



Kings Canyon Unified School District (KCUSD)

Política del bienestar

Considerando que los estudiantes necesitan acceso a alimentos sanos y a oportunidades de actividad física para crecer, aprender y desarrollarse;

Considerando que la buena salud fomenta la asistencia y la educación de los estudiantes;

Considerando que las tasas de obesidad se han duplicado en los niños y triplicado en los adolescentes en las dos últimas décadas, y la inactividad física y el consumo excesivo de calorías son las principales causas de la obesidad;

Considerando que las enfermedades cardíacas, el cáncer, los derrames cerebrales y la diabetes son responsables de dos tercios de las muertes en los Estados Unidos. Los principales factores de riesgo de esas enfermedades, incluidos los hábitos alimenticios poco saludables, la inactividad física y la obesidad a menudo comienzan en la infancia;

Considerando que la participación de la comunidad es esencial para el desarrollo y la implementación de políticas escolares exitosas de la salud;

Por lo tanto, el distrito escolar Kings Canyon Unified School District se compromete a brindar entornos escolares que promuevan y protejan la salud, el bienestar y la capacidad de aprender de los estudiantes por medio de apoyar la sana alimentación y la actividad física. De modo que, la política del distrito escolar Kings Canyon Unified School District es la siguiente:

- El distrito escolar involucrará a los estudiantes, padres, maestros, profesionales del servicio de alimentos, profesionales de la salud y otros miembros de la comunidad interesados en el desarrollo, la implementación, la supervisión y la revisión de las políticas de nutrición y actividad física de todo el distrito.
- *Diariamente* se les brindará oportunidades y apoyo a todos los estudiantes en los grados del K-12 para participar en actividades físicas de manera *regular*.
- Los alimentos y bebidas que se vendan o se sirvan en las escuelas cumplirán con las pautas nutricionales del *U.S. Dietary Guidelines for Americans* y con las leyes vigentes, *State Education Code 49430-49431.7, 5 CCR Section 15500-15501, 5 CCR Section 15575-15578, 7 CFR Sections 210.11 – 220.12 Appendix B*
- Profesionales cualificados en nutrición infantil proporcionarán a los estudiantes acceso a una variedad de alimentos asequibles, nutritivos y apetecibles que satisfagan sus necesidades de salud y nutrición; adaptarán la diversidad religiosa, étnica y cultural del cuerpo estudiantil en la planificación de los alimentos; y proveerán ambientes limpios, seguros y agradables y tiempo adecuado para que los estudiantes coman.
- En la medida de lo posible, todas las escuelas de nuestro distrito participarán en programas federales de comidas escolares disponibles (Esto incluye el programa de desayuno escolar, el programa nacional de almuerzos escolares [lo que incluye refrigerios después de clases]).

- ***Todos los estudiantes de los grados K-12 recibirán una educación nutricional y una educación física*** que fomente hábitos de sana alimentación y actividad física para toda la vida. También se establecerán vínculos entre la educación sobre la salud, los programas de comidas escolares y servicios afines de la comunidad

LO QUE SE DEBE HACER PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS DE ESTA POLÍTICA

I. Comité del bienestar escolar, directiva, participación de la comunidad y el cumplimiento

Función y composición del comité

El Distrito convocará a un comité de bienestar representativo del distrito, al que se le nombrará por la presente el **Comité asesor de políticas del bienestar de KCUSD**, que se reúne por lo menos dos veces al año para establecer metas y supervisar las políticas, los programas de salud y la seguridad de la escuela, lo que incluye el desarrollo, el cumplimiento, la revisión y la actualización periódica de esta política del bienestar a para todo el distrito.

El Comité asesor de políticas del bienestar elaborará y mantendrá un plan de implementación para dirigir y coordinar la ejecución de esta política del bienestar. El plan delinea las funciones, responsabilidades, acciones y horarios específicos de cada escuela; también incluye información sobre quién será responsable de hacer qué cambio, en qué cantidad, dónde y cuándo; así como metas y objetivos específicos para los estándares de nutrición para todos los alimentos y bebidas disponibles en el plantel escolar, mercadotecnia de alimentos y bebidas, fomentación y educación nutricional, actividad y educación física y otras actividades escolares que promuevan el bienestar estudiantil.

Esta política del bienestar también está disponible en <https://www.kcusd.com/>

Directiva

El director del servicio de alimentos convocará al Comité del bienestar de KCUSD y facilitará la creación y las actualizaciones de la política del bienestar. La designada oficial principal de la Política del Bienestar, Adele Nikkel, se encargará que cada escuela cumpla con la política. Consulte el recuadro de abajo para obtener la información de contacto.

Categoría	Nombre & cargo	Dirección	Correo electrónico
Encargado principal	Adele Nikkel	1801 10 th Street	Nikkel-a@kcusd.com
Encargado secundario	Shaun Rodríguez	1502 I Street	Rodriguez-s@kcusd.com

Participación y comunicación comunitaria

El Distrito está comprometido a responder a las sugerencias de la comunidad, lo cual comienza con el conocimiento de la política del bienestar. Anualmente, se enviará por correo electrónico un volante a las comunidades escolares y esta se colocará en un lugar central de los edificios de las escuelas. El impreso invitará a los miembros de la comunidad a unirse al comité del

bienestar. Los padres, estudiantes, representantes de la dirigencia de los alimentos escolares, maestros de educación física, profesionales de la salud de las escuelas, administradores escolares, el consejo escolar y el público en general participarán en la creación, aplicación, revisión y actualización de la política del bienestar. (*Education Code 49432; 42 USC 1758b; 7 CFR 210.30*) El Distrito también informará a los padres de las mejoras que se han hecho a las comidas escolares, el cumplimiento de los estándares de comidas escolares, la disponibilidad de programas de nutrición infantil (y cómo solicitarlos, si es necesario), y una descripción y cumplimiento de los estándares de nutrición de Smart Snacks en la escuela. El Distrito usará mecanismos electrónicos, como el correo electrónico o la presentación de avisos en el sitio de Internet del distrito, así como mecanismos no electrónicos, como boletines informativos, presentaciones a los padres o el envío de información a los padres, para asegurarse de que todas las familias sean notificadas regularmente del contenido, implementación y actualizaciones de la política de bienestar, así como de cómo involucrarse y apoyar la política. El Distrito se asegurará de que la comunicación sea cultural y lingüísticamente apropiada para la comunidad, y que se comuniquen exitosamente a los padres a través de correos electrónicos, llamadas telefónicas o cartas enviadas al hogar de las familias. El Distrito notificará anualmente, como mínimo, al público sobre el contenido o cualquier actualización de la política del bienestar. El Distrito también utilizará estos mecanismos para informar a la comunidad sobre la disponibilidad de los informes anuales y trienales.

Disposición comunitaria de elegibilidad

El distrito KCUSD ha puesto en marcha la Disposición comunitaria de elegibilidad (CEP por sus siglas en inglés). Todos los estudiantes matriculados en las escuelas AL Conner, Alta, Citrus, Dunlap Leadership Academy, Dunlap, Grant, Great Western, Jefferson, Kings Canyon High School, Lincoln, McCord, Navelencia, Orange Cove High School, Reedley High School, Reedley Middle College High School, Silas Bartsch, Sheridan, TL Reed, y Washington son elegibles para recibir un desayuno y almuerzo saludable en la escuela sin costo alguno para el año escolar **2018-2019**. Los estudiantes podrán participar en estos programas de comidas sin tener que pagar una cuota o presentar una solicitud.

Disposición 2

El distrito KCUSD ha puesto en marcha la Disposición 2 también que incluye a las escuelas Riverview Elementary y Reedley Middle College High School. Esta disposición permite a las escuelas establecer porcentajes de reclamo y servir todas las comidas sin cargo durante un período de 4 años y únicamente se presentarán solicitudes de los estudiantes cada año base.

Calidad nutricional de los alimentos y bebidas que se venden y sirven en los planteles escolares BP 3550(a)

Comidas escolares

(cf. 3312 – Contracts); (cf.3551 –Food Service Operations/Cafeteria Fund); (cf. 3553 – Free and Reduced Price Meals);

(cf. 3554 – Other Food Sales); (cf. 5141.32 – Child Health and Disability Prevention Program); (cf. 6142.8 - Comprehensive Health Education)

Las comidas que se sirvan a través de los programas nacionales de almuerzo y desayuno escolares...

- serán apetecibles para los estudiantes;
- se servirán en lugares limpios y agradables;
- cumplirán, como mínimo, con los requisitos de nutrición establecidos por los estatutos y reglamentos locales, estatales y federales de HHFKA.;
- ofrecerán una variedad de frutas y verduras;¹
- solo servirán leche baja en grasa (1%) y sin grasa² y alternativas no lácteas nutricionalmente equivalentes (a definirse por el *USDA*); y
- solo servirán granos enteros³
- Las escuelas invitarán a los estudiantes y a los padres en la selección de alimentos que se venderán a través de los programas de comidas escolares con el fin de identificar opciones de alimentos nuevas, sanas y apetecibles.

Desayuno

A fin de asegurar que todos los estudiantes desayunen, ya sea en casa o en la escuela, para satisfacer sus necesidades nutricionales y mejorar su capacidad de aprender...

- Las escuelas, en la medida de lo posible, operarán el programa de desayuno escolar.
- Las escuelas, en la medida de lo posible, organizarán los horarios de los autobuses y emplearán métodos para servir los desayunos escolares de una manera que fomenten la participación.
- Las escuelas que sirven desayuno a los estudiantes notificarán a los padres y a los alumnos de la disponibilidad del programa de desayuno escolar.
- Las escuelas animarán a los padres a preparar desayunos saludables para sus hijos por medio de artículos en el boletín, materiales para llevar a casa u otros medios.

Comidas gratis y a precio reducido

Las escuelas harán todo lo posible para eliminar cualquier estigma social asociado a, y prevenir la identificación abierta de, los estudiantes que son elegibles para comidas escolares gratuitas y a precio reducido⁴.

Horarios y programación de comidas

Escuelas: el ambiente en los comedores – KCUSD

- Se asegurará de que haya suficiente espacio y de que el ambiente sea agradable y limpio para disfrutar de las comidas. Se anima a los planteles escolares a que hagan que los estudiantes "jueguen primero, coman después", creando así un mayor apetito y tiempo de calidad para disfrutar de la comida
- Se asegurará de que haya una fuente de agua potable (que cumpla con los estándares de salud) disponible en todas las escuelas. Y de que los estudiantes tengan acceso a esta agua potable durante todo el día.
- Se proporcionará a los estudiantes al menos 10 minutos para comer una vez se sienten a desayunar y 20 minutos una vez se sienten a almorzar;

- Se deberán programar los períodos de comidas a horas apropiadas, por ejemplo, el almuerzo debe programarse entre las 11 a.m. y la 1 p.m.;
- No se deberán programar ayudas de tareas, reuniones o actividades de clubes durante las comidas, a menos que los estudiantes puedan comer durante dichas actividades;
- Se animará a las escuelas a programar los períodos de almuerzo para que sigan a los períodos de recreo (en las escuelas primarias);
- Se proporcionará a los estudiantes la oportunidad de lavarse o desinfectarse las manos antes de comer alimentos o refrigerios;
- Se anima al personal a comer con los estudiantes periódicamente para poner el ejemplo de cómo comportarse.
- Se brinda una supervisión adecuada durante el tiempo en el que comen los estudiantes.
- Se anima a los padres a que pongan en la lonchera de los estudiantes opciones sanas para comer.
- Se anima a las escuelas a que pongan cantidades suficientes de botes de basura para mantener la limpieza.
- Se deben incluir áreas de comedores en los planos de futuras remodelaciones según sea apropiado o según la disposición de fondos.

Requisitos del personal del servicio de alimentos de la escuela

Profesionales cualificados en nutrición prepararán los programas de comidas escolares. Como parte de la responsabilidad del distrito escolar de operar un programa de servicio de alimentos, el distrito brindará capacitación profesional continua para todos los profesionales de nutrición de las escuelas. El distrito reconoce la diversidad cultural dentro de la población estudiantil e incluirá como parte de la capacitación del personal una sesión para reflexionar en la diversidad de sanas tradiciones alimenticias del cuerpo estudiantil. Los programas de capacitación del personal deben incluir programas de certificación o adiestramientos apropiados para directores de nutrición infantil, gerentes de nutrición escolar y trabajadores de cafeterías, de acuerdo con sus niveles de responsabilidad.⁵ *(cf. 4231 – Staff Development)*

Compartir alimentos y bebidas

Las escuelas deben disuadir a los estudiantes de compartir sus alimentos o bebidas entre sí durante la hora de las comidas o refrigerios, dada la preocupación por las alergias y otras restricciones en la dieta de algunos estudiantes. Se anima al personal del distrito a informar a los estudiantes de los riesgos de salud al compartir alimentos y bebidas.

Los alimentos y bebidas que se venden aparte (es decir, alimentos vendidos fuera de la comida escolar reembolsable) tales como máquinas expendedoras, cafetería a la carta, recaudaciones de fondos, tiendas escolares, etc.

(cf. 3550 – Food Service/Child Nutrition Program); (cf. 3551 – Food Service Operations/Cafeteria Fund); (cf. 3553 – Free and Reduced Price Meals)

Alimentos como forma de castigo

El distrito no podrá retener alimentos o bebidas servidas por medio de programas de nutrición reembolsados por el gobierno federal como una medida disciplinaria para ningún estudiante. Esto no incluye ningún alimento/bebida que se use como recompensa/incentivo.

Pautas nutricionales para alimentos y bebidas (Disponible fuera de los programas de comidas escolares)

El distrito Kings Canyon Unified School District está centrado en la salud de los estudiantes de nuestras escuelas. KCUSD tiene estándares de nutrición para todos los refrigerios que se venden en las escuelas para toda entidad, incluyendo las organizaciones de padres o estudiantes, clubes estudiantiles, maestros, promotores, recaudaciones de fondos, o el departamento de servicio de alimentos y nutrición. Los estándares para los refrigerios deben seguirse en **todo momento antes de que comiencen las clases hasta 30 minutos después de que el día escolar haya terminado oficialmente** (7 CFR 210.11 (a) (5) EC 49430(I)). Estos estándares cumplen con las metas de la ley *Healthy Hunger-Free Kids Act*, el *USDA* y la Política del bienestar del distrito. Los estándares equilibran cuidadosamente las pautas de nutrición basadas en la ciencia para promover una alimentación más sana en los planteles escolares.

Los estudiantes a menudo necesitan refrigerios que los ayudan a crecer. Elegir refrigerios saludables que tengan vitaminas y minerales es muy importante. Los refrigerios saludables son una buena manera de obtener más nutrientes que el cuerpo necesita para crecer.

A los estudiantes de nuestro distrito se les ofrece comidas escolares más saludables con más frutas, verduras y granos integrales gracias al programa nacional de almuerzo y desayuno escolares. Comer refrigerios saludables en el distrito Kings Canyon Unified School District es muy importante y queremos asegurarnos de que los refrigerios de nuestras escuelas estén sabrosos y nutritivos.

Referencias: EC sections 49430, 49431, 49431.7; California Code of Regulations sections 15575, 15577, 15578; Code of Federal Regulations sections 210.11, 220.12

Toda comida que se venda en la escuela debe:

- Ser un producto lleno de "granos enteros"; o
- Tener como primer ingrediente una fruta, una verdura, un producto lácteo o un alimento proteico; o
- Ser un alimento combinado que contenga por lo menos $\frac{1}{4}$ de taza de fruta o verdura; o
- Contener el 10% del valor diario (VD) de uno de los nutrientes de interés para la salud pública en conformidad con el *2010 Dietary Guidelines for Americans* (calcio, potasio, vitamina D o fibra dietética)

Los alimentos también deben cumplir con varios requisitos de nutrientes:

Límites calóricos

- Los refrigerios – Escuelas primarias: ≤ 175 calorías
- Los refrigerios – Escuelas secundarias y preparatorias: ≤ 200 calorías
- Los platos principales: ≤ 350 calorías

Límites de sodio

- Los refrigerios: ≤ 200 mg
- Los platos principales: ≤ 480 mg

Límites de grasa

- Grasa total: ≤ 35% de las calorías
- Grasa saturada: ≤ 10% de las calorías
- Grasa transgénica: cero gramos

Límite de azúcar ≤ 35% del peso de azúcares totales en los alimentos

Las guarniciones como el queso crema, el aderezo para ensaladas y la mantequilla deben incluirse en el perfil nutricional como parte del producto alimenticio vendido. Esto ayuda a controlar la cantidad de calorías, grasa, azúcar y sodio que se agregan a los alimentos.

Referencias: EC section 49431.5, *California Code of Regulations* section 15576, Code of Federal Regulations sections 210.10, 210.11, 220.8, 220.12

Estándares de nutrientes para bebidas

Todas las escuelas podrán vender:

- Agua simple (con o sin gas carbónico)
- Leche baja en grasa sin sabor
- Leche libre de grasa con o sin sabor y alternativas de leche permitidas por NSLP/SBP
- 100% jugo de frutas o verduras, y 100% jugo de frutas o verduras diluido con agua (con o sin gas carbónico) y sin endulzantes agregados

Las escuelas primarias pueden vender porciones de hasta 8 onzas, mientras que las escuelas secundarias y preparatorias pueden vender porciones de hasta 12 onzas de leche y jugo. No hay límite de tamaño de porción para el agua simple.

Más allá de esto, los estándares permiten opciones adicionales de bebidas "sin calorías" y "con menos calorías" para los estudiantes de preparatoria.

- No más de 20 onzas de agua de sabor libre de calorías (con o sin gas carbónico); y otras bebidas de sabor o gaseosas que estén etiquetadas para contener < 5 calorías por 8 onzas líquidas o ≤ 10 calorías por 20 onzas líquidas.
- No más de 12 onzas de bebidas con ≤ 40 calorías por 8 onzas líquidas, o ≤ 60 calorías por 12 onzas líquidas. Recaudación de fondos saludables
- Los alimentos que cumplen con los estándares de nutrición no están limitados
- Los estándares no se aplican durante horas fuera de la escuela, los fines de semana y en eventos de recaudación de fondos fuera del plantel escolar.
- Los estándares proveen una exención especial para recaudaciones de fondos poco frecuentes que no cumplen con los estándares de nutrición. Cada agencia estatal es

responsable de establecer el número de recaudaciones de fondos exentas que se pueden llevar a cabo en las escuelas cada año.

Durante los períodos para comer, una selección de por lo menos dos frutas o vegetales no fritos se ofrecerán a la venta en cualquier escuela donde se venden alimentos. Tales artículos podrían incluir, entre otros, frutas y verduras frescas; jugos 100% de frutas o verduras; bebidas a base de frutas que sean por lo menos 50% jugo de frutas y que no contengan endulzantes calóricos adicionales; frutas cocidas, deshidratadas o enlatadas (enlatadas en jugo de frutas o jarabe ligero); y verduras cocidas, deshidratadas o enlatadas (que cumplan con las pautas de grasa mencionadas anteriormente).⁸

En ningún momento se les permite a los estudiantes vender comida para beneficio personal dentro de la escuela.

Tamaños de las porciones

Hay un límite en el tamaño de las porciones de alimentos y bebidas que se venden y esta será de porciones individuales. No se permitirán porciones de gran tamaño.

Actividades para recaudar fondos La recaudación de fondos basada en alimentos en el plantel escolar está obligada a cumplir con las leyes estatales y federales vigentes desde la medianoche hasta 30 minutos después del final del día escolar oficial. (7 CFR 210.11 (a)(5) EC 49430(I)). En la medida de lo posible para apoyar la salud de los estudiantes y los esfuerzos de educación nutricional en las escuelas, las actividades de recaudación de fondos en las escuelas incluirán alimentos que cumplan con la legislación vigente antes mencionada. Las escuelas fomentarán actividades de recaudación de fondos que promuevan la actividad física. El distrito escolar pondrá a disposición una lista de ideas para actividades de recaudación de fondos aceptables. Si las escuelas deciden vender alimentos y bebidas durante el día escolar como un proyecto de recaudación de fondos, se seguirán los siguientes reglamentos de California (*California Code of Regulations Title 5, Sections 15500 and 15501*). El distrito escolar hará disponible una lista de ideas para actividades de recaudación de fondos aceptables; para tener acceso a esta lista, por favor visite el sitio de Internet del distrito KCUSD o haga clic en este enlace: https://drive.google.com/file/d/1NBjJbOP8HTh_eRw7YL9drLlb3nSRNmuR/view

Venta de alimentos en escuelas primarias

Se permite a las organizaciones estudiantiles la venta de alimentos competitivos (durante el horario escolar) bajo las siguientes condiciones:

- **Solo un artículo de comida o bebida** por venta.
- Los clubes o cualquier organización escolar deben obtener un formulario de **preaprobación** del Departamento de Servicios de Alimentos para que los posibles artículos sean aprobados para su venta en el plantel escolar.
- Las ventas de comida deben llevarse a cabo después de que el período de almuerzo haya terminado.
- A cada escuela se le permiten cuatro ventas por año.
- El artículo de comida o bebida no puede ser el mismo que se vende en el programa de servicio de comida en esa escuela durante ese día escolar.

Venta de alimentos en escuelas secundarias y preparatorias

Las ventas de alimentos competitivos (durante o después del horario escolar) son permitidas por las organizaciones estudiantiles bajo las siguientes condiciones. Estas condiciones son SOLAMENTE para organizaciones estudiantiles. Se pueden vender hasta tres (3) categorías de alimentos o bebidas cada día (por ejemplo, papas fritas, sándwiches, jugos, etc.). (CODE OF REGULATIONS, TITLE 515500-15501 Venta de alimentos por organizaciones estudiantiles)

- Los artículos de comida o bebida deben ser preaprobados por la mesa directiva del distrito escolar.
- Solo se le permite a una organización estudiantil vender cada día
- Los clubes o cualquier organización escolar deben obtener un formulario de **preaprobación** del Departamento de Servicios de Alimentos para que los posibles artículos sean aprobados para su venta en el plantel escolar.
- Cualquier organización puede llevar a cabo no más de cuatro ventas por año, y las ventas se pueden llevar a cabo en los mismos cuatro días designados para cualquiera y todas las organizaciones. La administración de la escuela puede fijar estas fechas) (*Title V*)
- Además de la venta de una organización estudiantil cada día, todas y **cada una de las organizaciones estudiantiles pueden** vender en los mismos cuatro días designados por año. La administración de la escuela puede fijar estas fechas.
- Las categorías de alimentos o bebidas vendidas no se pueden preparar en el plantel escolar. Las categorías de alimentos o bebidas vendidas no pueden ser las mismas que las categorías vendidas en el programa de servicio de alimentos en esa escuela durante el mismo día escolar

(cf. -3550 – Food Service/Child Nutrition Program); (cf. -3551 – Food Service Operations/Cafeteria Fund); (cf.- 3553 – Free and Reduced Price Meals); (cf. -1230 –School-Connected Organizations); (cf.- 1321 – Solicitations of Funds from and by Students); (cf.- 3550 – Food Service/Child Nutrition Program)

Refrigerios

Los refrigerios que se sirven durante el día escolar o en el cuidado después de clases o en programas de enriquecimiento harán una contribución positiva a la dieta y a la salud de los estudiantes, con énfasis en servir frutas y verduras como los principales refrigerios y bebidas que están dentro de los estándares nutricionales, como se indicó anteriormente. Las escuelas evaluarán si y cuándo ofrecer refrigerios basándose en el horario de las comidas escolares, las necesidades nutricionales de los estudiantes, la edad de los niños y otras consideraciones. El distrito diseminará una lista de refrigerios saludables a los maestros, al personal del programa después de clases y a los padres.

Si son elegibles, las escuelas que proveen refrigerios a través de programas después de clases continuarán recibiendo reembolsos a través del programa nacional de almuerzo escolar.

Alimentos como recompensas e incentivos

Los alimentos y bebidas como recompensas e incentivos proporcionan una oportunidad única para que los niños aprendan sobre nutrición y salud. Para reforzar aún más los

comportamientos alimenticios saludables en los niños, las escuelas limitarán el uso de recompensas e incentivos que no cumplan con los estándares de Smart Snack del USDA durante el día escolar a no más de un evento de recompensa/incentivo por clase y mes. El Distrito se asegurará de que en todos los demás días, cualquier alimento/bebida usado como recompensa e incentivo cumpla con los estándares de smart snack del USDA. Por favor consulte la Política de Bienestar en la página 5 para conocer todos los estándares de nutrición de los refrigerios.

Celebraciones y eventos

Las celebraciones en el salón de clases proporcionan una oportunidad única para que los niños aprendan sobre nutrición y salud. Para reforzar aún más las conductas alimenticias saludables en los niños, las escuelas limitarán las celebraciones que incluyan alimentos/bebidas que no cumplan con los estándares de Smart Snack del USDA durante el día escolar a no más de una celebración por clase y por mes. El Distrito se asegurará de que en todos los demás días, cualquier alimento/bebida que se utilice para las celebraciones cumpla con los estándares de smart snacks del USDA. Por favor consulte la Política de Bienestar en la página 5 para conocer todos los estándares de nutrición de los refrigerios.

Eventos patrocinados por la escuela (tales como, pero no limitados a, eventos atléticos, bailes o presentaciones). Los alimentos y bebidas ofrecidos o vendidos en eventos patrocinados por la escuela fuera del día escolar, en la medida de lo posible, deberán cumplir con la legislación vigente

Promoción de la nutrición y la actividad física y comercialización de alimentos

El distrito KCUSD tiene como objetivo enseñar, alentar y apoyar la alimentación saludable de los estudiantes. Las escuelas deben proporcionar educación nutricional y participar en la fomentación de la nutrición que:

- ofrece en cada nivel de grado como parte de un programa secuencial, integral y basado en estándares diseñado para proporcionar a los estudiantes el conocimiento y las habilidades necesarias para fomentar y proteger su salud;
 - es parte no solo de las clases de educación para la salud, sino que también es parte de las materias de instrucción como matemáticas, ciencias, lengua y literatura, ciencias sociales y materias optativas;
 - incluye actividades divertidas, apropiadas para el desarrollo, culturalmente relevantes y participativas, tales como concursos, promociones, pruebas de sabor, visitas a granjas y huertos escolares;
 - fomenta las frutas, las verduras, los productos integrales, los productos lácteos bajos en grasa y sin grasa, los métodos saludables de preparación de alimentos y las prácticas nutricionales que mejoran la salud;
 - enfatiza el equilibrio calórico entre la ingesta de alimentos y el gasto energético (actividad física/ejercicio);
 - se vincula a programas de comidas escolares, otros alimentos escolares y servicios comunitarios relacionados con la nutrición;
 - enseña sobre los medios de comunicación con énfasis en la comercialización de alimentos;
- y

- incluye la formación de maestros y otros miembros del personal, incluyendo las normas *Common Core*.

La integración de la actividad física en el salón de clases

Para que los estudiantes acepten plenamente la actividad física regular como un comportamiento personal, los estudiantes necesitan oportunidades para la actividad física más allá de la clase de educación física. A tal fin:

- la educación sobre la salud en el salón de clases complementará la educación física al reforzar el conocimiento y las habilidades de autocontrol necesarias para mantener un estilo de vida físicamente activo y reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como ver la televisión;
- se fomentará la incorporación de oportunidades para la actividad física en otras materias;
- se anima a los maestros del salón a que otorguen breves descansos para realizar actividades físicas entre lecciones o clases, según sea apropiado.

(cf. 6010 – Goals and Objectives); (cf. 6011 – Academic Standards); (cf. 6143 – Courses of Study)

Comunicación con los padres

- El distrito/escuela apoyará los esfuerzos de los padres para proporcionar una dieta saludable y actividad física diaria para sus hijos. En asociación con las agencias de salud de la comunidad, el distrito/escuela ofrecerá seminarios sobre alimentación saludable para los padres, enviará información sobre nutrición a los hogares, dará consejos sobre nutrición en los sitios de Internet de la escuela y proporcionará análisis de nutrientes en los menús escolares. Las escuelas deben animar a los padres a empacar almuerzos y refrigerios saludables.
- El distrito/escuela proporcionará a los padres SMART SNACK que cumplan con los estándares del distrito e ideas de refrigerios saludables para celebraciones y fiestas, premios y actividades de recaudación de fondos. Además, el distrito/escuela proporcionará oportunidades para que los padres compartan sus prácticas de alimentación saludable con otros en la comunidad escolar. Por favor consulte nuestro enlace en el sitio de Internet del distrito para acceder a ideas para recetas y actividades saludables de aprendizaje.
http://www.kcusd.com/apps/pages/index.jsp?uREC_ID=355359&type=d&pREC_ID=135016
[0.](#)
- El distrito/escuela proporcionará información acerca de la educación física y otras oportunidades de actividad física en la escuela antes, durante y después del día escolar; y apoyará los esfuerzos de los padres para proporcionar a sus hijos ocasiones para estar físicamente activos fuera de la escuela. Dichos apoyos incluirán compartir información sobre actividad física y educación física a través de un sitio de Internet, boletín informativo u otros materiales para llevar a casa, eventos especiales o tareas de educación física.
- El distrito suministrará los requisitos de nutrición en función del *State Education Code 49430-49431.7; 5 CCR Section 15500-15501; 5CCR Section 15575-15578; 7 CFR Sections 210.11-210.12, Appendix B* (o ley vigente) a todos los padres al comienzo del año escolar.

Comercialización de alimentos en las escuelas

El Distrito está comprometido a proporcionar un ambiente escolar que asegure oportunidades para que todos los estudiantes tengan una alimentación sana y realicen actividades físicas a lo largo del día escolar mientras se minimizan las distracciones comerciales. El Distrito se esfuerza por enseñar a los estudiantes cómo tomar decisiones informadas sobre nutrición, salud y actividad física. Estos esfuerzos se debilitarán si los estudiantes están expuestos a publicidad en la propiedad del Distrito que contiene mensajes inconsistentes con la información de salud que el Distrito está impartiendo a través de la educación nutricional y los esfuerzos de fomentación de salud. El propósito del Distrito es proteger y fomentar la salud del estudiante al permitir la publicidad y el mercadeo solo de aquellos alimentos y bebidas que se permiten vender en el plantel escolar, de acuerdo con la política del bienestar del Distrito.

Cualquier comida y bebida comercializada o recomendada a los estudiantes en el plantel escolar* durante el día escolar* cumplirá o excederá los estándares de nutrición del *USDA Smart Snacks in School*.

La comercialización de alimentos y bebidas se define como la publicidad y otras promociones en las escuelas. La comercialización de alimentos y bebidas a menudo incluye declaraciones orales, escritas o gráficas hechas con el propósito de promover la venta de un producto de alimentos o bebidas hecho por el productor, fabricante, vendedor o cualquier otra entidad con un interés comercial en el producto. Este término incluye, pero no se limita a lo siguiente:

Nombres de marcas, marcas registradas, logotipos o etiquetas, excepto cuando se colocan en un producto de alimentos o bebidas físicamente presente o en su envase.

Demostraciones, como en el exterior de las máquinas expendedoras

Marca corporativa, logotipo, nombre o marca registrada en el equipo escolar, tales como carpas, tableros de mensajes, marcadores o tableros de anuncios (Nota: no se requiere el reemplazo inmediato de estos artículos; sin embargo, los distritos reemplazarán o actualizarán los marcadores u otros equipos duraderos cuando los contratos existentes estén listos para la renovación o en la medida en que sea financieramente posible con el tiempo para que los artículos cumplan con la política de comercialización).

Marca corporativa, logo, nombre o marca registrada en tazas usadas para dispensar bebidas, tableros de menús, neveras, botes de basura y otros equipos de servicio de alimentos; así como en carteles, cubiertas de libros, libros de asignación de alumnos o útiles escolares exhibidos, distribuidos, ofrecidos o vendidos por el Distrito.

Anuncios en las publicaciones de la escuela o en el correo de la escuela.

Muestras gratuitas de productos, pruebas de sabor o cupones de un producto, o muestras gratuitas de publicidad de un producto.

Mientras la Administración del Distrito revisa los contratos existentes y estudia los nuevos contratos, las decisiones de comprar (y reemplazar) equipos y productos deben reflejar las pautas de comercialización aplicables establecidas por la política del bienestar del Distrito..

Ocasiones de actividad física y educación física

Educación física diaria para los grados K-12

Todos los estudiantes en los grados K-12, incluyendo a los estudiantes con discapacidades, estudiantes con necesidades especiales de salud y estudiantes en marcos educativos alternativos, recibirán educación física diaria (o su equivalente de 200 minutos/10 días para los estudiantes de escuela primaria y 400 minutos/10 días para los estudiantes de escuela secundaria y preparatoria) durante todo el año escolar. Los estudiantes pasarán por lo menos el 50 por ciento del tiempo de clase de educación física participando en actividad física de moderado a vigoroso nivel. *(EC 51210, 51222 and 51223)*

- Los grados 1-6 y las escuelas con grados 1-8 recibirán actividad física, por lo menos, 200 minutos cada 10 días escolares, con instrucción de maestros o personal. *(EC 51210, 51223)*
- Durante el período de exámenes anuales entre los meses de febrero y mayo, a los estudiantes de los grados 5, 7 y 9 se les dará el examen de aptitud física designado por la Junta de Educación del Estado. *(Education Code 60800; 5 CCR 1041)*.
- Los grados 7-12 recibirán, como mínimo, 400 minutos de actividad física cada 10 días escolares, con instrucción impartida por maestros de educación física capacitados. *(EC 51222)*
- Se implementará un sistema de supervisión para asegurar el tiempo obligatorio de educación física. Los directores o personas designadas de todas las escuelas se asegurará de que cada estudiante reciba instrucción de actividad física de acuerdo con los estándares de actividad física según su edad y estado de salud.
- A los educadores de actividad física recibirán oportunidades mensuales para capacitación personal en un programa de entrenamiento de actividad física aprobado y apropiado para la edad y grado de estudiantes a los que instruye. *(cf. 4119.21/4219.21/4319.21)*

Recreo de cada día

Todos los estudiantes de la escuela primaria tendrán un promedio de 30-35 minutos al día (el estado no tiene una cantidad semanal mínima de tiempo de actividad física para los estudiantes de cualquier nivel de grado) de recreo supervisado, preferiblemente al aire libre, durante el cual las escuelas deben fomentar la actividad física de nivel moderado a vigoroso de manera verbal y a través de la disposición de espacio y equipo. (NOTA: Este período no puede contar como educación física). Las escuelas deben disuadir los períodos prolongados (es decir, períodos de dos o más horas) de inactividad. Cuando las actividades, como los exámenes obligatorios para toda la escuela, requieren que los estudiantes permanezcan dentro de los salones por largos períodos de tiempo, las escuelas deben darles a los estudiantes descansos periódicos durante los cuales se les anima a pararse y ser moderadamente activos.

Oportunidades de actividad física antes y después de clases

Todas las escuelas primarias, secundarias y preparatorias ofrecerán programas extracurriculares de actividad física, tales como clubes de actividad física, programas internos. Todas las escuelas secundarias y preparatorias, según corresponda, ofrecerán programas deportivos interescolares. Las escuelas ofrecerán una variedad de actividades que satisfagan las necesidades, intereses y

habilidades de todos los estudiantes, incluyendo niños, niñas, estudiantes con discapacidades y estudiantes con necesidades especiales de salud.

Los programas de cuidado y enriquecimiento después de la clases proporcionarán y alentarán - verbalmente y a través de la provisión de espacio, equipo y actividades - períodos diarios de actividad física de nivel moderado a vigoroso para todos los participantes.

Actividad física y el castigo

Un maestro puede restringir el tiempo de recreo de un estudiante solo cuando cree que esta decisión es la manera más efectiva de mejorar el comportamiento. Cuando la restricción del recreo implica la suspensión de la actividad física de un estudiante, el maestro tratará de tomar otras medidas disciplinarias antes de imponer la restricción. La restricción de recreos estará sujeta a las siguientes condiciones:

1. Se le dará al estudiante el tiempo adecuado para usar el baño y beber agua o almorzar, según sea apropiado.
2. El estudiante permanecerá bajo la supervisión de un empleado acreditado durante el período de restricción.
3. Los maestros deben informar al director de cualquier restricción de recreo que ellos impongan.

Caminos seguros a la escuela

El distrito escolar evaluará y, si es necesario y en la medida de lo posible, hará las mejoras necesarias para que sea más seguro y fácil para los estudiantes caminar y andar en bicicleta a la escuela. Cuando sea apropiado, el distrito trabajará junto con los departamentos locales de obras públicas, seguridad pública y policía en esos esfuerzos. El distrito escolar estudiará la disponibilidad de fondos federales de " caminos seguros a la escuela ", administrados por el departamento estatal de transporte, para financiar tales mejoras.

Uso de las instalaciones escolares después del horario escolar

Se anima a las escuelas a asociarse con la comunidad para fomentar el uso de espacios e instalaciones. Los sitios deben estar disponibles para los estudiantes, el personal y los miembros de la comunidad antes, durante y después del día escolar, los fines de semana y durante las vacaciones escolares. Estos espacios e instalaciones deben estar disponibles para las agencias y organizaciones comunitarias que ofrecen programas de actividad física y nutrición. Las políticas de seguridad de la escuela se aplicarán en todo momento.

Bienestar del personal

El Distrito Escolar Unificado de Kings Canyon valora altamente la salud y el bienestar de cada miembro del personal cuando planifica actividades anuales, elabora políticas que apoyan los esfuerzos personales del personal para mantener un estilo de vida saludable. KCUSD excede en estos esfuerzos ya que ofrece a todo su personal descuentos de membresía a los gimnasios de la comunidad. El Comité Asesor de Políticas del Bienestar elaborará, fomentará y supervisará un plan multifacético para promover la salud y el bienestar del personal. El plan se basará en las sugerencias solicitadas por el personal de la escuela y debe delinear maneras de fomentar una

sana alimentación, la actividad física y otros elementos de un estilo de vida saludable entre el personal de la escuela.

Arreglos especiales en la preparación de alimentos

SUSTITUCIONES DE COMIDAS POR RAZONES MÉDICAS O DIETÉTICAS ESPECIALES.

De acuerdo con el reglamento del *USDA Regulation 7 CFR Part 15b*, tiene que haber sustituciones o modificaciones en las comidas escolares para los niños cuyas discapacidades restringen sus dietas. Un niño con una discapacidad debe recibir sustituciones en los alimentos cuando esa necesidad esté respaldada por una declaración firmada por un médico autorizado.

En casos de alergia a ciertos alimentos

Por lo general, los niños con alergias o intolerancias alimentarias no tienen una discapacidad, tal como se define en los siguientes términos de la *Section 504 of the Rehabilitation Act or Part B of IDEA*, y el servicio de alimentos de la escuela puede, pero no está obligado a, hacer sustituciones de alimentos para ellos. Sin embargo, cuando en la evaluación del médico autorizado, las alergias alimentarias pueden dar lugar a reacciones graves y potencialmente mortales (anafilácticas), la afección del niño cumpliría con la definición de "discapacidad", y deben realizarse las sustituciones prescritas por el médico autorizado.

El servicio de alimentos de la escuela puede hacer sustituciones de alimentos, a su criterio, para particulares estudiantes que no tienen una discapacidad, pero que están certificados médicamente de tener una necesidad médica o dietética especial. Tales determinaciones solo se hacen caso por caso. Esta disposición se aplica a los estudiantes que tienen intolerancias o alergias alimentarias, pero que no tienen reacciones potencialmente mortales (reacciones anafilácticas) cuando se exponen a los alimentos con los que tienen problemas.

Declaración médica para estudiantes con necesidades dietéticas especiales

Cada solicitud de dieta especial debe estar respaldada por una declaración que explique la sustitución de alimentos solicitada y debe estar firmada por una autoridad médica reconocida. La declaración médica debe incluir:

- La identificación de la afección médica u otra afección dietética especial que restringe la dieta del estudiante;
- El alimento o los alimentos que deben omitirse de la dieta del niño; y
- El alimento o la elección de los alimentos que deberán sustituirse
- Por favor descargue en línea la declaración médica para solicitar el formulario de arreglos especiales en la alimentación:

https://www.kcusd.com/apps/pages/index.jsp?uREC_ID=355359&type=d&pREC_ID=1350152 o llame a nuestra oficina de Servicio de Alimentos al 559.305-7055 para obtener un formulario.

Supervisión y revisión de la política

Supervisión

El superintendente o persona designada se asegurará del cumplimiento en todo el distrito de las políticas establecidas del bienestar de la nutrición y de la actividad física.

En cada escuela, las pautas para comidas reembolsables no serán menos restrictivas que los reglamentos federales y la guía emitida por el *USDA*.

En cada escuela, el director o persona designada se asegurará del cumplimiento de esas políticas en su escuela e informará sobre el cumplimiento de la escuela al superintendente o persona designada del distrito escolar.

El personal del Servicio de Alimentos de la escuela, a nivel de la escuela o del distrito, se asegurará del cumplimiento de las políticas de nutrición dentro del programa de servicio de alimentos de la escuela e informará sobre este asunto al superintendente (o si se hace a nivel de la escuela, al director de la escuela). Además, el distrito escolar informará sobre los hallazgos más recientes de la revisión de la Revisión Administrativa (RA) del *USDA* y cualquier cambio resultante. Por lo menos una vez cada tres años, el Comité Asesor de Políticas del Bienestar de *KCUSD* evaluará el cumplimiento de la política de bienestar para evaluar la implementación de la política e incluir:

- La medida en la que las escuelas bajo la jurisdicción del Distrito cumplen con la política del bienestar;
- La medida en la que la política del bienestar del Distrito se compara con las políticas modelo y
- Una descripción del progreso logrado en las metas de la política del bienestar del Distrito.

El Distrito notificará de manera activa a los hogares/familias de la disponibilidad del informe trienal de progreso.

(42 USC [1758b](#); 7 CFR [210.30](#))

Revisión de la política

Para ayudar con el desarrollo inicial de las políticas del bienestar del distrito, cada escuela en el distrito llevará a cabo una evaluación de referencia de los ambientes y políticas existentes de nutrición y actividad física de la escuela.¹² Los resultados de las evaluaciones de cada escuela serán recabados a nivel del distrito para identificar y priorizar las necesidades.

Como parte de un proceso continuo, el distrito escolar revisará las políticas de nutrición y actividad física; la provisión de un ambiente que apoye la alimentación saludable y la actividad física; y las políticas de nutrición y educación física y los elementos del programa. El distrito y las escuelas dentro del distrito revisarán, según sea necesario, las políticas del bienestar y elaborarán planes de trabajo para facilitar su implementación.

El Comité asesor de políticas del bienestar llevará a cabo evaluaciones anuales para ayudar a revisar el cumplimiento de las políticas, evaluar el progreso y determinar las áreas que necesitan mejorar. Como parte de esa revisión, el distrito escolar revisará las políticas de nutrición y actividad física; la disposición de un ambiente que apoye la sana alimentación y la actividad física; y las políticas de nutrición y educación física y los elementos del programa. El distrito, y las escuelas individuales dentro del distrito, revisarán, según sea necesario, las políticas del bienestar y elaborarán planes de trabajo para facilitar su implementación. El Distrito pondrá esta información a disposición a través del sitio de Internet del distrito o a través de otros medios. El Distrito proporcionará tanta información como sea posible sobre el ambiente de nutrición de la escuela. Esto incluirá un resumen de los eventos o actividades del Distrito relacionadas con la

implementación de la política del bienestar. Anualmente, el Distrito también publicará el nombre y la información de contacto de los funcionarios del Distrito que dirigen y coordinan el comité, así como información sobre cómo el público puede involucrarse con el comité de bienestar escolar. (*Education Code 49432*; *42 USC 1758b*; *7 CFR 210.30*)

NOTAS A PIE DE PÁGINA

¹ En la medida de lo posible, las escuelas ofrecerán al menos dos opciones de verduras no fritas y una de frutas cada día y ofrecerán cinco frutas diferentes y cinco subgrupos de verduras diferentes en el transcurso de una semana. Se recomienda que las escuelas obtengan frutas y verduras frescas de los agricultores locales cuando sea posible.

² Como lo recomienda el *Dietary Guidelines for Americans 2010*.

³ Un grano entero es un grano etiquetado como un producto de grano "entero" o con un grano entero listado como el ingrediente principal de grano en la declaración de ingredientes. Los ejemplos incluyen harina de trigo "integral", trigo agrietado, arroz integral y avena.

⁴ Está contra de la ley hacer que otros en la cafetería se enteren del estatus de elegibilidad de los niños para comidas gratis, a precio reducido o "pagadas".

⁵ Los programas de capacitación del personal de nutrición escolar están disponibles a través del USDA, School Nutrition Association, y Fidelity Safety and Training.

⁶ Sorprendentemente, el agua mineral efervescente no puede venderse durante las horas de las comidas en las áreas de la escuela donde se venden o comen los alimentos porque se considera un "alimento de valor nutricional mínimo". (Appendix B of 7 CFR Part 210).

⁷ Si un fabricante de alimentos no proporciona el contenido de azúcares añadidos de un alimento, utilice el porcentaje de peso de los azúcares totales (en lugar del porcentaje de peso de los azúcares añadidos) y exima a las frutas, verduras y productos lácteos de este límite total de azúcares.

⁸ Se anima a las escuelas que tienen máquinas expendedoras a que incluyan máquinas expendedoras de refrigerios refrigerados, que pueden incluir frutas, verduras, yogures y otros artículos perecederos.

⁹ Los estudiantes con Planes de Educación Individualizados (IEP) tendrán participación en el marco menos restrictivo y la explicación y justificación de la medida en que un estudiante no participará será especificada por el IEP o plan 504 del estudiante.

¹⁰ Se permite la publicidad de alimentos y bebidas de baja nutrición en materiales suplementarios para el salón de clases y la biblioteca, tales como periódicos, revistas, Internet y otros medios similares, cuando dichos materiales se utilizan en una lección o actividad de clase, o como una herramienta de investigación.

¹¹ Las escuelas no deberían permitir la comercialización general de marcas de alimentos bajo las cuales más de la mitad de los alimentos o bebidas no cumplen con los estándares de nutrición para los alimentos vendidos individualmente o las comidas que no son consistentes con los estándares de nutrición de las comidas escolares.

¹² Entre los instrumentos útiles de autoevaluación y planificación figuran los siguientes: *School Health Index* del Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), *Changing the Scene* del Team Nutrition Program of the U.S. Department of Agriculture (USDA), y *Opportunity to Learn Standards for Elementary, Middle, and High School Physical Education* del National Association for Sport and Physical Education.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] llamando al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [How to File a Complaint](#). y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.