



Iniciativa Smart Snacks in School

¿Cómo puede ayudar?

La mayoría de las escuelas venden alimentos y bebidas fuera del programa de comidas escolares a través de máquinas expendedoras, tiendas escolares y barras de refrigerios.^{1,2} Además, las escuelas pueden vender en la cafetería alimentos y bebidas que no constituyan una comida escolar completa. Estos alimentos *a la carta* pueden ser el plato principal o un acompañamiento, u otros productos que no son parte de la comida escolar. Por ejemplo, los estudiantes podrían comprar las verduras del plato principal sin comprar la comida entera. En algunos casos, los estudiantes tendrán la opción de comprar refrigerios (p. ej., papitas fritas) y bebidas que no son parte de la comida escolar. Los alimentos y las bebidas vendidas fuera de los programas de comidas escolares durante la jornada escolar deben cumplir con los estándares de nutrición de la iniciativa Smart Snacks in School (Buenas opciones para los refrigerios en la escuela).³ Estos estándares promueven opciones cuyos ingredientes principales son granos integrales, frutas, verduras o lácteos de bajo contenido de grasa, y establecen límites de calorías, azúcar, grasa y sodio.³ Es posible que los estados y los distritos escolares tengan reglas adicionales sobre los alimentos y bebidas de refrigerio en estos lugares.³

Saber las respuestas de las siguientes preguntas puede ayudarlo a apoyar lo que está haciendo la escuela de su hijo en relación con los alimentos vendidos que no forman parte de las comidas escolares. Si no sabe las respuestas, consulte el manual de la escuela o su sitio web, asista a una reunión de bienestar escolar o a una reunión de la Asociación de Padres y Maestros (PTA, por sus siglas en inglés), o simplemente pregúntele al maestro de su hijo.

¿Qué está pasando en la escuela?

1. ¿Cumple la escuela con los estándares de nutrición de Smart Snacks in School?
2. ¿Qué dice la política sobre el bienestar de la escuela o el distrito, o el plan de mejoras escolares, sobre los alimentos y bebidas que se venden en las máquinas expendedoras, barras de refrigerios y tiendas dentro de la escuela?
3. ¿Hay un grupo (p. ej., comité de bienestar, Asociación de Padres y Maestros, u otro grupo de padres) que estaría interesado en tratar, o que ya está tratando, los temas relacionados con la nutrición en las escuelas?
4. ¿Requiere o fomenta la política de la escuela o del distrito que se ofrezcan opciones saludables, como frutas, verduras y granos integrales, cuando haya otros alimentos disponibles (p. ej., en fiestas dentro del aula o eventos escolares)?
5. ¿Quién es la principal persona de contacto para cada uno de los lugares donde los estudiantes pueden comprar alimentos y bebidas de refrigerio (p. ej., supervisor de servicios alimentarios, grupo estudiantil, director, etc.)? ¿Cómo deciden qué productos se van a vender en estos lugares?





Ideas para padres

Usted puede participar en la escuela de su hijo **asistiendo** a las reuniones, talleres o eventos de capacitación que allí se ofrezcan; **comunicándose** con el personal escolar y otros padres; **ofreciéndose como voluntario** para eventos escolares o en el aula de su hijo; **reforzando** los mensajes y las prácticas saludables que su hijo aprenda en la escuela; **ayudando** a tomar decisiones sobre la salud en la escuela; y **participando** en las actividades comunitarias apoyadas por la escuela. Estas son algunas ideas específicas sobre cómo puede apoyar lo que está haciendo la escuela de su hijo para ofrecer buenas opciones de refrigerios.

- La próxima vez que esté en la escuela, fíjese en la variedad de alimentos disponibles en las máquinas expendedoras, barras de refrigerios y tiendas escolares.
- Entérese de lo que la escuela ya está haciendo en relación con este tema. Pregúntele al supervisor de la cafetería escolar con cuánta frecuencia hay frutas y verduras disponibles como opciones a la carta para los estudiantes.
- Ofrézcase como voluntario para ayudar a realizar degustaciones de opciones de refrigerios y bebidas más saludables.
- Forme parte del comité escolar o del distrito (p. ej., comité de bienestar) que establece las políticas para la salud y el bienestar, y trabaje con ellos para que en su redacción se haga referencia a los alimentos vendidos fuera del programa de comidas escolares.^{4,5}
- Obtenga información sobre las reglas de **Smart Snacks in School del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)**.



Consulte recursos adicionales para padres relacionados con el entorno y los servicios de nutrición escolar, educación física y actividad física, así como con el manejo de afecciones crónicas en http://www.cdc.gov/healthyschools/parentsforhealthyschools/p4hs_esp.htm.

REFERENCIAS

1. Institute of Medicine. *Nutrition Standards for Foods in Schools: Leading the Way Toward Healthier Youth*. Washington, DC: Institute of Medicine of the National Academies; 2007.
2. Fox MK, Condon E, Crepinsek MK, et al. *School Nutrition Dietary Assessment Study IV, Vol. I: School Foodservice Operations, School Environments, and Meals Offered and Served*. Alexandria, VA: US Dept of Agriculture, Food and Nutrition Service, Office of Research and Analysis; 2012.
3. National school lunch program and school breakfast program: nutrition standards for all foods sold in school as required by the Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010, 7 CFR Section 210 and 220.
4. Centers for Disease Control and Prevention. *Parent Engagement: Strategies for Involving Parents in School Health*. Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2012.
5. Centers for Disease Control and Prevention. School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2011;60(RR05):1-76.

