

# ¿Qué es?

## La Política de Bienestar fija metas para... Nutrición

Integrar clases de nutrición en las materias básicas de Kínder a 6° en programas que se llevan a cabo artes, durante y después de clases.

Recomendar a los padres de familia o tutores fomentar el bienestar estudiantil tomando en cuenta la calidad nutricional y el tamaño de la porción de los alimentos que mandan para el almuerzo o bocadillos.

Cumplir con los nuevos reglamentos del Distrito de fiestas de cumpleaños sin comida, celebraciones y eventos especiales más sanos.

El Distrito prohíbe la comercialización y publicidad de alimentos y bebidas no nutritivas en las escuelas. Se recomienda firmemente al personal, padres y visitantes que utilicen envases no descriptivos para los alimentos y bebidas que consumen mientras están con los niños.

## Actividad y Educación Física

A los maestros y demás personal de la escuela y la comunidad, se recomienda que no retengan oportunidades de actividad física (por ejemplo: recreo, educación física) como castigo.

Proporcionar un programa de educación física basado en los estándares de Kínder a 6° con énfasis en la aptitud física, los buenos hábitos de salud y desarrollo de habilidades, que cumpla o exceda el mandato estatal de minutos de instrucción requeridos.



# ¿Por qué?

## La perspectiva del Distrito...

En un Proyecto de Vigilancia de la Estatura y del Peso nunca antes realizado, el Distrito pesó y midió el índice de masa corporal (IMC) de más de 25,000 estudiantes en 2010. El Distrito descubrió que:

Casi **40%** de alumnos de CVESD (K-6) medidos en 2010 resultaron con sobrepeso u obesidad.

**47%** de alumnos de CVESD de 6° grado medidos en 2010 resultaron con sobrepeso u obesidad.

Desde el estudio del 2010, el Distrito:

- Fortaleció la **Política de Bienestar**.
- Realizó cambios a las **políticas y entornos de alimentación y actividad física** en las escuelas.
- Amplió el **Comité de Bienestar** de CVESD compuesto por padres, empleados del Distrito y organizaciones comunitarias para ayudar y asesorar al Distrito sobre asuntos relacionados con la salud.

## Nuestros resultados:

**17%** disminución en la categoría de obesos del 2010 al 2016

**8%** disminución en la categoría de obesos del 2010 al 2016.

Si le gustaría participar en el Comité de Bienestar de CVESD, contacte a Heather Cruz al 619.425.9600 x1514



## Política de Bienestar Guías de Nutrición

La Mesa Directiva de Educación cree...  
*que los alimentos y bebidas que se venden a los estudiantes en el plantel durante el día escolar deben promover la salud y ayudar a reducir la obesidad infantil.*

## Venta de Alimentos/Recaudación de Fondos

Los únicos alimentos que se pueden vender a los alumnos en la escuela a partir de la medianoche y hasta 30 minutos después de las horas de clase, son comidas escolares reembolsables y alimentos que cumplen con los estándares de nutrición de *California Smart Snacks in Schools* (Reglamento de la Mesa Directiva de CVESD 5030).

Se **recomienda firmemente** usar artículos no alimentarios o **alimentos saludables para fines de recaudación de fondos y eventos especiales**. Si se usa comida, se debe tratar de balancear opciones de alimentos más saludables, en porciones adecuadas, con artículos que no son nutritivos.\*

*\*Véase atrás para ideas*

## Celebraciones en las Aulas

CVESD **prohíbe celebrar con comida el cumpleaños de un alumno** durante el día escolar (de la medianoche y hasta 30 minutos después de las horas de clase). Además:

- No más de 2 celebraciones *con comida* por año.
- Por motivo de seguridad y cuestiones de alergias, todos los productos alimentarios deben ser comprados en una tienda y tener envoltura.

## Premios e Incentivos

- El Distrito enfatiza incentivos que no son comida.
- Se recomienda que el personal utilice la actividad física como premio.
- Se recomienda encarecidamente **no usar** a la comida como premio.
- Si se usa comida como premio, debe conformar nutricionalmente - *CA Smart Snacks in Schools*.

## Consejo de Salud

Calorías consumidas = Calorías gastadas

La energía se mide en calorías.

La energía usada durante la actividad física es la **¡fórmula para la buena salud!**

## ¿Sabía usted que...?

Los niños en edad de primaria están presentando mayores tasas de obesidad, hipertensión arterial y cardiopatía debido a malas costumbres alimentarias y a la falta de actividad física.

A los niños que no duermen lo suficiente o que no desayunan les cuesta más trabajo concentrarse en el aula.

Pasar mucho tiempo en la computadora o viendo televisión está relacionado con bajas calificaciones en lectura y problemas para poner atención.

Entre mejor condición física tienen los niños, obtienen mejores puntuaciones en las pruebas académicas.



### ¿Que es una porción?

**Para los niños:** el tamaño de la palma de la mano del niño. **Para los adultos:** fruta del tamaño de una pelota de tenis, o ½ taza de fruta o verduras en trozos, 1 taza de verduras crudas o ¼ de taza de fruta seca.

**¡Revise la etiqueta!**

### Bocadillos sanos – Una porción de.....

- Frutas frescas o vegetales, fruta deshidratada.
- Yogurt bajo en grasa o sin grasa o barritas de queso.
- Paletas congeladas de 100% jugo o fruta.
- Helado de yogurt bajo en grasa o sin grasa.
- Pretzels, palomitas con poca grasa o galletas goldfish.
- Agua embotellada o leche baja en grasa o sin grasa.

### Sugerencias para festejar o premiar sin comida

- **El niño escoge** un juego o una actividad divertida para celebrar un cumpleaños o un acontecimiento especial.
- Invitar a alguien interesante que visite el salón.
- Donar un libro, lápices decorados, reglas, borradores, marcadores, calcomanías, cuerdas para saltar o algún otro equipo de juego.

### Campañas divertidas para recaudar fondos

- Una caminata, correr, saltar la cuerda, aro, maratones de lectura o de correr.
- Calendarios diseñados por los estudiantes o la familia, libros de recetas, papelería o cuadernos de notas, mochilas escolares, etc.
- Rifas de premios o actividades saludables para la familia.



¿Cómo te mantienes activo y saludable? Dinos en **#CVESDphysed**

Para más ideas visite [www.cvesd.org](http://www.cvesd.org) y haga clic en "Community" y luego en "Wellness"



## Información para el padre de familia sobre la Política de Bienestar

84 East J Street,  
Chula Vista, CA 91910  
Contacto: Servicios de Instrucción e Innovación  
(619) 425-9600 extensión 1514

### Mesa Directiva de Educación

Leslie Ray Bunker • Armando Farías  
Laurie K. Humphrey • Dr. Eduardo Reyes  
Francisco Tamayo  
**Superintendente**  
Dr. Francisco Escobedo.

El Distrito de Escuelas Primarias de Chula Vista está comprometido a brindar igualdad de oportunidades educativas, de contratación y de empleo a todos en estricto cumplimiento con todas las leyes y reglamentaciones estatales y federales aplicables. Los programas, actividades y prácticas del Distrito deben estar libres de discriminación por raza, color, ascendencia, origen nacional, identificación étnica, edad, religión, estado civil, condición de padre o madre, discapacidad física o mental, sexo, orientación sexual, género, identidad o expresión de género, o información genética; la percepción de una o más de tales características, o la asociación con una persona o grupo con una o más de estas características reales o percibidas. (Reglamento de la Mesa Directiva de CVESD 0410.) La oficina del Distrito que supervisa el cumplimiento es la Oficina de Servicios y Apoyo de Recursos Humanos, sita en 84 East J Street, Chula Vista, CA 91910, teléfono (619) 425-9600, extensión 1340. Cualquier persona que crea que ha sido víctima de discriminación ilegal en el empleo, contratación o en un programa educativo puede presentar una queja formal ante la Oficina de Recursos Humanos del Distrito.



HÁBITOS SALUDABLES PARA COMUNIDADES SANAS

- 5** Porciones de frutas y verduras al día.
- 2** Horas o menos de computadora y televisión al día.\*
- 1** Hora o más de actividad física todos los días.
- 0** Bebidas azucaradas, tome más agua.

\*Se debe evitar que los niños menores de dos años vean televisión.

Para más información y recursos:  
[www.sdcoi.org](http://www.sdcoi.org)