

Póliza del bienestar de la Escuela Local (LSWP) de Vaughn

I. Introducción

Bienestar Estudiantil

Vaughn reconoce el enlace entre la salud estudiantil y el aprendizaje, y se compromete a proporcionar un programa completo que promueve la alimentación saludable y la actividad física para los estudiantes. El Director Ejecutivo o el designado deberá coordinar y alinear los esfuerzos para apoyar el bienestar estudiantil a través de la educación de salud, la educación académica y la actividad física, los servicios de salud, los servicios de nutrición, los servicios psicológicos y de orientación, y un ambiente escolar seguro y saludable. Además, el Director Ejecutivo o el designado deberá desarrollar estrategias para promover el bienestar del personal escolar, y para involucrar a los padres/tutores y a la comunidad en reforzar la comprensión y la apreciación del estudiante sobre la importancia de un estilo de vida saludable.

El Director Ejecutivo o el designado deberá animar a los padres, a los estudiantes, al personal escolar, y al público a participar en el desarrollo, la implementación, y la revisión y actualización periódica de la Póliza del bienestar escolar (LSWP, por sus siglas en inglés) de Vaughn.

II. El Comité para el Bienestar escolar [subcomité de colaboración]

Propósito y Membresía

Vaughn convocará un comité representativo para el bienestar escolar que incluirá al personal escolar mencionado a continuación, a padres participantes, y a colaboradores comunitarios para establecer metas y supervisar las políticas y los programas de salud y seguridad escolar. Este consejo se reunirá por lo menos cuatro veces por año. Los objetivos del consejo incluirán el desarrollo, la implementación, la supervisión, la actualización, y la revisión de la LSWP. Anualmente, el consejo evaluará el progreso y proporcionará cualquier actualización al público. Además, la póliza será revisada y evaluada en el progreso hecho en lograr las metas de forma trienal.

El Comité de Colaboración para el Bienestar Escolar (SWC, por sus siglas en inglés) de Vaughn deberá asesorar a las partes interesadas sobre asuntos, actividades, políticas, y programas relacionados a la salud. Los deberes del consejo incluyen la planificación, la implementación, la supervisión, y la evaluación de las actividades para promover la salud dentro de la escuela y la comunidad.

Liderazgo

El Director Ejecutivo nombrará al administrador principal para el SWC para convocar la LSWP y facilitar su desarrollo, actualización y cumplimiento.

Administrador principal de la Póliza del bienestar escolar

Frances Montoya-Gatewood, Director of Food Services
fmontoya@MyVaughnCharter.com

Metas, Implementación, Monitoreo y Contabilidad de la LSWP

Plan de Implementación y Supervisión

Vaughn desarrollará, implementará y mantendrá la póliza para el bienestar escolar. El plan describe específicamente los propósitos, las responsabilidades, las acciones y los plazos para el cumplimiento de

1) los estándares de nutrición para todas las comidas y bebidas disponibles en el plantel escolar, 2) la comercialización de alimentos y bebidas, 3) la promoción y educación de nutrición, 4) la actividad física, 5) la educación física, y 6) quien será responsable por evaluar, hacer cambios identificados y crear metas y objetivos adaptados para promover el bienestar estudiantil. La póliza del bienestar y los informes de progreso pueden ser encontrados en: las Oficinas Centrales de Vaughn y en www.myvaughncharter.com.

Los indicadores de Vaughn incluyen:

- Contenido nutricional de las comidas escolares – Vaughn analizará el contenido nutricional de las comidas y los bocadillos servidos en la escuela, basado en una representación de los menús y los registros de producción.
- Evaluar la aceptación de los estudiantes – Vaughn evaluará periódicamente la aceptación de los estudiantes a través de la observación y la documentación del consumo de comida.
- Horarios de servicio de comidas y programación de escuelas – Vaughn les proporcionará a los estudiantes por lo menos diez (10) minutos para comer después de sentarse para desayunar y quince (15) minutos después de sentarse para el almuerzo; el almuerzo debería ser programado entre las 10 a.m. y las 1 p.m.
- Examen estatal de Aptitud Física – Vaughn analizará los resultados del examen de aptitud física del estado en los niveles pertinentes de grado escolar.
- Minutos de educación física – Vaughn supervisará el número de minutos de educación física ofrecida en cada grado, y el porcentaje estimado del tiempo de clase usado en actividad física moderada a vigorosa, basado en los Estándares de California para el contenido de educación física.
- Actividades adicionales físicas y del bienestar – Vaughn proporcionará actividades, talleres, y foros adicionales y aplicables a toda la escuela sobre el bienestar para los estudiantes, los padres, y la comunidad. Por ejemplo, oportunidades para actividad física fuera del programa de educación física a través del tiempo de recreo/nutrición/almuerzo, eventos de actividad física organizados por la escuela, Carrera Comunitaria de Diversión de 5K, Caminación, programas deportivos, y/u otros eventos físicos.
- Participación activa de padres – Vaughn apoyará los esfuerzos de los padres para proporcionar una dieta saludable y actividad física diaria para sus niños. Vaughn ofrecerá seminarios de alimentación saludable para los padres, proporcionará información de nutrición, publicará consejos de nutrición en los sitios web de la escuela, y proporcionará menús escolares mensualmente. Las escuelas deberían alentar a los padres a empacar bocadillos saludables y a abstenerse de incluir bebidas y comidas que no reúnen los estándares de nutrición.

Recaudación de fondos a través de artículos de comida – Vaughn está comprometida a asegurar que las recaudaciones de fondos a través del uso comida sean aprobados por nuestro SWC para promover hábitos de alimentación saludable. Responsabilidad

Área Mensurable	Medida Coleccionable	Representante(s) de Monitoreo	Plazo para el Cumplimiento
Contenido Nutricional de las Comidas Escolares	● Análisis de nutrientes	Director del programa de nutrición	Mensualmente
Evaluar la Aceptación y el Ambiente Estudiantil de las Comidas Escolares	● Documentación del consumo de comida	Gerentes de la Cafetería	Mensualmente

Tiempos de Comida y Programación de Escuelas	<ul style="list-style-type: none"> Documentación del horario de la campana y minutos de educación física o enriquecimiento físico 	Administrador/es, Director del programa de nutrición	Mensualmente
Examen Estatal de Aptitud Física	<ul style="list-style-type: none"> Resultados estatales anuales 	Administrador/es	Anualmente
Minutos de Educación Física	<ul style="list-style-type: none"> Horario principal, planes de desarrollo de la clase de educación física. 	Administrador/es, Maestros de Educación Física	Cada semestre, cada año
Actividades Físicas y del Bienestar Adicionales	<ul style="list-style-type: none"> Registros de entrada y volantes para eventos (audiencia beneficiaria) 	Administrador/es, Coordinador del Centro Familiar y Comunitario	Mensualmente
Participación Activa de Padres	<ul style="list-style-type: none"> Registros de entrada y volantes para eventos (audiencia beneficiaria) 	Administrador/es, Coordinador del Centro Familiar y Comunitario, Administradores de Oficina	Mensualmente
Recaudación de Fondos a través de Artículos de Comida	<ul style="list-style-type: none"> Documentos de los eventos para recaudar fondos aprobados por el Comité 	Comité del Bienestar Escolar (SWC)	Una vez por mes- reuniones del SWC

Mantenimiento de registros

Vaughn mantendrá registros para documentar el cumplimiento con los requisitos de la LSWP en el Departamento Central de Servicios Alimenticios de Vaughn. La documentación mantenida en este sitio incluyera, pero no será limitada a:

- La póliza del bienestar escrita y la revisión anual disponible para el público (www.myvaughncharter.com);
- Revisión y actualización documentada de la LSWP; incluyendo quien participa en la actualización y los métodos usados para hacer a las partes interesadas consciente de su habilidad de participar en el SWC;
- Documentación para mostrar el cumplimiento con los requisitos anuales de notificación pública; Documentación del cumplimiento con la evaluación de tres años y la evaluación anual de la LSWP.

Notificación anual de la política

Vaughn informará activamente a las familias y al público cada año de la información básica sobre esta póliza, incluyendo su contenido, cualquier actualización a la póliza y el estado de la implementación.

Evaluaciones trienales del progreso

Por lo menos una vez cada tres años, Vaughn evaluará el cumplimiento con la LSWP a través de la evaluación de la implementación de la póliza lo cual incluye:

- El grado al cual Vaughn está en cumplimiento con la LSWP; y
- Una descripción del progreso hecho en lograr las metas de la LSWP.

La primera evaluación de tres años de Vaughn se llevará a cabo a más tardar el 30 de junio de 2020.

Revisiones y actualización de la póliza

La LSWP será evaluada y actualizada, como está indicado, por lo menos cada tres años. Las revisiones serán hechas según sea necesario basado en las necesidades de la comunidad, nueva información sobre la ciencia de salud, y/o nuevas guías y/o estándares federales o estatales emitidos.

Participación, integración, y comunicaciones de la comunidad

Vaughn está comprometida a ser receptiva a las sugerencias de la comunidad, lo que comienza con el conocimiento de la LSWP. Vaughn comunicará activamente las maneras en las cuales los representantes del SWC y otros pueden participar en el desarrollo, la implementación, y la revisión y actualización periódica de la LSWP a través de una variedad de medios apropiados para Vaughn.

III. Nutrición

Comidas escolares

Vaughn está comprometida 1) a servir comidas saludables a los niños con una abundancia de frutas, vegetales, granos enteros, y leche sin grasa y baja en grasa, y que son moderadas en sodio, bajo en grasas saturadas, y tienen cero gramos de grasas trans por porción; y 2) a satisfacer las necesidades de nutrición de los niños en la escuela dentro de sus requisitos de calorías. Los programas de comida de la escuela tienen como objetivo mejorar la dieta y la salud de los niños en la escuela, ayudar a mitigar la obesidad infantil, modelar la alimentación saludable, para así apoyar el desarrollo de patrones perpetuos de alimentación saludable y apoyar las opciones saludables mientras que adaptamos para las preferencias de comida cultural y las necesidades dietéticas especiales.

Vaughn participa en los programas de alimentación para niños del USDA (Departamento de Agricultura de EE.UU.), incluyendo el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP, por sus siglas en inglés) y el Programa Nacional de Desayunos Escolares (NSBP, por sus siglas en inglés). Vaughn ofrece comidas escolares, a través de los programas NSLP y NSBP y otros programas federales pertinentes de alimentación para niños, que:

- Están accesibles a todos los estudiantes;
- Son interesantes y atractivas para los niños;
- Son servidas en un ambiente limpio y agradable;
- Cumplen con o exceden los requisitos actuales de nutrición establecidos por las leyes y los reglamentos locales, estatales, y federales; (Vaughn ofrece comidas escolares reembolsables que satisfacen [los estándares de nutrición del USDA.](#))
- Promueven opciones de comidas y bebidas saludables.

Además, Vaughn es una escuela de Provisión 2 lo que nos permite proporcionar NSLP y NSBP gratuito a todos los estudiantes. La comida de comerciantes externos no será traída al plantel escolar durante los servicios alimenticios de los estudiantes.

Agua potable y sin costo estará disponible en la cafetería a la hora de la comida o en el lugar donde se sirvan los alimentos.

Alimentos y bebidas competitivos

Vaughn está comprometida a asegurar que todas las comidas y bebidas que están disponibles a los

estudiantes en el plantel escolar durante el día escolar sean saludables. La escuela seguirá las guías de nutrición que cumplen con o sobrepasan los estándares de nutrición estatales y federales.

Para apoyar opciones de comida saludable y mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, todas las comidas y las bebidas fuera de los programas de comidas escolares reembolsables que son vendidas a los estudiantes en el plantel escolar durante el día escolar cumplirán con o superarán los estándares de nutrición del USDA de “Smart Snack” o “Bocadillos inteligentes” y estarán en cumplimiento con los estándares de alimentos competitivos de los Proyectos de las Leyes Senatoriales SB12 y SB965. Estos estándares se aplicarán en todos los sitios y a través de todos los servicios donde comida o bebidas son vendidas, lo que puede incluir, pero no se limita a, opciones de *à la carte* en las cafeterías, las máquinas expendedoras, las tiendas de la escuela y las carretas de bocadillos o comida.

Adicionalmente, los productos que contienen niveles altos de químicos y especias tal como “Hot Cheetos” o “Takis” son prohibidos en los planteles de la escuela. Los Bocadillos inteligentes tienen como objetivo mejorar la salud y el bienestar estudiantil, aumentar el consumo de comidas saludables durante el día escolar y crear un ambiente que refuerza el desarrollo de hábitos de alimentación saludables. Un resumen de los estándares y la información, además de una Guía para Bocadillos inteligentes en las escuelas está disponible en: <http://www.fns.usda.gov/healthierschoolday/tools-schools-smart-snacks>.

Celebraciones y premios

Todas las comidas ofrecidas en el plantel escolar cumplirán con o excederán los estándares de nutrición del USDA de Bocadillos inteligentes en las escuelas a través de:

1. Celebraciones y fiestas. Vaughn les proporcionará una lista de ideas saludables de fiesta a los padres y a los maestros, incluyendo ideas de celebración que no incluye comida. Ideas saludables de fiesta están disponibles en el Departamento de Servicios Alimenticios.
2. Los bocadillos del salón de clase traídos por los padres. Vaughn les proporcionará a los padres una [lista de comidas y bebidas que satisfacen los estándares de nutrición de Bocadillos inteligentes](#). Premios e incentivos. Vaughn les proporcionará a los maestros y a otros miembros del personal escolar pertinentes una [lista de maneras alternativas para recompensar a los niños](#). Las comidas y las bebidas no serán usadas como una recompensa, o retenidas como castigo por cualquier razón, tal como por rendimiento o comportamiento.

Recaudación de fondos

Vaughn hará disponible para los padres y los maestros una lista de ideas saludables para recaudar fondos.

- Durante el día escolar, las comidas y bebidas que cumplen con o sobrepasan los estándares de nutrición de Bocadillos inteligentes en las Escuelas del USDA pueden ser vendidas mediante recaudadores de fondos en el plantel escolar*.
- Durante la jornada escolar, Vaughn animará a que se lleven a cabo recaudaciones de fondos que no incluyan comida y aquellos que promueven la actividad física (tal como una caminata, saltar la cuerda para el corazón, corridas divertidas, etc.)

Promoción de nutrición

La promoción de educación de nutrición tiene una influencia positiva en los hábitos alimenticios de provida a través del uso de técnicas en mensajes apropiados en materia de nutrición basados en pruebas concretas Vaughn creará ambientes de comida que promuevan opciones saludables de nutrición y promuevan la participación en los programas de comida escolar. Los estudiantes y el personal escolar

recibirán y serán expuestos a mensajes de nutrición por toda la escuela. La promoción de la nutrición también incluye la comercialización y la publicidad de comidas y bebidas nutritivas a los estudiantes y es más eficaz cuando es implementada consistentemente a través de un método integral y de múltiples vías compartido con el personal escolar, los maestros, los padres, los estudiantes y la comunidad.

Vaughn promocionará opciones saludables de comida y bebidas para todos los estudiantes en todo el plantel escolar, además de animar la participación en los programas de comida de la escuela. Esta promoción ocurrirá por lo menos a través de:

- Implementar por lo menos diez o más técnicas de promoción de comida saludable basadas en evidencia mediante los programas de comida escolar usando [las técnicas de “Smarter Lunchroom” \(Comedor Más Inteligente\)](#); y
- Asegurar que el 100% de las comidas y las bebidas promovidas a los estudiantes cumplen con los estándares de nutrición del USDA de Bocadillos inteligentes en las escuelas.

IV. Educación de nutrición

Vaughn enseñará, modelará, animará y apoyará la alimentación saludable para todos los estudiantes. Vaughn también proporcionará educación de nutrición y participará en la promoción de nutrición que:

- Está diseñada para proporcionarles a los estudiantes el conocimiento y las destrezas necesarias para promover y proteger su salud;
- Es parte no solo de las clases de educación de salud, pero que también está integrada dentro de otra instrucción del salón de clase; Promueve las frutas, los vegetales, los productos de granos enteros, los productos lácteos bajos en grasa o libres de grasa y métodos de preparación de comida saludable;
- Enfatiza un balance calórico entre el consumo de comida y el gasto de energía (promueve la actividad física o el ejercicio físico);
- Hace enlace con los programas de comida escolar, las actividades de promoción de nutrición de la cafetería, los jardines de la escuela, los programas de Huerto a la Escuela (Farm to School), y otros servicios de comidas escolares y servicios comunitarios relacionados a la nutrición;
- Promueve la educación de nutrición para los padres y la comunidad.

Estándares profesionales

Se cumple con los estándares profesionales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) para los programas de nutrición locales y estatales para garantizar que se proporciona desarrollo profesional en el área de alimentos y nutrición para todos los directores de servicio de alimentos, gerentes y personal. Los directores actuales y nuevos deben tener al menos 12 horas; los gerentes actuales y nuevos deben tener al menos 10 horas; y el personal nuevo y actual debe tener al menos 6 horas.

V. Educación y actividad física

La meta principal en el aspecto sobre actividad física de Vaughn es proporcionar oportunidades para todos los estudiantes para desarrollar el conocimiento y las destrezas para actividades físicas específicas, para mantener un cuerpo en forma y saludable, para participar en actividad física regular, y para entender los beneficios a corto y a largo plazo de un estilo de vida activo físicamente y saludable. Todos los estudiantes en Kínder a 12° grado serán proporcionados oportunidades diariamente para estar activos físicamente. Además de, y no sustituyendo por, el programa de Educación Física formal, oportunidades para actividad moderada a vigorosa serán proporcionadas a través del recreo, los programas atléticos de la escuela, los programas extraacadémicos, los programas después de escuela, y otras actividades estructuradas y no

estructuradas. Los resultados del examen de aptitud física requerido por el estado y relacionado serán proporcionados al público. La actividad física durante la jornada escolar (incluyendo, pero no limitado al recreo, los intervalos de actividad física o la educación física del salón de clase) **no será retenida** como castigo por cualquier razón.

Comercialización de Comida y Bebidas en las Escuelas

Vaughn está comprometida a proporcionar un ambiente escolar que asegura oportunidades para todos los estudiantes de practicar comportamientos de alimentación saludable y actividad física a lo largo de la jornada escolar mientras reduce distracciones comerciales. Cualquier comida o bebida comercializada o promovida a los estudiantes en los planteles escolares* durante la jornada escolar* cumplirá con o sobrepasará los estándares de nutrición del USDA de Bocadillos inteligentes en las escuelas y los Estándares de nutrición de California, tal que solo aquellas comidas que cumplen con o sobrepasan aquellos estándares de nutrición serán permitidas ser comercializadas o promovidas a los estudiantes. La comercialización y la publicidad de comidas y bebidas que no sean nutritivas en la propiedad de la escuela mediante letreros, el estilo de letras en las máquinas expendedoras, los logos, los marcadores, los útiles escolares, la publicidad en las publicaciones escolares y otros medios son prohibidas.

Requisitos de Publicar

Vaughn publicará, a la vista de todos, un resumen de la LSWP y de sus reglamentos sobre la nutrición y el contenido nutricional de las selecciones y bebidas ofrecidas regularmente dentro de todas las cafeterías escolares y los tableros comunitarios. (Código de Educación 49432) Estas pólizas y estos reglamentos también serán publicados en el sitio web de Vaughn.

REFERENCIAS LEGALES:

CÓDIGO DE EDUCACIÓN

49430-49436 Ley de 2001 de Nutrición, Salud, y Aprovechamiento Académico del Alumno 49490-49493
Programas escolares de desayuno y almuerzo
49500-49505 Comidas escolares
49510-49520 Nutrición
49530-49536 Ley de Nutrición Infantil
49540-49546 Programa de Alimentación para el Cuidado Infantil 49547-49548.3 Servicios integrales de nutrición

Rev. 06/24/21

49550-49560 Comidas para los estudiantes necesitados

49565-49565.8 Programa Piloto de Alimentos Frescos de California 49570 Ley del Programa Nacional del Almuerzo Escolar

51222 Educación física

51223 Educación física, escuelas primarias

CÓDIGO DE REGULACIONES, TÍTULO 5

15500-15501 Venta de comida por organizaciones estudiantiles 15510 Comidas obligatorias para estudiantes necesitados 15530-15535 Educación nutricional

15550-15565 Programas escolares de almuerzo y desayuno

CÓDIGO DE ESTADOS UNIDOS, TÍTULO 42

1751-1769 Programa Nacional de Almuerzos Escolares, especialmente:

1751 Observe la política del bienestar local

1771-1791 Ley de Nutrición Infantil, incluyendo:

1773 Programa de Desayunos Escolares

1779 Reglas y reglamentos, Ley de Nutrición Infantil

CÓDIGO DE REGLAMENTOS FEDERALES, TÍTULO 7

210.1-210.31 Programa Nacional de Almuerzos Escolares 220.1-220.21 Programa Nacional de Desayunos Escolares

RECURSOS DE ADMINISTRACIÓN:

INFORMES DE POLÍTICAS DE CSBA

“The New Nutrition Standards: Implications for Student Wellness Policies, November 2005” (Los Nuevos Estándares de Nutrición: Implicaciones para las Políticas del Bienestar Estudiantil, noviembre de 2005)

PUBLICACIONES DE CSBA

“Student Wellness: A Healthy Food and Physical Activity Policy Resource Guide, rev. 2005” (El Bienestar Estudiantil: Un Guía de Recurso sobre la Política de Alimentación Saludable y Actividad Física, Rev. 2005)

PUBLICACIONES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DE CALIFORNIA

“Healthy Children Ready to Learn, Jan. 2005” (Niños Saludables Listos para Aprender, enero de 2005)

“Health Framework for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve, 2003” (Principios Normativos de Salud para las Escuelas Públicas de California, Kindergarten hasta el 12º Grado, 2003)

“Physical Education Framework for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve, 1994” (Principios Normativos de Educación Física para Escuelas Públicas de California, Kindergarten hasta el 12º Grado, 1994)

PUBLICACIONES DE LOS CENTROS DE CONTROL Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

“School Healthy Index for Physical Activity and Healthy Eating: A Self-Assessment and Planning Guide for Elementary and Middle/High Schools, 2004” (Índice de Salud Escolar para la Actividad Física y la Alimentación Saludable: Una Guía de Autoevaluación y de Planificación para las Escuelas Primarias, Intermedias, y Secundarias, 2004)

PUBLICACIONES DE LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE LAS MESAS DIRECTIVAS ESTATALES DE LA EDUCACIÓN (NASBE, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

“Fit, Healthy and Ready to Learn, 2000” (En forma, Saludable y Listo para Aprender, 2000)

PUBLICACIONES DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE EE.UU.

“Dietary Guidelines for Americans, 2005” (Normas Alimenticias para Americanos, 2005)

“Team Nutrition, Food and Nutrition Services, Changing the Scene, Improving the School Nutrition Environment: A Guide to Local Action, 2000” (Nutrición del Equipo, Servicios de Comida y Nutrición, Cambiando la Escena, Mejorando el Ambiente de Nutrición Escolar: Una Guía para la Acción Local, 2000)

SITIOS WEB

CSBA: <http://www.csba.org>

Departamento de Educación de California, Oficina de los Servicios de Nutrición: <http://www.cde.ca.gov/ls/nu>

Secretaría de Salubridad del Estado de California: <http://www.dhs.ca.gov>

Centro de Recursos para Niños Saludables de California: <http://www.californiahealthykids.org>

Proyecto LEAN de California (Lideres Alentando la Actividad y la Nutrición): <http://www.californiaprojectlean.org>

Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC): <http://www.cdc.gov> Consejo Lácteo de California: <http://www.dairycouncilofca.org>

Alianza Nacional para la Actividad y la Nutrición: <http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/nana.html>

Asociación Nacional de las Mesas Directivas Estatales de la Educación: <http://www.nasbe.org> Asociación

Nacional de las Mesas Directivas Escolares: <http://www.nsba.org>

Asociación de la Nutrición Escolar: <http://www.schoolnutrition.org> Sociedad para la Educación en Materia de Nutrición: <http://www.sne.org>

Departamento de Agricultura de EE.UU.: http://www.fns.usda.gov/tn/Healthy/wellnesspolicy_steps.html

Educación nutricional

Temas esenciales sobre la alimentación saludable:

- Relación entre la alimentación saludable y la salud personal y la prevención de enfermedades
- Orientación de Alimentación de [MyPlate](#)
- Leer y usar las etiquetas que contienen los datos de nutrición del FDA
- Comer una variedad de comidas todos los días
- Balancear el consumo de comida con la actividad física
- Comer más frutas, vegetales y productos de granos enteros
- Escoger comidas que son bajas en grasas, grasas saturadas, y colesterol, y que no contienen grasas trans
- Escoger comidas y bebidas con poca azúcar añadida
- Comer más comidas ricas en calcio
- Preparar comidas y bocadillos saludables
- Riesgos de prácticas dañinas para el control de peso
- Aceptar las diferencias en tamaños de cuerpos
- Seguridad de Comida
- Importancia del consumo de agua
- Importancia de desayunar

- Hacer opciones saludables cuando comen en restaurantes
- Trastornos alimenticios
- [Las Guías Dietéticas para Americanos](#)
- Reducir el consumo de sodio
- Influencias sociales en la alimentación saludable, incluyendo los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura
- Cómo encontrar información válida o servicios relacionados a la nutrición y al comportamiento dietético
- Cómo desarrollar un plan y monitorear el progreso hacia lograr una meta personal para comer saludable
- Resistir la presión de los compañeros relacionada al comportamiento dietético dañino
- Influenciar, apoyar, o abogar por el comportamiento dietético saludable de otros.

Aviso de No Discriminación

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, discapacidad, edad, 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 discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] 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.