadeo en las escuelas será compatible con educación sobre la nutrición y la promoción de la salud. Como tal, las escuelas limitarán el mercadeo de comidas y bebidas a la promoción de comidas y bebidas que cumplan con las normas de nutrición para alimentos o comidas y bebidas vendidas individualmente (ya mencionadas)<sup>10</sup>. Está prohibido el mercadeo en las escuelas de las marcas que promuevan comidas y bebidas de nutrición predominantemente baja. Se alienta la promoción de alimentos saludables, incluyendo frutas y vegetales, granos integrales y productos lácteos bajas en grasa.

Los ejemplos de las técnicas de mercadeo incluyen, pero no se limitan, al siguiente: logos y nombres de las marcas en/dentro de las máquinas de venta, libros o currículos, pastas de textos, útiles escolares, tableros, plantel y equipo deportivo; programas educativos de incentivos que suministran alimentos como un premio; programas que proveen útiles a las escuelas cuando familias compran productos alimenticios de baja nutrición; televisión escolar, tal como Canal Uno; muestras gratis o cupones; y venta de comida mediante actividades para recaudar fondos. Las actividades de mercadeo que promueven una conducta sana (y, por lo tanto, son permisibles/admisibles) incluyen: las tapas de máquinas de venta que promueven agua; estructuras de precios que promueven opciones saludables en minúes o máquinas de venta; la venta de frutas para recaudación de fondos; y cupones para afiliarse a un gimnasio con un descuento.

## **El Bienestar del Personal**

El Distrito Escolar de Uniondale valora altamente la salud y bienestar de cada miembro de su personal y planificará e implementará actividades y políticas que apoyan los esfuerzos del personal para mantener un estilo de vida saludable. Cada distrito/escuela debería establecer y mantener un comité a favor del bienestar del personal, constituido por al menos un miembro del personal, un miembro del consejo de la salud escolar, un representante del hospital local, un dietético u otro profesional de la salud, un representante del programas de recreación, un representante del gremio, y un especialista en los beneficios de los empleados. (El comité de bienestar del personal podría ser un subcomité del consejo de salud escolar) El comité debería desarrollar, promover y vigilar un plan multifacético para fomentar la salud y bienestar del personal. El plan debería basarse en la información solicitada del personal de la escuela y debería esbozar maneras para estimular el comer sano, actividad física y otros elementos de un estilo de vida sano entre el personal de la escuela. El comité de bienestar del personal debería distribuir el plan al consejo de salud escolar anualmente.

---

<sup>10</sup>Se permite la publicidad de alimentos y bebidas de baja nutrición en salones de clases suplementarias y materiales de la biblioteca, tales como periódicos, revistas, el internet y medios de comunicación afines cuando se usan tales materiales en una lección o actividad de clase o como herramienta de investigación.

<sup>11</sup>Las escuelas no deberían permitir el mercadeo de marcas generales para las marcas alimenticias bajo las cuales más de la mitad de los alimentos o bebidas no cumplen con las normas nutricionales de alimentos vendidos individualmente o que las comidas no satisfacen las normas de nutrición de los alimentos escolares.

## **IV. Oportunidades para la Actividad Física y La Educación Física**

### **Educación Física Diaria(PE) de Kindergarten hasta Grado 12**

Todos los estudiantes desde el kindergarten hasta el grado 12, incluyendo los estudiantes con discapacidades, necesidades especiales del cuidado de la salud y los estudiantes en centros de educación alternativa, recibirán educación física durante el año escolar completo. Todas las clases de educación física serán enseñadas por un profesor con certificación en educación física. La participación de estudiantes en otras actividades que involucran actividad física (ej. Deportes inter escolares o intramuros) no será sustituida por cumplir con los requisitos de educación física. Los estudiantes dedicarán al menos un 50% del tiempo en la clase de educación física participando en actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

### **Recreo Diario**

Todos los estudiantes de la escuela primaria tendrán al menos 20 minutos cada día de recreo supervisado, preferiblemente al aire libre, durante el cual las escuelas deberían estimular la actividad física de intensidad moderada a vigorosa verbalmente o a través del suministro de espacio y equipo.

Las escuelas deberían disuadir periodos extendidos (es decir, periodos de dos horas o más) de actividad. Cuando actividades, tales como exámenes obligatorios en todas las escuelas hacen que sea necesario que los estudiantes permanezcan adentro por largos periodos de tiempo, las escuelas deberían darles a los estudiantes descansos periódicos durante los cuales se les insta a pararse y ser activos moderadamente.

### **Oportunidades de Actividad Física Antes y Después de las clases**

Todas las escuelas primarias, medias y secundarias ofrecerán programas extracurriculares de actividad física tales como clubes de actividad física o programas intramuros. Todas las escuelas secundarias y escuelas medias según sea el caso, ofrecerán programas de deportes inter escolares. Las escuelas ofrecerán una variedad de actividades que cumplen con las necesidades, intereses y habilidades de todos los estudiantes, incluyendo niños, niñas, estudiantes con discapacidades y estudiantes con necesidades especiales de cuidado de la salud.

Los programas de cuidado de niños después de las clases y de enriquecimiento proveerán y animarán- verbalmente y a través de la provisión de espacio, equipo y actividades- periodos diarios de actividad física moderada a vigorosa para todos los participantes.

## **Actividad Física y Castigo**

Los profesores y demás miembros del personal escolar o de la comunidad no usarán la actividad física (ej., dar vueltas corriendo, hacer flexiones) o suspender oportunidades de actividad física (ej., el recreo, educación física) como castigo.

## **Vías Seguras a la Escuela**

El distrito escolar evaluará y, si fuese necesario y a la medida de lo posible, realizará las mejoras necesarias y hará que sea más seguro y más fácil para que los estudiantes caminen o anden en bicicleta a la escuela. Cuando es apropiado, el distrito colaborará con obras públicas locales, seguridad pública y/o departamentos de policía en esos esfuerzos. El distrito escolar explorará la disponibilidad de fondos federales “vías seguras a las escuelas”, administrados por el Departamento Estatal de Transporte, para financiar tales mejoras. El distrito escolar instará a los estudiantes a usar el transporte público cuando está disponible y apropiado para viajar a la escuela y trabajará conjuntamente con la agencia local de tránsito para proveer pases de tránsito para estudiantes.

## **Uso de Facilidades Escolares Fuera de las Horas Escolares**

Los espacios y facilidades de la escuela deberían estar disponibles a los estudiantes, personal y miembros de la comunidad antes, durante y después del día escolar, los fines de semana y durante las vacaciones escolares. Estos espacios y facilidades también deberían estar disponibles a agencias y organizaciones de la comunidad que ofrecen actividad física y programas sobre la nutrición. Las reglas de la escuela referentes a la seguridad estarán vigentes en todo momento.

## **V. El Monitoreo y Revisión de las Normas**

### **El Monitoreo**

El superintendente o persona encargada se asegurará del cumplimiento con la nutrición establecida por todo el distrito y las políticas de bienestar sobre la actividad física. En cada escuela, el director o persona encargada se asegurará del cumplimiento con esas políticas en su escuela y reportará sobre el cumplimiento de la escuela al superintendente de la escuela escolar o el encargado. El consejo del distrito de la salud y bienestar designará a personas para identificar las subvenciones disponibles que promuevan los objetivos de la salud y bienestar.

El personal encargado de servir la comida escolar, a nivel de la escuela o distrito, se asegurará del cumplimiento con las políticas de la nutrición dentro de las áreas escolares donde sirven comidas y informarán sobre este asunto al superintendente (o si es en la escuela al director ). Además, el

distrito escolar reportará sobre los hallazgos de la revisión más reciente de la Iniciativa sobre Comidas Escolares (SMI por las siglas en inglés) USDA y cualquier cambio resultante. Si el distrito no ha recibido una revisión SMI de la agencia estatal en los últimos cinco años, el distrito pedirá a la agencia estatal que se programe una revisión SMI a la brevedad posible.

El superintendente o encargado redactará un resumen del informe cada tres años sobre el cumplimiento por todo el distrito con las establecidas políticas de bienestar del distrito sobre la nutrición y actividad física, basado en la información de las escuelas dentro del distrito. Ese informe será entregado a la Junta Escolar y distribuido también a todos los consejos de la salud escolar, organizaciones de padres y maestros, directores de las escuelas, y personal encargado de los servicios de la salud escolar en el distrito.

## **Revisión de las Políticas**

Para ayudar con el desarrollo inicial de las políticas de bienestar del distrito, cada escuela del distrito emprenderá una evaluación inicial del medioambiente y las políticas<sup>12</sup> existentes de la nutrición y actividad física. Los resultados de esas evaluaciones escuela por escuela serán recopilados a nivel del distrito para identificar y priorizar las necesidades.

Las evaluaciones serán repetidas cada tres años para ayudar a revisar el cumplimiento de la política, evaluar el progreso y determinar las áreas que necesitan mejorías. Como parte de esa revisión, el distrito escolar revisará nuestras políticas sobre la nutrición y actividad física; la provisión de un medioambiente que apoya el comer sano y la actividad física; y las políticas de la nutrición y educación física y elementos del programa. El distrito, y las escuelas individuales dentro del distrito, revisarán, según la necesidad, las políticas de bienestar y desarrollarán planes de trabajo para facilitar su implementación.

---

---

<sup>12</sup>Herramientas útiles de auto-evaluación y planificación incluyen the *School Health Index* de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), *Changing the Scene* del Programa de Nutrición en Equipo del Departamento de Agricultura de EE UU (USDA) y *Opportunity to Learn Standards for Elementary, Middle and High School Physical Education* de la Asociación Nacional para Deportes y Actividad Física

## **VI. Recursos para las Normas Locales del Bienestar Escolar sobre la Nutrición y Actividad Física.**

### **Crosscutting ( Enfoque Multidisciplinario)**

- *School Health Index*, Centros para el Control y Prevención de Enfermedades ,  
<http://apps.nccd.cdc.gov/shi/>
- Sitio web de Normas Locales de Bienestar , Departamento de Agricultura de EE UU  
<http://www.fns.usda.gov/tn/Healthy/wellnesspolicy.html>
- *Fit, Healthy, and Ready to Learn: a School Health Policy Guide*, Asociación Nacional de Juntas Educativas del Estado  
[www.nasbe.org/HealthySchools/fithealthy.mqi](http://www.nasbe.org/HealthySchools/fithealthy.mqi)
- *The Learning Connection: The Value of Improving Nutrition and Physical Activity in Our Schools*, Action for Healthy Kids  
[www.actionforhealthykids.org/docs/specialreports/LC%20Color%20120204 final.pdf](http://www.actionforhealthykids.org/docs/specialreports/LC%20Color%20120204%20final.pdf)
- *Health, mental Health, and Safety Guidelines for Schools*, Academia Americana de Pediatría y Asociación Nacional de Enfermeros Escolares.  
<http://www.nationalguidelines.org>
- *Cardiovascular Health Promotion in Schools*, Asociación Cardíaca Americana  
<http://circ.ahajournals.org/content/110/15/2266.full.pdf/html>

### **Consejos de Salud Escolar**

- *Promotion Healthy Youth, Schools and Communities: A Guide to Community – School Health Councils*, Sociedad Americana del Cáncer  
<http://www.schoolwellnesspolicies.org/resources/AGuideToCommunitySchoolHealthCouncils.pdf>
- *Effective School Health Advisory Councils: Moving from Policy to Action*, Escuelas Públicas de Carolina del Norte

[www.nchealthyschools.org/docs/schoolhealthadvisorycouncil/advisorycouncilsmanual.pdf](http://www.nchealthyschools.org/docs/schoolhealthadvisorycouncil/advisorycouncilsmanual.pdf)

## **Nutrición**

- *Making it Happen: School Nutrition Success Stories*, Centers for Disease Control and Prevention, Departamento de Agricultura de EE UU y Departamento de Educación de EE UU  
<http://www.cdc.gov/HealthyYouth/nutrition/Making-It-Happen>
- *Dietary Guidelines for Americans 2005*, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE UU y Departamento de Agricultura de EE UU  
<http://www.nationalguidelines.org>
- *Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating*, Centro de Control y Prevención de Enfermedades  
[www.cdc.gov/mmwr/pdf/rr/rr4509.pdf](http://www.cdc.gov/mmwr/pdf/rr/rr4509.pdf)

## **Horario de Comidas y Planificación**

- *Eating at School: A Summary of NFSMI Research on Time Required by Students to Eat Lunch*, Instituto Nacional de la Administración de Servicios Alimenticios (NFSMI)  
<http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20080221023914.pdf>

## **Normas Nutricionales para Alimentos y Bebidas Vendidos Individualmente**

- *Nutrition Integrity in Schools*, (forthcoming), Alianza Nacional para Nutrición y Actividad
- *School Foods Tool Kit*, Centro para la Ciencia del Interés Público  
[www.cspinet.org/schoolfoodkit/](http://www.cspinet.org/schoolfoodkit/)
- *Foods Sold in Competition with USDA School Meal Programs* (un informe al Congreso), Departamento de Agricultura de EE UU  
[www.cspinet.org/nutritionpolicy/Foods Vendidos en Competencia con Programas de Comidas Escolares de USDA .pdf](http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/Foods_Vendidos_en_Competencia_con_Programas_de_Comidas_Escolares_de_USDA.pdf)

## **Promoción de Frutas y Vegetales en las Escuelas**

- *Fruits and Vegetables Galore: Helping Kids Eat More*, Departamento de Agricultura de EE UU  
[www.fns.usda.gov/tn/Resources/fv\\_galore.html](http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/fv_galore.html)
- Sitio web del Programa Nacional de la Granja a la Escuela, patrocinado por el Centro para Comida y Justicia  
[www.farmtoschool.org](http://www.farmtoschool.org)
- Sitio web de Productos para una Fundación de Mejor Salud tiene currículos para frutas y vegetales, investigación, hojas de actividad y mucho más que se puede bajar de :  
[www.5aday.org](http://www.5aday.org)

## **Actividades para Recaudar Fondos**

- *Guide to Healthy School Fundraising*, Acción para Niños Saludables de Alabama  
<http://www.actionforhealthykids.org/resources/files/alafhk-healthy-fundraising.pdf>

## **Meriendas**

- *Healthy School Snacks (proximamente)*, Centro para La Ciencia en el Interés Público

## **Premios**

- *Constructive Classroom Rewards*, Centro para La Ciencia en el Interés Público  
[www.cspinet.org/nutritionpolicy/constuctiverewards.pdf](http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/constuctiverewards.pdf)
- *Prohibition against Denying Meals and Milk to Children as a Disciplinary Action*, Servicios de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE UU [Enlace a PDF]

## **Celebraciones**

- *Guide to Healthy School Parties*, Acción para Niños Saludables de Alabama  
[www.actionforhealthykids.org/AFHK/teamcenter/teamresources/AL/N&PA%2032%20-%20parties.pdf](http://www.actionforhealthykids.org/AFHK/teamcenter/teamresources/AL/N&PA%2032%20-%20parties.pdf)

## **Promoción de Nutrición y Actividad Física y el Mercadeo de Alimentos**

### **Educación sobre Nutrición y la Promoción**

- Sitio web de Nutrición en Equipo del Departamento de Agricultura de EE UU (enumera los currículos de educación nutricional y los enlaces a ellos)  
[www.fns.usda.gov/tn/Educators/index.htm](http://www.fns.usda.gov/tn/Educators/index.htm)
- *The Power of Choice: Helping Youth Make Healthy Eating and Fitness Decisions*  
Departamento de Agricultura de EE UU y el Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE UU  
[www.fns.usda.gov/tn/resources/powerofchoice.html](http://www.fns.usda.gov/tn/resources/powerofchoice.html)

### **Integración de Actividad Física en el Entorno del Salón de Clase**

- *Brain Breaks*, Departamento de Educación de Michigan  
[www.emc.cmich.edu/brainbreaks](http://www.emc.cmich.edu/brainbreaks)
- *Energizers*, Universidad de Carolina del Este  
[www.ncpe4me.com/energizers.html](http://www.ncpe4me.com/energizers.html)

## **Mercadeo de Alimentos para Niños**



- *Pestering Parents: How Food Companies Market Obesity to Children*, Centro para La Ciencia en el Interés Público  
[www.cspinet.org/pesteringparents](http://www.cspinet.org/pesteringparents)
- *Review of Research on the Effects of Food Promotion to Children*, Agencia de Normas Alimenticias del Reino Unido  
[www.foodstandards.gov.uk/multimedia/pdfs/foodpromotiontochildren1.pdf](http://www.foodstandards.gov.uk/multimedia/pdfs/foodpromotiontochildren1.pdf)
- *Marketing Food to Children* (un informe sobre las maneras en que los diferentes países regulan el mercadeo alimenticio para niños [que incluye el mercadeo en las escuelas ], Organización Mundial de la Salud (WHO)  
<http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9241591579.pdf>
- *Guidelines for Responsible Food Marketing to Children*, Centro para La Ciencia en el Interés Publico  
<http://cspinet.org/marketingguidelines.pdf>
- *Commercial Activities in Schools*, Oficina General de Contabilidad de EE UU  
[www.gao.gov/new.items/d04810.pdf](http://www.gao.gov/new.items/d04810.pdf)

## **Trastornos de la Alimentación**

- Academia para Los Trastornos de la Alimentación  
[www.aedweb.org](http://www.aedweb.org)
- Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación  
[www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org)
- Coalición de Trastornos de la Alimentación  
[www.eatingdisorderscoalition.org](http://www.eatingdisorderscoalition.org)

## **Bienestar del Personal**

- Bienestar del Personal de la Escuela, Asociación Nacional de Las Juntas Estatales de Educación  
[enlace a pdf]
- *Healthy Workforce 2010: An Essential Health Promotion Sourcebook for Employers, Large and Small*, Alianza para la Prevención  
[www.prevent.org/publications/HealthyWorkforce2010.pdf](http://www.prevent.org/publications/HealthyWorkforce2010.pdf)
- *Well Workplace Workbook: A Guide to Developing Your Worksite Wellness Program*, Consejos de Bienestar de America  
[www.welcoa.org/wellworkplace/index.php?category=7](http://www.welcoa.org/wellworkplace/index.php?category=7)
- *Protecting Our Assets: Promoting and Preserving School Employee Wellness* (próximamente), Directores de Promoción de la Salud y Educación (DHPE)

## **Oportunidades de Actividad Física y Educación Física**

## **Recursos Generales Referentes a Actividad Física**

- *Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity Among Young People*, Centros para el Control y Prevención de Enfermedades  
[www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00046823.htm](http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00046823.htm)
- *Physical Fitness and Activity in Schools*, Academia Americana de Pediatría  
<http://pediatrics.aapublications.org/cgi/reprint/105/5/1156>

## **Recreo**

- *Relationships of Meal and Recess Schedules to Plate Waste in Elementary Schools*, Instituto Nacional de la Administración de Servicios Alimenticios  
[www.nfsmi.org/Information/Newsletters/insight24.pdf](http://www.nfsmi.org/Information/Newsletters/insight24.pdf)

## **Oportunidades de Actividad Física Antes y Después de las Clases**

- *The Case for High School Activities*, Federación Nacional de Asociaciones de Escuelas Secundarias Estatales  
[www.nfhs.org/scriptcontent/vacustom/vimdisplays/contentpagedisplay.cfm/contentid=71](http://www.nfhs.org/scriptcontent/vacustom/vimdisplays/contentpagedisplay.cfm/contentid=71)

## **Vías Seguras para Llegar a la Escuela**

- *Safe Routes to Schools Tool Kit*, Administración Nacional de Seguridad del Tránsito de la Carreteras  
[www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/bike/saferouteshtml/](http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/bike/saferouteshtml/)
- *KidsWalk to School Program*, Centros para el Control y Prevención de Enfermedades  
[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/)

## **Monitoreo y Revisión de Normativas**

- *School Health Index*, Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)  
<http://apps.nccd.cdc.gov/shi/>