Alimentos Saludables en las Escuelas

Un Folleto para los estudiantes,
los padres de familia y las escuelas

Iniciativa contra la Obesidad en la Niñez
del Condado de Elkhart

Alimentos Saludables en las Escuelas

Esta guía es el resultado de el esfuerzo del Grupo de Trabajo de Alimentos en las Escuelas* y la Iniciativa Contra la Obesidad en la Niñez del Condado de Elkhart.

Mision

Proporcionar a los padres de familia y a las escuelas, información que sirva para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes creando un ambiente en que los alimentos y la elección de bebidas saludables estén disponibles en todas las áreas de la escuela, especialmente en áreas que están fuera de los reglamentos federales que tienen que ver con los programas de nutrición infantil. Estas áreas incluyen máquinas donde se tienen a la venta refrescos, dulces, etc., ventas a la carta, recompensas y recaudaciones de comida ventas en tiendas escolares, concesiones, fiestas escolares, actividades después de la escuela y juntas.

Todos nosotros, como adultos incluyendo padres de familia, maestros, entrenadores y tutores, necesitamos ser un modelo ejemplar para los estudiantes. Al promover hábitos saludables, todos podemos ayudar a:

- Aumentar el nivel de agudeza mental y su habilidad de aprendizaje
- Reducir el número de faltas de asistencia en la escuela
- Mejorar la conducta
- Enseñarles hábitos alimenticios y de ejercicio saludables que duren toda la vida
- Prevenir la aparición prematura de enfermedades crónicas tales como diabetes, alta presión de la sangre, enfermedades del corazón, complicaciones respiratorias, y problemas ortopédicos
- Mejorar su auto estima
- Mejorar la calidad de vida en general

** El Grupo de Trabajo de Alimentos incluye representantes del Hospital General de Elkhart, del Hospital General de Goshen, del Departamento de Salud del Condado de Elkhart, de la Extensión Universitaria de Purdue y de los siguientes sistemas escolares: Baugo, Concord, Elkhart, Fairfield, Goshen, Middlebury y Wa-Nee.*

Contenido

Bebidas

Todo lo que se venda para beber en el ambiente escolar deberá calificar como una mejor elección de bebida de acuerdo con la Ley-Pública 54-2006 (Senate Enrolled Act 111). Las opciones que aparecen a continuación, han sido aprobadas para ser vendidas bajo la categoría de "bebidas saludables":

- Bebidas de frutas o de verduras que:
  a. tengan por lo menos cincuenta por ciento (50%) de fruta o verdura pura;
  b. que no tengan un contenido de azúcar con calorías adicionales
- Agua y agua carbonatada que no tenga azúcar con contenido de calorías adicionales
- Leche baja en grasa o sin grasa, incluyendo leche de chocolate, leche de soya, leche de arroz y otros productos lácteos similares además de productos no lácteos que tengan calcio
- Bebidas hidratantes (por ejemplo: Gatorade, PowerAde)

Las bebidas que se vendan en la escuela, no deberán exceder el tamaño de 20 onzas.

*** En este momento, este reglamento de bebidas no implica los eventos que tienen lugar después de la escuela, en que los padres de familia y otros adultos, constituyen una cantidad significativa de la audiencia o son partidarios de la venta de bebidas. Por favor consultar la sección de concesiones como guía de referencia.*

Alimentos a la venta en Máquinas

Todas las cosas que se tengan a la venta en las maquinas de las escuelas cumplirán con el criterio de "comida saludable" de acuerdo con la Ley Pública 54-2006 (Senate Enrolled Act 111). Las porciones individuales de comida que sigan todas las condiciones a continuación, están aprobadas para ser vendidas bajo la categoría de "comida saludable":

- 210 o menos calorías
- 30% o menos del total de las calorías son de grasa
- 10% o menos del total de las calorías son de grasas saturadas y de grasas transaturadas
- No más del treinta y cinco por ciento (35%) de su peso viene de azúcar que no hay naturalmente en frutas, verduras o en productos lácteos.

Para determinar si un bocadillo cumple con este criterio, inspeccionar la Información Nutricional que viene en la Etiqueta del paquete. (Vea la página 12 que tiene una muestra de la Etiqueta de alimentos).

"La comida saludable" que cumple con el criterio mencionado arriba, incluye**:

- Motts Puré de manzana – cualquier variedad (Un recipiente de 4 onzas)
- Recipiente de Fruta Dole – cualquier variedad (Un recipiente de 4 onzas)
- Copas de fruta Dole – cualquier variedad (123 gms.)
- Papitas Horneadas Frito Lay – cualquier variedad (Un paquete de 28 gramos)
- Chex Mix Tradicional de General Mills (Un paquete de 28 gramos)
- Kellog's Raisen bran Crunch (Una barra de 28 gramos)
- Special K Snack Bites – Strawberry de Kellogg's (Una barra de 23 gramos)
- Kellog's panquecitos de platano Nutri Grain (Una panquecillo de 45 gramos)
- Barras de Granola Quaker Chewy – cualquier variedad (Una barra de 28 gramos)
- Wheat Thins de Nabisco Paquete de 100 Calorías (Un paquete de 22 gramos)
- Breakfast Bites- Fresa/Manzana crujiente de Quaker (Un paquete de 37 gramos)
- Teddy Grahams de Nabisco (Un paquete de 35 gramos)
- Snyder's Pretzels (Una onza/ bolsa de 44.8 gramos)
- Pasitas Sun-Maid (Una caja de 28 gramos)
- Right Bites CHEEZ-IT de Sunshine (Un paquete de 22 gramos)
- Barras de Trail Mix de Quaker – Arándano, Pasas y Almendras (Una barra de 35 gramos)
- Crunchy Granola Bars – Canela/Avena y Miel de Nature Valley (Dos barras de 42 gramos)

(Los números que están entre paréntesis ( ) indican el tamaño de porción del producto.)

*** El Grupo de Trabajo de Alimentos para las Escuelas no le está haciendo publicidad a ninguno de los productos mencionados en la sección anterior. Estos son, simplemente ejemplos de bocadillos que cumplen con los requisitos mencionados anteriormente.*

Puestos de Concesión

Por lo menos el 50% de las comidas empacadas en porción individual que se ofrece para comer en los puestos que venden comida, debe seguir el mismo criterio que marcan "los alimentos de buena opción" que han sido aprobadas como una opción de venta y de comida servida a la carta:

- 210 o menos calorías
- 30% o menos del total de calorías son de grasa
- 10% o menos del total de calorías son de grasas saturadas y de grasas transa turradas
- No más del treinta y cinco por ciento (35%) de su peso viene de azúcar que no están naturalmente en frutas, verduras o en productos lácteos

Otras opciones saludables que las escuelas pueden ofrecer durante los juegos y otros eventos escolares con concesiones, incluyen:

- Mezcla de nueces y frutas secas
- Papitas, pretzels horneados
- Galletas bajas en grasa, galletas de animalitos
- Palomitas reventadas con aire
- Barras de granola bajas en grasa
- Nueces de soya
- Fruta fresca
- Tacitas de fruta
- Yogurt bajo en grasa
- Bagels con queso crema Light
- Zanahorias chiquitas con dip bajo en grasa
- Pretzels blanditos con mostaza
- Porción individual de leche baja en grasa
- Porción individual de 100% de jugo de fruta
- Barrita de queso bajo en grasa
- Chili
- Agua embotellada

(También vea las opciones para las máquinas de venta de comida)

Comida a la Carta

De acuerdo con la Ley Pública 54-2006 (Senate Enrolled Act 111), por lo menos el 50% de alimentos disponibles debe calificar como una "eleccion mejor" de alimentos. Los tipos de alimentos que cumplen con todos los requisitos se mencionan a continuación, y son considerados alimentos saludables.

- 30% o menos del total de calorías son de grasa
- 10% o menos del total de calorías son de grasas saturadas y de grasas tran saturadas
- No más del treinta y cinco por ciento (35%) de su peso viene de azúcar que no están naturalmente en frutas, verduras o en productos lácteos
- En caso de que la comida contenga más de 210 calorías, no debe exceder el siguiente tamaño o porción:
  - Papitas, galletas saladas, palomitas, cereal, mezcla de nueces y fruta seca, semillas, nueces, fruta seca, carne seca "jerky" = 1.75 onzas
  - Galletas, barritas de cereal = 2 onzas
  - Pastelitos, panecitos, mantecadas, donas = 3 onzas
  - Postres congelados, helado = 3 onzas
  - Yogurt no congelado = 8 onzas
  - Aperitivo, órdenes extra, papas fritas a la francesa, aritos de cebolla no deben exceder el tamaño de la porción del aperitivo o de la orden extra que se sirve como parte del almuerzo o programa de desayuno escolar

Recaudaciones para Fondos de Escuelas Saludables

Las recaudaciones para fondos no deben incluir la venta de comida que tenga un valor nutritivo limitado, tal como es el de los dulces. Cuando se usan opciones de alimentos saludables en las recaudaciones tal como fruta fresca, el mensaje de comer saludable puesto por la escuela es reforzado con los estudiantes, padres de familia y patrocinadores de la comunidad.

Si una escuela decide vender comida con un valor nutritivo limitado, no debe venderla durante el día escolar.

Alimentos recomendados para las recaudaciones de fondo

- Agua embotellada con el nombre o logo de la escuela
- Canastas de regalo con fruta/queso
- Pastas con diseños especiales
- Cajas de frutas cítricas
- Palomitas
- Queso
- Manzanas
- Nueces

Artículos recomendados para vender en las recaudaciones de fondo

- Velas
- Joyería
- Paquetes de primeros auxilios
- Lápices y plumas
- Accesorios para el baño
- Decoraciones para la casa
- Adornos para días festivos
- Plantas, flores, bulbos para plantar
- Tarjetas de felicitación/papel para escribir notas
- Placas conmemorativas de piedra o de ladrillo
- Libros, calendarios, revistas
- Libros de cocina (con recetas saludables)

Enseña a tu Escuela el Espíritu de las Recaudaciones de Fondo

Nombre / logotipo de la Escuela en

- Tazas
- Bufandas
- Altavoces
- Cojines para el estadio
- Camisetas/sudaderas/gorros
- El espíritu/banderas de temporada
- Frisbees
- Asientos para estadios
- Prendedores/botones/imanes
- Marcos de placas de autos/ calcomanías para las defensas

Diversión y Entretenimiento en las Recaudaciones de Fondos

- Bailes
- Espectáculos de magia
- Globos
- Flores de día festivo
- Funciones de talento
- Muestras de arte escolar
- Telegramas cantados

Recaudaciones de Fondos Relacionadas con la Comunidad

- Reciclaje
- Lavado de carros
- Retratos familiares
- Envoltura de regalos para días festivos
- Rótulos personalizados
- Paquetes de emergencia para carros

Recaudaciones de Fondos Relacionados con Actividades

- Noche de patinaje
- Concursos de caminata
- Concursos de salto
- Noche de boliche

Alternativas al Uso de Alimentos como Manera de Recompensa

Las ideas que siguen a continuación pueden ser modificadas de acuerdo con la edad. Sea creativo y no se olvide de la simple motivación de reconocer a los estudiantes por un trabajo bien hecho o por una buena conducta.

- Encontrando alternativas a recompensas de alimento es una parte importante de proveer un ambiente escolar saludable.
- El personal de las escuelas no debería ofrecer elementos como recompenza a estudiantes.

Estudiantes de Escuela Primaria

- Hacer entregas a la oficina
- Sentarse con amigos
- Tener el almuerzo con el maestro o con el director
- Tener el almuerzo o el desayuno en el salón de clase
- Dar calcomanías, lápices, señalados de libros
- Que tengan mas tiempo de recreo
- Incluya un descanso para una actividad física
- Ofrezca la demostración de haga y diga su talento (show and tell)
- Lavado de carros
- Organice un sistema en el que ganen dinero de mentiritas, como si tuvieran una cuenta en el banco, para comprar privilegios

Estudiantes de Secundaria

- Tener el almuerzo fuera o tener la clase fuera
- Tiempo extra para leer
- Crédito extra
- Tiempo para usar la computadora
- Dejarles menos tarea o no dejarle tarea
- Sentarse con sus amigos
- Darle cinco minutos para platicar al final de la clase
- Mostrarles un video divertido o interesante
- Excursiones
- Darles un boleto para intercambiarlo por algo de su elección

Estudiantes de Preparatoria

- Proveer pases gratuitos para eventos o juegos escolares
- Dejarlos elegir lo que quieran hacer al final de la clase
- Recompensarlos con cupones donados para usarse en tiendas de video, tiendas musicales o de películas
- Premios para estudiantes que saquen una determinada calificación
- Sentarse con sus amigos

Bocadillos en el Salón de Clase

Con la excepción de circunstancias especiales que sean determinadas por el personal de la escuela, no se recomienda que se sirvan bocadillos en el salón de clase.

Ofrecer bocadillos saludables en el salón de clase, es un aspecto importante para crear un ambiente sano en la escuela. Debido a la seguridad de los alimentos y otras inquietudes, se les recomienda altamente a los padres de familia y al personal de la escuela que los bocadillos sean previamente empacados en paquetes sencillos.

Los padres de familia y el personal de la escuela que proveen bocadillos al salón de clase, deben proporcionar bocadillos saludables a los estudiantes. ¡Al hacer esto, ustedes están reforzando la importancia de los alimentos saludables a la vez que contribuyen a mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes!

Prueba las siguientes ideas de bocadillos para el salón de clase:

- Fruta fresca y verduras pre-empacados
- Yogurt bajo en grasa empacado de manera individual
- Porción individual de mezcla de nueces y fruta seca
- Porción individual de pretzels
- Porción individual de galletas de animalitos
- Palomitas bajas en grasa
- Barrita de queso bajo en grasa
- Galletas dulces Graham
- Barras de granola bajas en grasa
- Porción individual de papitas horneadas
- Pasas/Fruta seca
- Nueces y semillas
- Galletitas de arroz
- Porción individual de puré de manzana
- Porción individual de de pudín bajo en grasa
- Porción individual de leche baja en grasa
- Porción individual de jugo natural al 100%
- Agua

Fiestas en el Salón de Clases

Las escuelas pueden ayudar a promover un ambiente de aprendizaje positivo ofreciendo celebraciones saludables que hagan que los estudiantes se concentren más en la diversión que en la comida. Considere la posibilidad de combinar las fiestas de cumpleaños de los estudiantes en un evento mensual que incorpore actividad física.

A continuación, ofrecemos algunas ideas para fiestas escolares

- Diseñe un libro que tenga ideas para hacer fiestas saludables. Pídale al personal de la escuela y a los padres de familia que le manden recetas saludables e ideas para organizar actividades, juegos y actividades manuales. Recopile todas estas ideas en un libro que tanto el personal de la escuela como los padres de familia puedan usar.
- Haga un plan de actividades manuales en que los niños puedan participar. pida a los padres que provean lo necesario para las actividades manuales envés de comida.
- De a los niños más tiempo de recreo en lugar de una fiesta en el salón de clases y deje que el del cumpleaños elija una actividad o juego para todos.
- En lugar de comida, pida a los padres de familia que compren un libro para el salón de clase o para la biblioteca de la escuela a nombre del niño/a del cumpleaños. Lea el libro a todo el grupo o invite a los padres del niño/a a venir a la escuela y a que lo lean al grupo.
- Diseñe un libro que tenga como tema: “Celébrenme”. Haga que los compañeros de clase escriban historias o poemas y hagan dibujos para describir lo que es especial acerca del niño/a que cumple años.
- Haga un paquete de cumpleaños especial. El niño/a del cumpleaños recibe una corona y una banda distintiva, se sienta en una silla especial y visita al director para recibir una sorpresa especial (un lápiz, una calcomanía, una tarjeta de cumpleaños, etc.).
- El niño/a del cumpleaños será el/la asistente del maestro/a durante ese día y puede llevar a cabo tareas especiales tales como llevar cosas a la oficina, ser el/la líder de la fila, empezar una actividad y elegir un juego o un cuento.
- Las fiestas del salón de clase pueden incluir comidas que sean deliciosas, nutritivas y especiales. Hay muchas variedades disponibles de alimentos empacados o frescos. Vea la lista de opciones posibles para elegir un bocadillo saludable para el salón de clase.

Programas para Antes y Después de la Escuela

Muchas escuelas patrocinan o tienen programas para antes y después de la escuela. Bien sea que sean manejados por el distrito escolar o por otra entidad, estos programas tienen que seguir los mismos procedimientos que sigue la escuela con respecto a salud, procedimiento e instrucciones inscritos en este documento.

Muestra de una etiqueta de alimentos

Ejemplo de una Etiqueta de Macarroni con Queso

1 Comieze Aquí

2 Inspección de Calorias

3 Limite Estos Nutrientes

4 Tomar lo Suficiente de Estos Nutrientes

5 Notas al Pie de la Etiqueta

NutritionFacts

Serving Size 1 cup (225g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 250 Calories from Fat 110

	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrates 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300mg	375mg
Dietary Fiber		25g	30g

6 Guía Rápida al Valor del Porcentaje Diario

- 5% o Menos es Bajo
- 20% o Más es Alto

Nota para los Padres de Familia y para el Personal de la Escuela

¡Recuerde que el modelo ejemplar a quien el estudiante ve es-usted!

El ejemplo que usted da a sus hijos, tiene mucho impacto en ellos. El Grupo de Trabajo De Alimentos anima a todos los padres y empleados escolares a seguir las recomendaciones señaladas de este folleto en el ambiente escolar. También es importante el crear un ambiente de comportamiento saludable en el hogar.

Hay muchas maneras en que padres de familia y empleados escolares pueden dar un ejemplo de comportamiento saludable para la juventud:

- Teniendo a la mano alimentos y elección de bebidas saludables para la hora de comer o de saborear un bocadillo.
- No consumiendo alimentos enfrente de los niños que tengan un bajo nivel nutritivo (refrescos, dulces, papitas, etc.). Limite el consumo de este tipo de comidas en su casa también.
- Los niños necesitan actividad física, de por lo menos 60 minutos todos los días. Sugiera que estén activos durante sus descansos, durante el recreo y en casa. Den ideas acerca de cómo pueden estar activos y jueguen con ellos.
- Hable con los niños acerca de la importancia de comer alimentos saludables y de permanecer físicamente activos.
- Sirva alimentos y bebidas de elección saludable en las juntas de trabajo, juntas con padres de familia, eventos escolares y en casa. Para ideas use las sugerencias dadas en este folleto.
- Siga estos 4 pasos simples para asegurarse que los alimentos en la escuela y en la casa no causen ningún daño:
  - Lavarse las manos y superficies con frecuencia.
  - No pase la bacteria de una comida a otra. Guarde y prepare la carne cruda, el pollo crudo, los mariscos y los huevos separados de otras comidas.
  - Cocine la comida a una temperatura apropiada.
  - Refrigere alimentos inmediatamente después de comprarlos y después de terminar de comer.

Para mayor información o recursos relacionados con hábitos alimenticios saludables, actividad física y obesidad infantil, contacte a la Iniciativa contra la Obesidad en la Niñez del Condado de Elkhart al teléfono 574-524-7511 o 574-535-2448 o mande su correo electrónico a: childobesity@elkhartcountyhealth.org.

La Conexión con la Actividad Física

Es importante recordar la conexión entre una buena alimentación y actividad física. Ambos son necesarios para alcanzar una buena salud en niños, adolescentes y adultos.

¿Por qué necesitamos hacer ejercicio?

Los beneficios de ejercicio regular incluyen: Aumento de resistencia y energía se reduce el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón diabetes, cáncer y otras enfermedades crónicas Aumenta confidencia y auto-estima, mantiene un peso saludable y mejora el como confrontar la tensión (stress).

¿Con que frecuencia debemos hacer ejercicio?

Elija una variedad de actividades que le guste hacer. Los niños deben hacer por los menos 60 minutos de actividad física por lo menos una vez al día en la mayor parte de los días de la semana. Adultos mínimo 30 minutos de actividad. Asegurase de hacer ejercicio a un nivel de intensidad correcto no muy fácil y no muy difícil. Consulte con el proveedor del cuidado de su salud si no a estado físicamente activo en mucho tiempo.

¿Cuáles son algunas actividades familiares físicas de bajo costo?

Brincar la reata, andar en bicicleta, caminar, nadar, rastrillar hojas, caminar al perro, hacer un muñeco de nieve, patinar, bailar, jugar frisbee, cortar el pasto, jardinería y jugar una variedad de deportes como ping pong, soccer, basketball, horseshoes, croquet, y football americano.

Crea un Ambiente Saludable en el Hogar

Estableciendo buenos hábitos alimenticios y de ejercicio a una edad temprana son pasos importantes para asegurar que su hijo viva una vida larga y saludable. Aquí hay algunas ideas adicionales para ayudar a su familia en camino para una buena salud:

- Tener un desayuno saludable diariamente
- Elegir bebidas saludables como agua y leche baja en grasa
- Comer una variedad de frutas y verdura de colores todo los dias
- Limitar alimentos altos en azúcar y grasa
- Elegir bocadillos saludables
- Cuidar sus porciones
- Hacer ejercicio todo los días

Para mas información en nutrición y actividades físicas

Dairy Council	www.nationaldairycouncil.org
Nutrition Explorations	www.nutritionexplorations.org
Dole 5-A-Day	www.dole5aday.com
My Pyramid	www.mypyramid.gov
Kidnetic	www.kidnetic.com
Kids Health	www.KidsHealth.org
Nutrition.gov	www.nutrition.gov
Recreation.gov	www.recreation.gov

Iniciativa contra la Obesidad en la Niñez del Condado de Elkhart

GOSHEN HEALTH SYSTEM
True.*Care.*

Elkhart General

ELKHART COUNTY
ECHD
Established 1949
HEALTH DEPARTMENT

Editorial financiada por:

Martin's
Count On Us!

Para permiso para copiar éste folleto, contacte a la Iniciativa contra la Obesidad en la Niñez del Condado de Elkhart al teléfono 574-524-7511 o 574-535-2448.