

# **Políticas de bienestar del Departamento de Educación de la Ciudad de Nueva York (NYCDOE) para la actividad física y la nutrición**

**Enero de 2010**

## **ANTECEDENTES**

En la Ley de Reautorización de 2004 del Programa de Nutrición Infantil y del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), el Congreso de los Estados Unidos estableció un requisito para los distritos escolares que participan en los programas de comidas escolares financiados por el gobierno federal para desarrollar e implementar una política de bienestar. La política de bienestar debe incluir metas para la educación sobre la nutrición y la actividad física y pautas que promuevan la salud estudiantil y reduzcan la obesidad infantil.

El presente documento describe la política de bienestar del Departamento de Educación de la Ciudad de Nueva York (NYCDOE, por sus siglas en inglés). Esta política está diseñada para promover la salud y el bienestar de los estudiantes, a la vez que se tienen en cuenta las prioridades en conflicto y la disponibilidad de fondos. El Departamento de Educación (DOE, por sus siglas en inglés) contó y cuenta con la participación de estudiantes, maestros, profesionales de servicios alimentarios, profesionales de la salud y otros miembros interesados de la comunidad en el desarrollo y la revisión de esta política.

## PREÁMBULO

El NYCDOE se compromete a apoyar a los entornos educativos que promuevan y protejan la salud, el bienestar y la capacidad de aprendizaje de los niños, haciendo énfasis en la buena alimentación y la actividad física. Por ende, el DOE hará lo siguiente:

- Apoyará a todas las escuelas en su tarea de brindar oportunidades para los estudiantes y de motivarlos a mantenerse físicamente activos.
- Garantizará que las comidas y bebidas que se venden o sirven en la escuela cumplan con las recomendaciones nutricionales de las Pautas alimenticias federales para los estadounidenses (*U.S. Dietary Guidelines for Americans*).
- Garantizará que las comidas escolares pongan al alcance de los estudiantes una variedad de alimentos económicos, nutritivos y apetecibles que correspondan a sus necesidades nutricionales y de salud.
- Participará en los programas disponibles de comidas escolares federales, entre ellos el Programa de desayuno escolar (SBD, por sus siglas en inglés); el Programa nacional de almuerzo escolar (NSL, por sus siglas en inglés), el cual incluye las comidas ligeras (*snacks*) fuera del horario escolar; el servicio de alimentos de verano (SFSP, por sus siglas en inglés); el Programa de comidas ligeras de frutas y verduras, y el Programa de alimentos para el cuidado de adultos y niños (CACFP, por sus siglas en inglés), el cual incluye la cena.
- Ofrecerá clases de nutrición y de educación física para fomentar hábitos perdurables de buena alimentación y actividad física. Establecerá vínculos con los programas de educación para la salud y los de las comidas escolares, así como con agencias de servicios comunitarios afines.

## POLÍTICAS ESPECÍFICAS

### 1. Consejos de bienestar escolares

El DOE insta a las escuelas a desarrollar o a trabajar junto a los consejos de bienestar escolar existentes para controlar las políticas y estrategias de alimentación y actividad física escolares. Los consejos pueden incluir padres, estudiantes, representantes del programa de alimentación de la escuela, administradores escolares, maestros, profesionales de la salud y miembros del público, entre ellos las organizaciones comunitarias locales (CBO, por sus siglas en inglés) que ofrezcan su colaboración. La función del consejo es la de asesorar; la responsabilidad final de la implementación recae sobre el director.

### 2. Calidad nutricional de las comidas de la Oficina de Alimentación Escolar (*School Food*)

#### **Las comidas de la Oficina de Alimentación Escolar se sirven de acuerdo con los programas nacionales de comidas escolares**

Las comidas que sirve la Oficina de Alimentación Escolar a través de los programas nacionales de desayuno, almuerzo, comidas ligeras fuera del horario escolar y cena respetarán las siguientes pautas:

- Cumplirán con los requisitos locales, estatales y federales para el reembolso.
- Limitarán el contenido de grasa en las comidas de la siguiente manera:
  - El contenido total de grasa se limitará a un 30% del total de calorías ingeridas durante el transcurso de la semana.
  - El contenido de grasas saturadas se limitará a un 10% del total de calorías ingeridas durante el transcurso de la semana.
  - Los aceites parcialmente hidrogenados se limitarán de acuerdo con las pautas alimenticias actuales.

- Proporcionarán cantidades limitadas de sodio y colesterol.
- Proporcionarán cantidades restringidas de jarabe de maíz de alto contenido de fructosa, con el objetivo de ir eliminando el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa de todos los productos.
- Ofrecerán y promoverán el consumo diario de frutas frescas y verduras diversas diariamente.
- Ofrecerán y promoverán la inclusión de verduras en los platos principales.
- Ofrecerán tres variedades de leche reducida en grasa:
  - Leche parcialmente descremada (1%)
  - Leche descremada
  - Leche achocolatada descremada

Excepción: algunos sectores del alumnado (ejemplo: educación especial) podrían recibir leche entera.

El contenido nutricional de los artículos en el menú diario y de las comidas ligeras se encuentran a su disposición en el sitio web de *School Food* <http://www.opt-osfns.org/osfns>.

### **Servicios del programa**

**Desayuno:** con el fin de satisfacer las necesidades nutricionales de los estudiantes y destacar los beneficios de un desayuno saludable, la Oficina de Alimentación Escolar insta a los estudiantes a participar en el Programa de desayuno escolar.

- El desayuno se seguirá ofreciendo en forma gratuita a todos los estudiantes de las escuelas públicas de la Ciudad de Nueva York.
- También existe la opción de desayuno para llevar (“*Grab-and-Go*”) o el desayuno dentro del salón de clases disponibles para las escuelas que buscan formas alternativas de brindar a los estudiantes una comida sana para comenzar la jornada escolar.

**Almuerzo:** la Oficina de Alimentación Escolar brinda a los estudiantes un variado menú de almuerzo, diseñado para cumplir con los estándares nutricionales.

- La Oficina de Alimentación Escolar se esfuerza en la búsqueda de ingredientes innovadores y saludables para incorporarlos a los menús.

**Menús:** los alimentos y productos nuevos para el menú se evalúan con el fin de identificar opciones saludables y atractivas para los alumnos. Esto se lleva a cabo de la siguiente manera:

- Evaluando los productos en la cocina de pruebas de la Oficina de Alimentación Escolar antes de que se utilicen en las escuelas
- Probando los artículos en los menús de algunas escuelas para recibir la opinión de los estudiantes que los consumen antes de comercializar el producto en forma masiva.
- Revisando lo que a los estudiantes les gusta o no les gusta, basándose en la cantidad de alimento consumido.

Los menús mensuales se anuncian en el comedor escolar y en el sitio web de *SchoolFood*, en <http://www.opt-osfns.org/osfns>.

**Comidas y bebidas que se venden y sirven fuera de los programas nacionales de comidas escolares NSB y NSL (máquinas expendedoras, comidas ligeras a la carta, tiendas escolares para estudiantes, cocinas en escuelas, etc.)**

A partir de septiembre de 2009, solamente se podrán poner a la venta en horario escolar aquellos alimentos y bebidas que cumplan con las disposiciones de la Oficina de Alimentación Escolar del Departamento de Educación.\* La lista de la Oficina de Alimentación Escolar *SchoolFood* no incluirá productos prohibidos por leyes federales y/o estatales.

Para obtener más información sobre las comidas ligeras, ingredientes, tamaños de las porciones, etc. aprobados por la Oficina de Alimentación Escolar, visite el sitio web de dicha Oficina ("*SchoolFood*" por su denominación en inglés), <http://www.opt-osfns.org/osfns>.

**Estándares para las áreas a las que los alumnos pueden acceder**

***Escuela primaria e intermedia***

Ubicación de las máquinas	Productos permitidos	Límite calórico	Límite del tamaño de la porción
Áreas de acceso estudiantil	Agua	N/D	ninguno
	Bebidas de bajas calorías sin colorantes ni saborizantes artificiales	10 calorías cada 8 onzas	ninguno

***Escuela secundaria***

Ubicación de las máquinas	Productos permitidos	Límite calórico	Límite del tamaño de la porción
Áreas de acceso estudiantil	Agua	N/D	ninguno
	Bebidas de bajas calorías sin colorantes ni saborizantes artificiales	10 calorías cada 8 onzas	ninguno

*AVISO: en la escuela secundaria se permitirán las bebidas con cafeína. En escuela intermedia y secundaria se permitirá el consumo de bebidas gaseosas (esto abarca escuelas con clases de 6.º a 8.º grado y de 6.º a 12.º grado). No se permiten productos gasificados ni con cafeína en las escuelas primarias (de jardín de infantes a 5.º grado, de jardín de infantes a 8.º grado y de jardín de infantes a 12.º grado). Las bebidas gasificadas se pueden vender siempre y cuando se encuentren en la lista de exenciones del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) aplicables a bebidas gaseosas utilizadas en los programas de comidas escolares. El enlace que se encuentra a continuación muestra todas las bebidas actualmente incluidas en dicha lista. Si un fabricante sostiene que su producto cumple con los requisitos establecidos por la USDA, se le incita a ponerse en contacto con la USDA para que lo agreguen a la lista de exenciones.*

<http://portal.nysed.gov/portal/page/pref/CNKG/IntDocs/Exemptions%20Under%20the%20Competitive%20Food%20Regulation%20List.pdf>

**Estándares para las áreas a las que los alumnos no pueden acceder**

**(por ejemplo, las salas de estar para maestros y las oficinas administrativas)**

Las máquinas dispensadoras de bebidas que se encuentran en las oficinas administrativas y en las áreas de uso para maestros (tales como la sala de estar de los maestros y otros espacios a los que los alumnos no pueden acceder) deberán cumplir con los estándares establecidos para la ciudad en relación a las máquinas dispensadoras de bebidas para adultos, que pueden actualizarse ocasionalmente a discreción de las autoridades de la Ciudad.

\* En referencia a las máquinas expendedoras y la compra de alimentos en las tiendas de las escuelas, esta política se pondrá en vigencia cuando los directores de las escuelas sean notificados de que el Departamento de Educación (DOE) ha creado a un contrato central relacionado con los alimentos.

## **Pautas para la venta de alimentos y de comidas ligeras**

La meta de la Oficina de Alimentación Escolar *SchoolFood* es motivar a los estudiantes para que desarrollen hábitos de alimentación saludables mediante la reducción o eliminación del contenido total de grasas, grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol y sodio de los productos ofrecidos para las comidas ligeras o *snacks*. Muchos productos populares para comidas ligeras se han reformulado a fin de cumplir con estándares nutricionales más elevados.

La Disposición del Canciller relativa a Alimentos competitivos (CR A-812) se encuentra disponible en: <http://docs.nycenet.edu/docushare/dsweb/Get/Document-41/A-812.pdf>

**Productos aprobados:** sólo los alimentos aprobados se pueden poner a la venta para estudiantes en las máquinas dispensadoras, tiendas de la escuela y/o eventos para recaudación de fondos organizados por la escuela *fuera del horario de comedor* entre el comienzo de la jornada escolar y las 6:00 p.m., en días de semana, con la sola excepción de los eventos de recaudación de fondos de la Asociación de padres y la Asociación de padres y maestros (Disposición del Canciller A-812, Artículo I, Párrafo "H"). Se permitirá la venta de los artículos aprobados durante los eventos de recaudación de fondos organizados por los estudiantes, a lo largo del día escolar y fuera de la cafetería (Disposición del Canciller A-812, Artículo I, Párrafo "G"). Las bebidas aprobadas se pueden vender durante todo el día.

A partir de septiembre de 2009 los estándares nutricionales para las comidas ligeras y bebidas aprobadas son los siguientes:

- El máximo nivel de grasa permitido es el 35% del total calórico (con la excepción de los frutos secos y la manteca derivada de frutos secos).
- Menos de un 10% de las calorías pueden provenir de grasas saturadas.
- Menos de 0.5 gramos de grasas *trans* o menos.
- Menos del 35% de las calorías pueden provenir de azúcares (con la excepción de las frutas sin azúcar agregado).
- Menos de 200 calorías en total.
- El contenido de sodio no puede exceder los 200 mg. por porción.
- Los productos basados en granos deben contener por lo menos 2 gramos de fibra por porción.
- Los productos combinados de frutas secas y nueces están exentos del estándar que establece el total de grasas permitido.

Se pueden proponer nuevos artículos para incluir en la lista de comidas ligeras dirigiéndose a *SchoolFood, Food Support Unit, NYC Department of Education, Attn: Sra. Lorraine Burke, 44-36 Vernon Blvd - Room 413, L.I.C., NYC 11101*, teléfono: 718 707 4249, correo electrónico: [Lburke@schools.nyc.gov](mailto:Lburke@schools.nyc.gov).

**Productos prohibidos:** los siguientes productos no se pueden poner a la venta para estudiantes en las máquinas dispensadoras, tiendas de la escuela, eventos para recaudación de fondos organizados por los estudiantes y/o la escuela *fuera del horario de comedor* entre el comienzo de la jornada escolar y las 6:00 p.m., en días de semana:

- Chicle
- Dulces, entre ellos caramelos duros, confites masticables (*jellies*), gomitas, malvaviscos (*marshmallows*), dulce de caramelo, caramelo de regaliz (*licorice*), algodón de azúcar y palomitas de maíz acarameladas
- Helados de paleta que no contengan fruta o jugo
- Edulcorantes artificiales

En el sitio web de la Oficina de Alimentación Escolar (*SchoolFood*), <http://www.opt-osfns/osfns>, encontrará una lista de comidas ligeras que cumplen con los criterios del Departamento de Educación de la ciudad de Nueva York. Véase la Disposición del Canciller A-812 para obtener más información.

### 3. Educación y promoción de la nutrición

La Oficina de Alimentación Escolar trabajará dentro de todas las escuelas públicas de la Ciudad de Nueva York con el fin de desarrollar y mantener asociaciones con los miembros de la comunidad escolar. En las reuniones de las asociaciones, la Oficina de Alimentación Escolar tratará temas relativos a la nutrición y al programa de servicios alimenticios en la escuela. Se brindará información sobre todos los aspectos de la Oficina de Alimentación Escolar según se solicite. La Oficina de Alimentación Escolar motivará a los directores a invitar a los estudiantes de varias clases, un administrador de la escuela, el coordinador de padres, el enfermero escolar y el director de la Oficina de Alimentación Escolar a participar en las reuniones de las asociaciones. Los miembros de las asociaciones trabajarán juntos para fomentar la comunicación entre la Oficina de Alimentación Escolar y la comunidad escolar.

Los consejos de bienestar trabajarán con las asociaciones de la Oficina de Alimentación Escolar para promover y controlar las políticas y programas nutricionales y de actividad física en sus respectivas escuelas. Estos grupos serán un recurso para la administración escolar en la implementación de esas políticas.

Para complementar este esfuerzo, la Oficina de Aptitud Física y Educación para la Salud incorporará la educación sobre nutrición en los cursos de desarrollo profesional del plan de estudios integral sobre educación para la salud recomendado por el Departamento: "Profesor de salud" (*HealthTeacher*) para los grados de jardín de infantes a 5.º, e "Inteligencia aplicada a la salud" (*Healthsmart*) para los grados de 6.º a 12.º.

#### **Comunicación con los padres**

El DOE insta a las escuelas a apoyar el esfuerzo que los padres realizan para brindar una dieta saludable y actividad física diaria a sus hijos. Las escuelas pueden ofrecer seminarios sobre alimentación saludable para padres, enviar al hogar información sobre nutrición, publicar consejos sobre nutrición en los sitios web de la escuela y brindar análisis de los nutrientes de los menús escolares. Las escuelas también pueden instar a los padres a mandar a sus hijos a la escuela con almuerzos y comidas ligeras saludables y a abstenerse de incluir bebidas y alimentos que no cumplan con los estándares nutricionales mencionados anteriormente para los alimentos y bebidas individuales. Asimismo puede brindar a los padres una lista de alimentos que cumplen con los estándares para comidas ligeras del DOE, así como también ideas para la realización de eventos tales como celebraciones, fiestas, agasajos y actividades para recaudar fondos de forma saludable. Además, la escuela puede brindar oportunidades para que los padres compartan sus estrategias de alimentación saludable con otros miembros de la comunidad escolar.

El DOE insta a las escuelas a brindar información sobre educación física y otras actividades físicas que se realizan en la escuela antes, durante y después de la jornada escolar, y apoya el esfuerzo que realizan los padres para fomentar que sus hijos se mantengan físicamente activos fuera de la escuela. Para apoyar a los padres, las escuelas pueden compartir información sobre la actividad y educación física a través de sitios web, boletines de noticias u otro tipo de material para consultar en el hogar, eventos especiales o tareas domiciliarias de educación física.

### 4. Oportunidades para realizar actividad física y la educación física

#### **Educación física diaria desde el jardín de infantes hasta el 12.º grado**

El DOE insta a los directores a ofrecer clases de educación física a diario (o según otro horario que cumpla con los requisitos del estado de Nueva York) para los estudiantes desde jardín de infantes hasta 12.º grado, entre ellos los estudiantes con discapacidades, necesidad de atención médica especial y los inscritos en entornos educativos no convencionales. A partir el año escolar 2007-2008 la lista de verificación de cumplimiento del director incluye velar por la observancia de los requisitos de educación física impuestos por el Departamento de Educación del Estado de Nueva York (NYSED por sus siglas en inglés). En lo posible, la enseñanza de educación física estará a cargo de un maestro de educación física certificado o un maestro que se especialice en educación física. Los estudiantes deben dedicar al menos un 50 por ciento del tiempo de la clase de educación física a la realización de actividad física moderada o enérgica.

**Plan de estudios:** el DOE se compromete a utilizar en todas sus escuelas un plan de estudios de aptitud física en relación a la salud, tal como el plan *Physical Best*.

**Exámenes:** el DOE ha adoptado el examen *FITNESSGRAM* de la Ciudad de Nueva York (basado en el método *FITNESSGRAM* del instituto *Cooper Institute*) como su método estándar de evaluación de la aptitud física de los estudiantes en relación a la salud. Todas las escuelas deberían incorporar el examen *FITNESSGRAM* de la ciudad de Nueva York en su programa de educación física. A partir del año escolar 2007-2008 la participación en el examen *FITNESSGRAM* se encuentra en la lista de verificación de cumplimiento del director de la escuela.

Los estudiantes y padres reciben informes impresos del rendimiento estudiantil en el examen *FITNESSGRAM* de la Ciudad de Nueva York.

### **Actividades físicas**

**Integración de la actividad física en el entorno del salón de clases:** para que los estudiantes reciban los 60 minutos diarios de actividad física recomendados a nivel nacional, necesitan tener oportunidades para realizar actividad física además de la clase de educación física. Con este propósito, se insta a los directores a:

- Brindar educación sobre la salud en el salón de clases, de forma que complemente la clase de educación física y refuerce los conocimientos y las técnicas de autocontrol necesarias para mantener un estilo de vida físicamente activo y reducir el tiempo destinado a las actividades sedentarias como mirar televisión.
- Brindar oportunidades para realizar actividad física como parte de las clases de otras materias.
- Promover que los maestros de grado ofrezcan recreos cortos para realizar actividad física entre lecciones o clases, según corresponda

La Oficina de Aptitud Física y Educación de la Salud provee una capacitación profesional continua para capacitar a los maestros del aula para que integren la actividad física a la jornada escolar diaria.

**Receso diario:** además del tiempo destinado a la educación física en el aula, el DOE recomienda que los directores brinden a los estudiantes de escuelas primarias al menos 20 minutos diarios de receso o recreo supervisado, preferiblemente al aire libre, durante el cual el personal debe facilitar la actividad física, de moderada a enérgica, y proporcionar el espacio y equipo adecuados para ella. La política del DOE establece que el juego al aire libre está permitido sin importar la temperatura, siempre que las condiciones climáticas sean adecuadas.

**Oportunidades para realizar actividad física antes y después de la escuela:** el DOE insta a todas las escuelas primarias, intermedias y secundarias a ofrecer programas de actividad física extracurriculares, tales como clubes de actividad física y programas de liga interna. Asimismo, se insta a todas las escuelas secundarias e intermedias ofrecer programas de deportes entre escuelas. El DOE recomienda que las escuelas ofrezcan una variedad de actividades que respondan a las necesidades, intereses y capacidades de todos los estudiantes, entre ellos niños, niñas, estudiantes con discapacidades y estudiantes que requieren atención médica especial.

Los programas de cuidado infantil y enriquecimiento educativo fuera del horario escolar deberían fomentar en la medida de lo posible periodos diarios de actividad física, de moderada a enérgica, para todos los participantes.

**Actividad física y castigo disciplinario:** los maestros y otros miembros del personal de la escuela o la comunidad no deben usar castigos disciplinarios relacionados con la actividad física (p. ej., correr distancias determinadas, hacer flexiones) o con la privación de oportunidades para realizar actividad física (p. ej., la eliminación del recreo o la educación física).

## **Uso de las instalaciones escolares fuera del horario de clase**

Se insta a los directores a permitir que las instalaciones y los espacios escolares estén disponibles para las actividades extracurriculares patrocinadas por la escuela que promuevan la aptitud física de sus estudiantes. El DOE recomienda que, en la medida que las circunstancias lo permitan, las escuelas pongan estos espacios e instalaciones a disposición de las agencias y organizaciones comunales que ofrecen programas de actividad física y de nutrición y que están dispuestas a pagar por los costos de custodia y seguridad. Las políticas de seguridad escolar seguirán en efecto a toda hora. También debe observarse la Disposición del Canciller D-180 acerca de la "Utilización prolongada de los edificios escolares".

## **5. Bienestar del personal**

El DOE recomienda a su personal mantener un estilo de vida saludable. Se alienta a todos los directores a trabajar con un grupo de funcionarios para desarrollar, promover y supervisar un plan multifacético para fomentar la salud y el bienestar del personal. El plan describiría distintas maneras de fomentar la alimentación saludable, la actividad física y otros elementos de un estilo de vida saludable.

## **6. Control y revisión de la política**

En cada escuela, el director o su representante estará a cargo de supervisar la conformidad tanto con esta política de bienestar como de la Disposición del Canciller A-812, y mantendrá al director del DOE que corresponda informado acerca del cumplimiento de las mismas por parte de la escuela. Además, la Oficina de Alimentación Escolar y la Oficina para la Aptitud Física y Educación para la Salud brindarán los siguientes servicios:

- La Oficina de Alimentación Escolar trabajará con el Departamento de Salud local, las organizaciones de representantes de la comunidad y la comunidad educativa para evaluar y promover la aceptación de los programas NSB y NSL por parte de los estudiantes.
- La Oficina de Alimentación Escolar continuará utilizando programas de informática aprobados por el USDA para controlar que los menús por ciclo y los programas para comidas ligeras cumplan con las políticas y estándares nutricionales federales, estatales y locales.
- Los productos que integran el menú serán seleccionados, analizados y evaluados al azar, conforme a los requisitos de la Oficina de Alimentación Escolar.
- La Oficina de Alimentación Escolar seguirá participando en la iniciativa de comidas escolares al menos una vez cada cinco años, o según lo establecido por el Departamento de Educación del Estado de Nueva York.
- La Oficina Central de Aptitud Física y Educación para la Salud del DOE junto a la Oficina de Servicios de Cumplimiento controlarán la participación en las actividades recomendadas conforme a las pautas de aptitud física y educación física, y presentará un informe sobre la participación de las escuelas al Canciller y al Panel para la política educativa (PEP, por sus siglas en inglés). La Oficina Central de Aptitud Física y Educación para la salud brindará ayuda técnica y apoyo adicionales para aumentar el nivel de participación de las escuelas en las actividades recomendadas, conforme a las pautas de aptitud física y educación física.

## **Revisión de la política**

En el año 2010 el DOE desarrollará un informe detallado de los programas de nutrición y actividad física existentes. La información obtenida en este informe se utilizará para recomendar cambios en las políticas de bienestar y servirá como punto de partida para esfuerzos futuros. Los informes trienales

permitirán la reevaluación del valor de las políticas existentes y destacarán las áreas en las que se necesitan esfuerzos de implementación adicionales.

**Pedidos de información**

Todas las consultas relacionadas con la política de bienestar deberán dirigirse a:

Office of School Health  
2 Lafayette Street, 22nd Floor CN-25  
New York, NY 10007  
212-442-3357 (teléfono)  
212-513-0207 (fax)

[Wellness@schools.nyc.gov](mailto:Wellness@schools.nyc.gov)

BORRADOR