

INVIERNO



# PREGUNTE AL DIETISTA

RESPUESTAS A SUS PREGUNTAS

## P. ¿Qué son las políticas de bienestar en las escuelas?

**R.** El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) exige que todos los distritos escolares participen de los programas de Desayuno y Almuerzo Escolares Nacionales para desarrollar políticas locales de bienestar en la escuela. Estas políticas son documentos escritos que guían los esfuerzos de los distritos para crear entornos escolares más saludables. Estos fomentan la salud de los estudiantes y abordan el problema de la obesidad infantil.

A partir del año escolar 2016-17, se les exigió a los distritos comenzar a actualizar y revisar sus políticas de bienestar para su implementación en el año escolar 2017-18.

## P. ¿Cuáles son algunas de las pautas específicas incluidas en estas políticas?

**R.** Todos los planes de bienestar contienen pautas para fomentar la nutrición y la actividad física dentro del entorno escolar. Si bien cada política está hecha a la medida del entorno de su distrito escolar, se incluyen muchas estrategias, por ejemplo:

- Asignar un líder de políticas de bienestar en la escuela o un grupo de liderazgo para asegurarse de que determinadas escuelas sigan el plan.
- Establecer políticas saludables en todas las actividades basadas en la escuela, incluidas las actividades para recaudar fondos, los días de práctica en campo y las fiestas en el aula.
- Hacer que todos los alimentos y las bebidas que se vendan en el campus de la escuela (dentro y fuera de la cafetería) cumplan con las normas de nutrición de las comidas escolares impuestas por el gobierno federal y las normas de nutrición del programa “Smart Snacks in School” (Bocadillos inteligentes en la escuela).
- Compartir todas las estrategias con el público.

## P. ¿Quién crea las políticas de bienestar en la escuela?

**B.** El proceso de creación y actualización de las políticas de bienestar en la escuela requiere orientación por parte de los administradores de las escuelas, la junta escolar, profesionales de salud escolar, maestros de salud y educación física, y también aportes de la comunidad, incluidos los padres, los estudiantes y líderes locales clave.

## P. ¿Cómo puedo participar en el apoyo de la política de bienestar de mi escuela?

**R.** Hay muchas maneras de apoyar la política de bienestar de su escuela:

- Revisar la política existente, que se pone a disposición del público cada año (verifique el sitio web de su distrito escolar).
- Comunicarse con el comité o el director de bienestar en la escuela para informarle sobre actividades específicas que necesitan apoyo.
- Hacerse oír durante el proceso de revisión, que debe realizarse cada tres años.



*Debido a que el historial de salud y las necesidades nutritivas de cada persona son diferentes, asegúrese de hablar con su médico y un dietista con licencia para obtener asesoramiento acerca de la dieta y el plan de ejercicios adecuados para usted.*  
[visite myhealthyforlife.com](http://visite.myhealthyforlife.com)



© 2017 Aramark. Todos los derechos reservados. Confidencial y privilegiado de Aramark. Solo se puede usar con el consentimiento por escrito de Aramark.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.