



Conjunto de

herramientas para crear

una escuela saludable

**Un recurso para la creación
colaborativa de un entorno
alimenticio en tu escuela**



Las publicaciones de FoodCorps y las publicaciones incluidas en sus recursos en línea son propiedad de FoodCorps o de autores externos, y todos sus derechos están reservados.

Copyright © 2019 FoodCorps, Inc.

Conjunto de herramientas para crear una escuela saludable de FoodCorps; actualizado por última vez en noviembre de 2019.

Índice

Acerca de FoodCorps	4
Descripción del conjunto de herramientas	8
Línea de tiempo del conjunto de herramientas	10
Antes de comenzar	12
Formación de un equipo	13
Conocimiento de las políticas estatales y distritales	14
Informe de progreso de la escuela saludable	16
Plan de acción	34
Guía escolar y comunitaria	38
Recursos	40
Conoce tu comunidad	41
Construcción de vínculos en las escuelas	43
Guía de asesoramiento	45
Sugerencias para celebrar y compartir el éxito	46
Informe de progreso de la escuela saludable Investigación de antecedentes	47
Glosario	60
Referencias	66
Reconocimientos	67



Acerca de

FoodCorps

NUESTRA MISIÓN

Junto con las comunidades, FoodCorps conecta a los niños con los alimentos saludables en la escuela.

NUESTRO OBJETIVO

Estamos creando un futuro en el que todos los niños del país, sin importar la clase, la raza o la ubicación geográfica, sepan lo que es un alimento saludable, sepan de dónde viene y lo consuman a diario.

QUÉ HACEMOS

Nos asociamos con comunidades escolares de todo el país para ayudar a crear entornos alimenticios escolares saludables con influencia duradera. Nuestro programa nacional de servicios se concentra en tres áreas: aprendizaje práctico, comidas escolares saludables y cultura de la salud en el ámbito escolar. Las mejores prácticas de estas áreas, en conjunto, tienen el poder de crear y mantener un entorno alimenticio escolar saludable.

¿POR QUÉ SE INVOLUCRAN LAS ESCUELAS?

Sabemos que los alimentos saludables son fundamentales para los niños. Una buena nutrición tiene un impacto positivo en la salud física, social y emocional de los niños, la asistencia a la escuela y el progreso académico. Pero, en los Estados Unidos, millones de niños enfrentan barreras continuas que les impiden acceder a la alimentación que necesitan; en especial, los niños de tez oscura y los niños de comunidades de bajos ingresos:

- 9 de cada 10 niños no consumen suficientes verduras (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, 2014).
- 6 de cada 10 niños no consumen suficientes frutas (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, 2014).
- 1 de cada 3 niños —y 1 de cada 2 niños de tez oscura— está en camino a sufrir diabetes a lo largo de su vida (Narayan et al. 2003).

Las escuelas tienen la oportunidad de ayudar a eliminar esa brecha alimenticia. En la actualidad, más de

50 millones de niños asisten a la escuela en los Estados Unidos. Más de 30 millones de esos alumnos consumen un almuerzo escolar, y más de 14 millones consumen el desayuno escolar (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, 2018). Al crear entornos alimenticios saludables, las escuelas pueden permitirles a los niños comenzar un recorrido saludable hacia el éxito.

NUESTRO COMPROMISO CON LA EQUIDAD, LA DIVERSIDAD Y LA INCLUSIÓN

Al intentar lograr nuestro objetivo de conectar a todos los niños con alimentos saludables, FoodCorps se compromete con la equidad, la diversidad y la inclusión, como principios fundamentales de índole moral y estratégica a la hora de llevar a cabo nuestra labor. Como organización, queremos superar las disparidades de salud que tienen consecuencias injustas en los niños de tez oscura que crecen en hogares de bajos ingresos. Reconocemos las desigualdades estructurales y los ciclos de discriminación basados en el lugar, la raza y la clase que refuerzan el problema que intentamos resolver y, a su vez, son reforzados por él, y ayudamos a nuestras partes interesadas a identificarlos y comprenderlos. Estamos convencidos de que, para que FoodCorps logre su objetivo, no debemos generalizar la desigualdad que vemos en toda la sociedad, sino que debemos convertirnos en un ejemplo para lograr el cambio que deseamos, en la medida que nuestros recursos lo permitan. Estos son los motivos:

Establecemos una estrategia desde la mirada de la equidad

FoodCorps hace su trabajo en el contexto de un sistema alimenticio en el que las personas de tez oscura y las familias de bajos ingresos tienen más probabilidades de sufrir enfermedades relacionadas con la alimentación y tienen acceso limitado a alimentos saludables. Nuestra comprensión de la correlación entre la raza, la condición socioeconómica y los resultados en la salud de los niños norteamericanos nos ayuda a elaborar una estrategia y a elegir el lugar donde prestamos servicios, las personas que seleccionamos para que brinden servicios, los socios con los que trabajamos y cómo capacitamos a todos los

miembros de la comunidad de FoodCorps y cómo nos comunicamos con ellos. Esta perspectiva le ha dado forma al programa de FoodCorps y seguirá informando nuestro crecimiento y evolución, con la equidad como centro del cambio que buscamos y el camino que tomaremos para lograrlo.

Fomentamos la diversidad en nuestro equipo y en la totalidad de nuestra red

Somos más innovadores y receptivos cuando nuestro personal, la junta, nuestros miembros de servicios y socios representan una diversidad de perspectivas y experiencias de vida, y cuando se sienten facultados para alzar sus voces, ofrecer opiniones y manifestar compromiso. Invitamos a las personas de distintas razas, etnias, puntos de vista, experiencias, contextos económicos, géneros e identidades y orientaciones sexuales a participar en nuestro programa y a darle forma. De esta manera, garantizamos que nuestro enfoque sea consistente con las distintas comunidades a las que prestamos servicios y aceptado por ellas. Además, atraemos a personas talentosas y las mantenemos en nuestra red, para alinear la comprensión y los objetivos en todos los niveles de FoodCorps.

Garantizamos un impacto sostenido a través de la inclusión y el liderazgo de voces locales

FoodCorps se esfuerza por realizar cambios duraderos que se extiendan más allá de la participación de un

miembro de servicios en FoodCorps. Para eso, reconocemos que este trabajo importante no solo debe corresponder a nuestros miembros de servicios o nuestra organización nacional, sino que debe ser apropiado por las comunidades escolares con las que nos asociamos y a las que les brindamos servicios. De la misma manera, invertimos tiempo, recursos y concentración para desarrollar redes de socios y partes interesadas e incluir las voces de aquellos a quienes les brindamos servicios en nuestro proceso de toma de decisiones; desarrollamos y potenciamos las inversiones de voluntarios, padres y vecindarios en nuestra causa; incentivamos el reclutamiento local de miembros de servicios; y capacitamos líderes para que mantengan el compromiso con este trabajo aún después de FoodCorps, con frecuencia, en las mismas comunidades a las cuales atendieron.

Como red nacional de socios y personas, tenemos una buena posición para crear una plataforma de oportunidades continuas para el diálogo y la reflexión sobre este asunto. Tomamos esta cuestión con seriedad y tenemos la suerte de aprender de las experiencias de nuestros compañeros y socios que han creado la base para que se pueda llevar a cabo esta conversación. Reconocemos que este trabajo no es fácil, y nuestro proceso evolucionará a medida que aprendamos las mejores formas de crear una organización más inclusiva y de desarrollar un sistema alimenticio escolar equitativo para todos los niños.





Descripción

del conjunto de

herramientas

Este conjunto de herramientas consiste en un grupo de recursos que tienen los siguientes objetivos:

- Capturar una imagen de tu entorno alimenticio escolar actual.
- Guiar a tu comunidad escolar para crear una perspectiva para el futuro.
- Registrar tu plan de acción para lograr alcanzar esa perspectiva.
- Evaluar los antecedentes de tu comunidad escolar y celebrar su progreso a lo largo del tiempo.

Este conjunto de herramientas fue diseñado originalmente para miembros del servicio AmeriCorps de FoodCorps que trabajan junto con escuelas, y fue adaptado para un público más amplio.

Lee la línea de tiempo del conjunto de herramientas (pág. 10) para acceder a una descripción del proceso y sigue las instrucciones incluidas a lo largo del conjunto de herramientas.

¡Tu equipo de la escuela saludable! Para saber quiénes deben formar parte de tu equipo y conocer la mejor forma de trabajar en conjunto, lee la sección Formación de un equipo (pág. 13).

Un entorno alimenticio escolar saludable incluye actividades en tres áreas: aprendizaje práctico, comidas escolares saludables y cultura de la salud en el ámbito escolar.



APRENDIZAJE PRÁCTICO

- A** – Lecciones continuas de cocina, degustación y tareas en la huerta
- B** – Excursiones y visitas a agricultores y chefs
- C** – Desarrollo y mantenimiento de la huerta escolar



COMIDAS ESCOLARES SALUDABLES

- D** – Diseño de la barra de ensaladas y la fila para comer
- E** – Pruebas de degustación
- F** – Desarrollo de roles en la cafetería
- G** – Aprovisionamiento local y desarrollo de recetas
- H** – Promoción escolar de comidas saludables



CULTURA DE LA SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR

- I** – Celebraciones, eventos, recompensas y aperitivos
- J** – Educación de la familia, el personal y la comunidad
- K** – Desarrollo de conexiones en el programa de estudios
- L** – Defensor de las comidas escolares saludables y apoyo del equipo
- M** – Apoyo de la administración escolar
- N** – Apoyo del director o administrador del servicio de comidas
- O** – Apoyo de docentes
- P** – Apoyo de padres

LÍNEA DE TIEMPO DEL CONJUNTO DE HERRAMIENTAS



1

CONOCE TU COMUNIDAD ESCOLAR

- › Consulta la pág. 41 para acceder a sugerencias sobre cómo conocer tu comunidad.
- › Consulta la pág. 43 sobre la construcción de vínculos en las escuelas.

3

FAMILIARÍZATE CON TU ENTORNO ALIMENTICIO ESCOLAR ACTUAL

- › Con tu equipo escolar, completa el informe de progreso de la escuela saludable (pág. 16) para saber qué está sucediendo actualmente en tu escuela.

6

¡CELEBRA EL ÉXITO Y MIRA HACIA ADELANTE!

- › Con tu equipo escolar, registra los cambios ocurridos durante el año anterior y actualiza el Informe de progreso de la escuela saludable.
- › ¡Celebra tus logros de este año!
- › Actualiza tu plan de acción y conversa sobre la perspectiva del equipo para el año siguiente.
- › Completa tu guía escolar y comunitaria (pág. 38).



FORMACIÓN DE UN EQUIPO

- › Consulta la pág. 13 para saber qué hace que un equipo de la escuela saludable sea genial.
- › Consulta la pág. 45 para conocer los recursos para el asesoramiento en reuniones con tu equipo de la escuela saludable.

4

ESTABLECE OBJETIVOS DE ALCANCE ESCOLAR

- › Con tu equipo escolar, selecciona objetivos para trabajar a lo largo del año y completa tu plan de acción (pág. 34). Esta herramienta te ayudará a determinar los pasos que tomarás para alcanzar tus objetivos, a definir el éxito, a decidir quién liderará y respaldará cada proyecto, y cuándo y cómo controlarás el progreso a lo largo del año.

5

CONTROLA TU PROGRESO

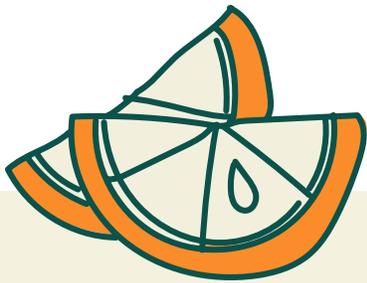
- › Programa reuniones del equipo a lo largo del año para repasar el plan de acción de alcance escolar.
- › Celebra y comparte tu éxito a lo largo del recorrido.



Antes de

comenzar

FORMACIÓN DE UN EQUIPO



Un buen equipo escolar puede incluir las siguientes personas:

- › un miembro del liderazgo escolar, como el director, que tome decisiones;
- › docentes y personal;
- › personal del servicio de comidas;
- › personal de mantenimiento de las instalaciones;
- › alumnos;
- › padres;
- › miembros de la comunidad escolar.

El primer paso del proceso es formar un equipo en tu comunidad escolar con el cual trabajarás. Puedes ayudar a formar un equipo nuevo o trabajar con un equipo existente, como un comité de bienestar escolar, un grupo de la granja a la escuela o un grupo de padres y docentes.

SUGERENCIAS PARA FORMAR UN EQUIPO

- › Incluye personas que estén motivadas a fomentar un entorno alimenticio escolar saludable.
- › Logra la participación de personas con energía nueva y conocimientos históricos de prácticas escolares. Estos dos aspectos aportan un gran valor.
- › Aprecia distintas perspectivas. Esto te ayudará a desarrollar un plan de acción que realmente refleje la comunidad escolar.
- › Comparte la toma de decisiones durante la formación del equipo para que todos los participantes actúen y sean responsables de los objetivos establecidos en conjunto.
- › Establece expectativas claras para la participación en el equipo. Por ejemplo, “Realizaremos una reunión inicial para establecer objetivos. Luego, nos reuniremos todos los meses a lo largo del año escolar para verificar nuestro progreso y brindarnos apoyo entre todos”.

SUGERENCIAS PARA TRABAJAR CON UN EQUIPO EXISTENTE

- › Identifica quién lidera el equipo actualmente. Presta atención a qué motiva al equipo.
- › Si aún no eres parte del equipo, investiga lo siguiente: ¿qué ha logrado el equipo hasta el momento? Esfuérzate por comprender cómo funciona el equipo, cuáles son sus objetivos y qué han logrado. Respeta y cumple dichos aspectos.
- › Sé claro en lo que estás pidiendo: ¿realmente deseas participar en las reuniones?, ¿una sola vez o de forma continua?, ¿compartes objetivos comunes?
- › Destaca los objetivos que compartes. Piensa cómo trabajarás con el equipo para alcanzar objetivos comunes, sin que el resto pierda de vista el camino correcto. ¿Qué puedes aportar al grupo?
- › Si decides que involucrarte en un grupo que ya está formado no es la mejor estrategia, expresa los motivos. Luego, continúa involucrándote y generando confianza con ese grupo para que no te consideren competencia cuando formes tu propio equipo.
- › Evita pedirles a las personas que ya tienen un grupo que se unan a tu equipo. Las personas cuentan con tiempo y energía limitados.

CONOCIMIENTO DE LAS POLÍTICAS ESTATALES Y DISTRITALES

Las decisiones que las escuelas pueden tomar sobre sus entornos alimenticios, por lo general, están reguladas por políticas de distintos niveles: federales, estatales, distritales y escolares. Estas políticas pueden tener una influencia directa en las experiencias de los alumnos y en sus decisiones con respecto a la comida en la escuela. Estas políticas pueden facilitar o dificultar la implementación de determinados cambios en tu comunidad escolar, por lo que es importante entender qué políticas existen y cómo puedes tener una influencia sobre ellas.

A continuación se incluye una lista de algunas políticas que es importante conocer.

FICHA DE CONOCIMIENTO DE LAS POLÍTICAS ESTATALES Y DISTRITALES

ESTÁNDARES Y PROGRAMA DE ESTUDIOS PREFERIDO

1. ¿Los estándares académicos del estado o del distrito incluyen estándares específicos para la educación nutricional?

- El estado tiene estándares de educación nutricional.
- El distrito tiene estándares de educación nutricional.
- Se desconoce si existen estándares de educación nutricional.

2. ¿El distrito tiene un programa de estudios nutricionales preferido?

En caso afirmativo, ¿cómo se implementa?

- Todos los grados usan un programa de estudios preferido y lo implementan en su totalidad.
- Todos los grados usan un programa de estudios preferido, pero no lo implementan en su totalidad.
- Algunos grados usan un programa de estudios preferido (y lo implementan de forma total o parcial).
- Un grado usa un programa de estudios preferido (y lo implementa de forma total o parcial).
- Ningún grado usa un programa de estudios preferido.
- No se sabe cuántos grados usan un programa de estudios preferido.
- No se tienen conocimientos sobre programas de estudios preferidos.

3. ¿El distrito tiene un programa de estudios preferido sobre educación para la huerta? En caso afirmativo, ¿cómo se implementa?

- Todos los grados usan un programa de estudios preferido y lo implementan por completo.
- Todos los grados usan un programa de estudios preferido pero no lo implementan por completo.
- Algunos grados usan un programa de estudios preferido (y lo implementan por completo o de forma parcial).
- Un grado usa un programa de estudios preferido (y lo implementa por completo o de forma parcial).
- Ningún grado usa un programa de estudios preferido.
- No se sabe cuántos grados usan un programa de estudios preferido.
- No se tienen conocimientos sobre programas de estudios preferidos.

PLAN O POLÍTICA DE BIENESTAR DEL DISTRITO

4. Se les exige a todos los distritos escolares que implementen un plan o una política de bienestar. ¿En qué condición se encuentra el plan o la política de bienestar del distrito?

- Existe un plan o una política de bienestar, y el distrito lo ha actualizado en los últimos dos años.
- Existe un plan o una política de bienestar, pero el distrito no lo ha actualizado recientemente.
- No se tienen conocimientos sobre un plan o una política de bienestar.

5. Originalmente, se les exigía a los comités de bienestar que implementen planes o políticas de bienestar del distrito. ¿El comité de bienestar del distrito permanece activo?

- Sí, se reúne de forma regular.
- Aún existe el comité, pero no se reúne de forma regular.
- No existe un comité actualmente.

6. ¿El plan o la política de bienestar del distrito abarca varios temas relacionados con el entorno alimenticio escolar? ¿Qué incluye?

- Nutrición y alimentación saludables.
- Huertas escolares.
- Políticas alimenticias (por ejemplo, para celebraciones, recompensas, venta de productos de panadería o eventos de recaudación de fondos).
- Promoción de alimentos locales.
- Se desconoce qué incluye el plan o la política.
- No se tienen conocimientos sobre un plan o una política.

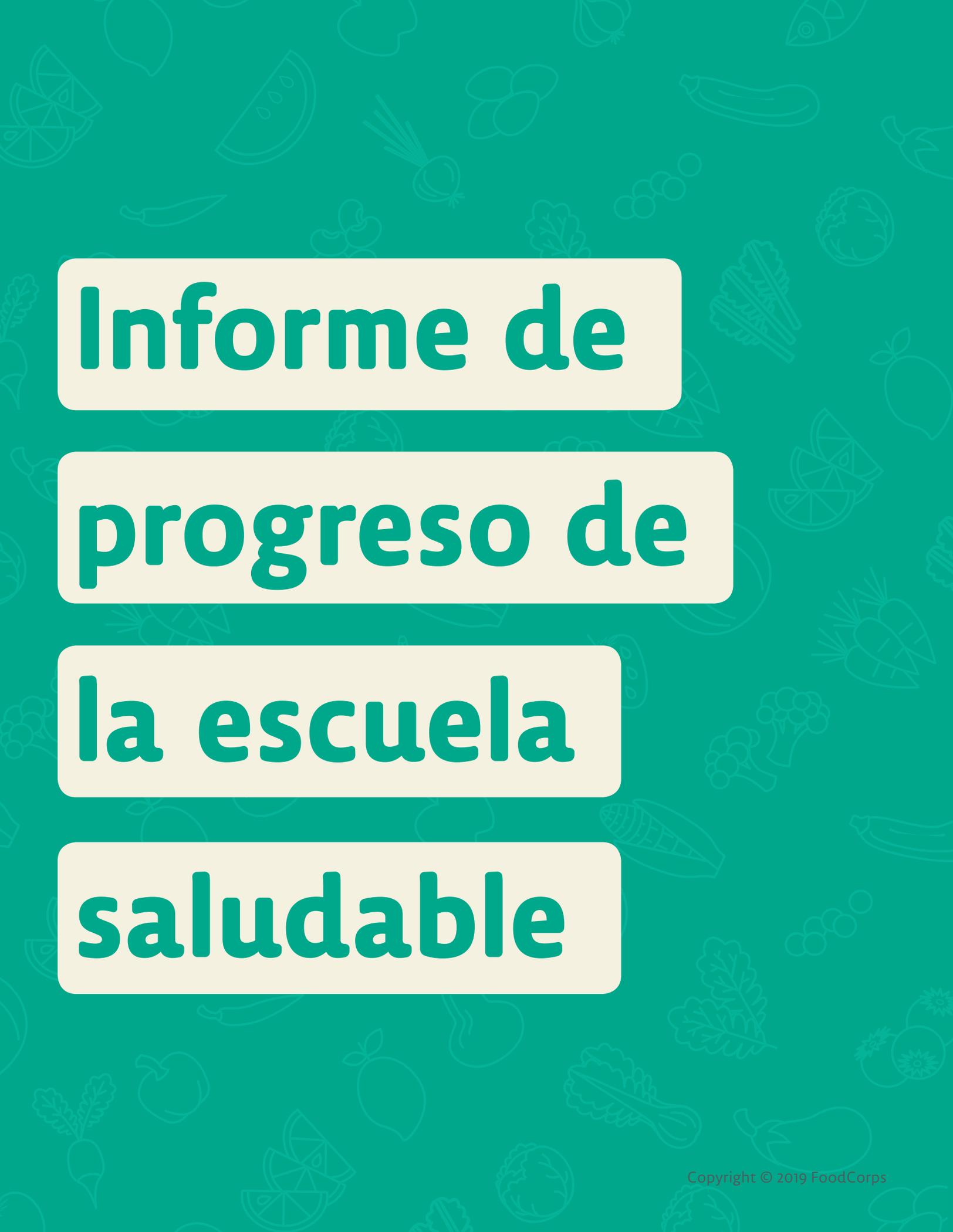
ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS LOCALES

7. ¿El estado o el distrito tienen una política sobre una preferencia geográfica para adquirir alimentos locales? (La preferencia geográfica ofrece una ventaja competitiva a los alimentos locales mínimamente procesados)

- Sí, a nivel estatal.
- Sí, a nivel distrital.
- No se tienen conocimientos sobre una política de preferencia geográfica.

8. ¿La política distrital o estatal de preferencia geográfica se implementa de forma regular?

- Los productos de agricultores o distribuidores locales se solicitan regularmente a través de licitaciones u órdenes de compra.
- Los productos de agricultores o distribuidores locales, en ocasiones, son solicitados a través de licitaciones u órdenes de compra.
- Se suministran productos locales, aunque no sean especificados en licitaciones u órdenes de compra.
- La política existe, pero no se implementa.
- No se tienen conocimientos sobre una política de preferencia geográfica.

The background is a solid teal color with a repeating pattern of faint, white line-art icons of various fruits and vegetables, including lemons, watermelon slices, carrots, and leafy greens.

Informe de

progreso de

la escuela

saludable

INSTRUCCIONES

PASO 1 (OTOÑO): completa el Informe de progreso de la escuela saludable de acuerdo con lo que sucedió durante el último año escolar.

PASO 2 (PRIMAVERA): actualiza el Informe de progreso de la escuela saludable de acuerdo con lo que ocurrió durante el año escolar actual.

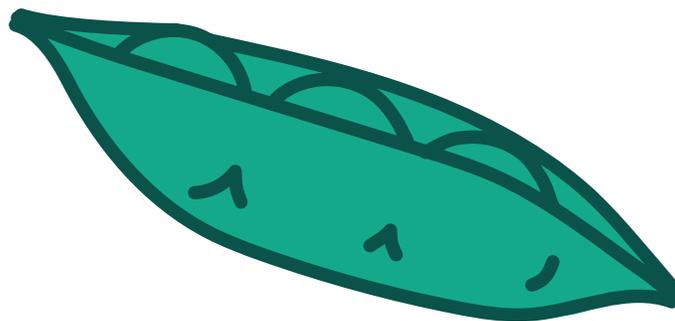
RECUERDA LO SIGUIENTE

El informe de progreso de la escuela saludable abarca distintas áreas del entorno alimenticio escolar. Esto es lo que incluye:

- › información general sobre la escuela;
- › preguntas sobre las prácticas actuales que crean un entorno alimenticio escolar saludable;
- › preguntas sobre las personas y prácticas importantes que ayudan a la escuela a crear una cultura de la salud con influencia duradera.

No es necesario que hagas todo lo que incluye este informe de progreso. El Informe de progreso de la escuela saludable incluye muchas prácticas que ayudan a crear un entorno alimenticio escolar saludable; sin embargo, no es necesario que las escuelas lleven a cabo todas las prácticas. Lo importante es lograr mejoras duraderas a lo largo del tiempo.

¿Quieres saber por qué el informe de progreso es importante? Lee la historia del Informe de progreso de la escuela saludable al dorso de este conjunto de herramientas.



ÁREAS DEL INFORME DE PROGRESO



ÁREA UNO: APRENDIZAJE PRÁCTICO

- A LECCIONES CONTINUAS DE COCINA, DEGUSTACIÓN Y TAREAS EN LA HUERTA
- B EXCURSIONES Y VISITAS A AGRICULTORES Y CHEFS
- C DESARROLLO Y MANTENIMIENTO DE LA HUERTA ESCOLAR



ÁREA DOS: COMIDAS ESCOLARES SALUDABLES

- D DISEÑO DE LA BARRA DE ENSALADAS Y LA FILA PARA COMER
- E PRUEBAS DE DEGUSTACIÓN
- F DESARROLLO DE ROLES EN LA CAFETERÍA
- G APROVISIONAMIENTO LOCAL Y DESARROLLO DE RECETAS
- H PROMOCIÓN ESCOLAR DE LAS COMIDAS SALUDABLES



ÁREA TRES: CULTURA DE LA SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR

- I CELEBRACIONES, EVENTOS, RECOMPENSAS Y APERITIVOS
- J EDUCACIÓN DE LA FAMILIA, EL PERSONAL Y LA COMUNIDAD
- K DESARROLLO DE CONEXIONES EN EL PROGRAMA DE ESTUDIOS
- L DEFENSOR DE LAS COMIDAS ESCOLARES SALUDABLES Y APOYO DEL EQUIPO
- M APOYO DE LA ADMINISTRACIÓN ESCOLAR
- N APOYO DEL DIRECTOR O ADMINISTRADOR DEL SERVICIO DE COMIDAS
- O APOYO DE DOCENTES
- P APOYO DE LOS PADRES

INFORMACIÓN DE LA ESCUELA

1) Nombre de la escuela _____

2) Ciudad de la escuela _____ 3) Estado _____

3) Cantidad de alumnos inscritos en la escuela _____

4) ¿Los alumnos tienen un receso antes del almuerzo?

- Todos los grados
 Algunos grados
 Ningún grado

5) ¿Tu escuela participa en alguno de los siguientes programas? (marca todas las opciones que correspondan)

- Programa de Desayuno Escolar (SBP)
- Almuerzo o aperitivos del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)
- Programa de Frutas y Vegetales Frescos (FFVP)
- Programa de Escuelas Saludables de Alliance for a Healthier Generation
- Cooking Matters
- Salud Escolar Coordinada
- Iniciativa HealthierUS Schools Challenge: Smarter Lunchrooms
- Iniciativa Team Nutrition
- Programa de Subsidios de la Granja a la Escuela del USDA

6) Enumera y describe brevemente otros programas de alimentos, nutrición, huertas y bienestar de tu escuela.

7) ¿Quiénes forman parte de tu equipo de la escuela saludable?

¿Qué roles desempeñan?

Adminis- trador escolar	Docente	Servicio de comidas	Otra escuela	Alumno	Padre/ Madre	Socio comunitario
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Qué se implementó durante el último año?

13) **Existe apoyo escolar o distrital para seguir las normas de educación nutricional.** (Marca todas las opciones que correspondan)

- Sí, existían normas y el distrito escolar contaba con personal que ofrecía asesoramiento y controlaba el cumplimiento.
- Sí, existían normas y la escuela contaba con un docente u otro personal para ofrecer asesoramiento y controlar el cumplimiento.
- Existían normas pero no se ofreció apoyo para seguirlas.
- No corresponde; no existían normas de educación nutricional.

14) **La escuela cumple las normas de educación nutricional.** (Marca todas las opciones que correspondan)

- Todos los grados cumplieron las normas (de forma total o en su mayoría).
- Algunos grados cumplieron las normas (de forma total o en su mayoría).
- Solo un grado cumplió las normas (de forma total o en su mayoría).
- Uno o más grados cumplieron las normas de forma parcial.
- Se desconoce si los grados cumplieron las normas.
- No corresponde; no existían normas de educación nutricional.

15) **La escuela implementa el programa de estudios preferido del distrito.** (Elige una respuesta)

- Todos los grados usan el programa de estudios preferido y lo implementan por completo.
- Todos los grados usan el programa de estudios preferido, pero no lo implementan por completo.
- Algunos grados usan el programa de estudios preferido (y lo implementan por completo o de forma o parcial).
- Un grado usa el programa de estudios preferido (y lo implementa por completo o de forma parcial).
- Ningún grado usa el programa de estudios preferido.
- No se sabe cuántos grados usan el programa de estudios preferido.
- No se tienen conocimientos sobre programas de estudios preferidos.

16) **La escuela implementa el programa de educación para la huerta preferido del distrito.** (Elige una respuesta)

- Todos los grados usan el programa de estudios preferido y lo implementan por completo.
- Todos los grados usan el programa de estudios preferido, pero no lo implementan por completo.
- Algunos grados usan el programa de estudios preferido (y lo implementan por completo o de forma parcial).
- Un grado usa el programa de estudios preferido (por completo o de forma parcial).
- Ningún grado usa el programa de estudios preferido.
- No se sabe cuántos grados usan el programa de estudios preferido.
- No se tienen conocimientos sobre programas de estudios preferidos.

¿A quién se informó el último año? (Marca todas las opciones que correspondan)

17) **El plan o la política de bienestar del distrito se informa a toda la comunidad escolar.**

- Administradores escolares
- Docentes
- Personal escolar
- Personal del servicio de comidas
- Padres
- Alumnos
- No sé o no se informó a nadie
- No corresponde; no existía un plan o una política

¿Qué se implementó durante el último año?

18) **Los productos de la huerta escolar se pueden usar en las comidas escolares.**

- Sí
 No
 No lo sé con certeza

Responde con respecto al último año escolar.

	Pre- escolar	Jardín de infantes	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º	10.º	11.º	12.º	Después de la escuela
19) ¿Qué grados forman parte de la escuela?	<input type="checkbox"/>														
20) ¿Cuántas clases había en cada grado?	<input type="checkbox"/>														
21) De esas clases (pregunta 20), ¿cuántas recibieron lecciones sobre nutrición, alimentos y la huerta concentradas en frutas y verduras durante el último año escolar? Las lecciones son las sesiones de enseñanza de, al menos, 20 minutos de duración. “Concentrada” se refiere, al menos, a una parte de la lección. “Huerta” hace referencia a las actividades relacionadas con el cultivo de alimentos.	<input type="checkbox"/>														
22) De esas clases que incluyeron lecciones (pregunta 21), ¿cuántas lecciones recibió cada clase (en promedio) durante el último año escolar?	<input type="checkbox"/>														

*Los programas después de la escuela tienen una estructura diferente en cada escuela. Haz tu mayor esfuerzo para indicar la cantidad de grupos diferentes después de la escuela que se reúnen, ya sea por grado, club, tema, clase, etc.

Si la escuela tiene clases separadas o rotativas, indica cómo realizaste el recuento para responder la pregunta 22:



ÁREA UNO: APRENDIZAJE PRÁCTICO

En el aula, en la huerta y antes, durante y después de la escuela, los alumnos cultivan, cocinan y degustan nuevos alimentos, lo cual desarrolla sus habilidades y les permite cambiar sus preferencias alimenticias.

A continuación, verás una lista de las mejores prácticas y actividades que se ha demostrado que incentivan a los alumnos a elegir alimentos saludables y los apoyan en estas elecciones. Lee cada afirmación e indica en qué medida tu escuela o comunidad escolar implementó la práctica en el último año escolar.

A LECCIONES CONTINUAS DE COCINA, DEGUSTACIÓN Y TAREAS EN LA HUERTA

1) **Dedicar un espacio a las actividades relacionadas con alimentos, tales como cocinar, hacer tareas en la huerta y ofrecer educación nutricional.**

Espacio interior Espacio exterior/huerta Ninguno, por el momento

En las clases en las que se dictaron lecciones en el último año escolar, ¿las lecciones incluían estas prácticas? (Marca las casillas para responder de manera afirmativa)

Pre- escolar Jardín de infantes 1.º 2.º 3.º 4.º 5.º 6.º 7.º 8.º 9.º 10.º 11.º 12.º Después de la escuela

2) **Implementar las mejores prácticas de educación sobre nutrición, alimentos y trabajo en la huerta en las lecciones y actividades.**

a. **Incluir oportunidades para comer frutas y verduras, a través de la cocina o degustación (p. ej., picar, mezclar e incorporar ingredientes).**

b. **Crear normas sociales positivas a través de actividades que hacen que las frutas y verduras sean “geniales” y les permiten a los alumnos compartir sus opciones favoritas.**

c. **Enfocarse en las frutas y verduras, con oportunidades de reducir el miedo a probar nuevos alimentos, como historias de niños que “¡los probaron y les encantaron!”, o la posibilidad de sentir el olor de las especias antes de probarlas.**

d. **Enfocarse en los beneficios para la salud de las frutas y verduras (p. ej., algunas ayudan al cerebro a razonar mejor; las rojas son buenas para el corazón).**

e. **Comparar el valor nutricional de los aperitivos saludables y otros menos saludables (p. ej., mostrar la grasa y azúcar agregadas en aperitivos o el hecho de que los aperitivos saludables tienen más nutrientes).**

A LECCIONES CONTINUAS DE COCINA, DEGUSTACIÓN Y TAREAS EN LA HUERTA; CONTINUACIÓN

En las clases en las que se dictaron lecciones en el último año escolar, ¿las lecciones incluían estas prácticas? (Marca la casilla si tu respuesta es afirmativa)

	Pre- escolar	Jardín de infantes	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º	10.º	11.º	12.º	Después de la escuela
f. Uso de MiPlato como herramienta visual para incentivar a los alumnos a llenar la mitad de sus platos con frutas y verduras en cada comida. Si se preparan platos con los alumnos, se siguen las proporciones de MiPlato.	<input type="checkbox"/>														
g. Énfasis en comer más frutas y verduras en el almuerzo escolar, por medio de indicaciones sobre dónde encontrar frutas y verduras o cómo preparar una ensalada colorida en la barra de ensaladas.	<input type="checkbox"/>														
h. Énfasis en establecer objetivos para aumentar las frutas y verduras.	<input type="checkbox"/>														
i. Énfasis en el control del progreso hacia el logro del objetivo de consumir más frutas y verduras.	<input type="checkbox"/>														
j. Compartir recetas que los alumnos pueden llevar a sus hogares y preparar con sus familias.	<input type="checkbox"/>														
k. Actividades que incorporan una valoración del modo en que determinadas culturas suelen cocinar las frutas y verduras.	<input type="checkbox"/>														
l. Desarrollo de una valoración de las plantas, incluidos los ciclos de vida y las plantas que debemos cultivar.	<input type="checkbox"/>														
m. Hacer que los alumnos trabajen en la huerta y realicen actividades tales como plantar, desmalezar, regar y fomentar el crecimiento de las plantas.	<input type="checkbox"/>														
n. Cosecha de lo que crece en la huerta.	<input type="checkbox"/>														
o. Descripción del proceso de compostaje y oportunidades para hacer compostaje en la huerta.	<input type="checkbox"/>														
p. Énfasis en cómo funciona nuestro sistema de alimentos “de la granja al plato” y en por qué consumir más alimentos producidos localmente y menos alimentos procesados o envasados es bueno para el medioambiente.	<input type="checkbox"/>														
q. Énfasis en el hecho de que algunos vecindarios no tienen el mismo acceso a comidas saludables y la existencia de programas y recursos para ayudar a lograr la igualdad.	<input type="checkbox"/>														

B**EXCURSIONES Y VISITAS A AGRICULTORES Y CHEFS****¿Esto sucedió en el último año?**

(Marca la casilla si tu respuesta es afirmativa)

- 1) Invitar a héroes locales a comer con los alumnos en la cafetería (p. ej., agricultores, chefs, políticos, héroes de los deportes, personajes mediáticos).
- 2) Coordinar visitas en el aula de agricultores, chefs y otras personas que trabajan en el ámbito alimenticio.
- 3) Realizar excursiones a granjas, huertas comunitarias, mercados agrícolas, centros de compostaje u otras empresas centradas en alimentos.

C**DESARROLLO Y MANTENIMIENTO DE LA HUERTA ESCOLAR****¿Esto sucedió en el último año?**

(Marca la casilla si tu respuesta es afirmativa)

- 1) Implementar un plan de cuidado de la huerta, incluso durante el verano.
- 2) Organizar días de trabajo voluntario regulares en la huerta.
- 3) Implementar un programa de compostaje en la huerta (p. ej., compostaje de residuos de comidas escolares; familias que traen desechos hogareños para el compostaje en la huerta escolar; compostaje de malezas y restos de la huerta).

Comparte notas o explicaciones importantes sobre estas actividades de aprendizaje práctico:



ÁREA DOS: COMIDAS ESCOLARES SALUDABLES

La experiencia en la cafetería orienta a los alumnos a las opciones más saludables y los incentiva a probar alimentos nuevos y saludables.

A continuación, verás una lista de las mejores prácticas y actividades que se ha demostrado que incentivan a los alumnos a elegir alimentos saludables y los apoyan en estas elecciones. Lee cada afirmación e indica si tu escuela o comunidad escolar implementó la práctica en el último año escolar y en qué medida lo hizo.

D

DISEÑO DE LA BARRA DE ENSALADAS Y DE LA FILA PARA COMER

¿Esto sucedió en el último año?

Nunca En pocas ocasiones Con frecuencia Todos los días o la mayoría

1) Transformar el almuerzo en una parte respetada del día escolar, por medio de expectativas conductuales coherentes con el resto de la escuela, y hacer que los docentes y administradores asistan al almuerzo.

2) Garantizar que la cafetería esté limpia y tenga un nivel de ruido razonable (p. ej., sin peleas, gritos o silbidos regulares).

3) Decorar la fila para comer y la cafetería para lograr que sean acogedoras (p. ej., colocación de carteles en la barra de ensaladas y la fila para comer, trabajos artísticos de alumnos, afiches coloridos y pintura colorida en las paredes).

Sí No

4) ¿La escuela les sirve el almuerzo a los alumnos?

Sí No

En caso afirmativo, la escuela puede hacer lo siguiente:

¿Esto sucedió en el último año?

Nunca En pocas ocasiones Con frecuencia Todos los días o la mayoría

a. Organizar la fila para comer de modo que las frutas, verduras y opciones de comidas se vean atractivas (p. ej., brillantes, frescas, no marchitas).

b. Colocar en un plato las verduras para señalar que seleccionarlas y comerlas es una norma social.

c. Exhibir las frutas en recipientes o canastas al alcance de los alumnos.

d. Asegurarse de que las verduras y frutas sean del tamaño adecuado para el consumo de los alumnos (p. ej., cortarlas en mitades o cuartos).

e. Destacar recetas con frutas y verduras, pizarras con menús y carteles con nombres creativos y atractivos.

D

DISEÑO DE LA BARRA DE ENSALADAS Y DE LA FILA PARA COMER, CONTINUACIÓN

	No ofrece barra de ensaladas	1-2 días/semana	3-4 días/semana	Todos los días
5) ¿La escuela ofrece una <u>barra de ensaladas</u> en el almuerzo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En caso afirmativo, la escuela puede hacer lo siguiente:	¿Esto sucedió en el último año?			
	Nunca	En pocas ocasiones	Con frecuencia	Todos los días o la mayoría
a. Incluir la barra de ensaladas en la fila para comer, para que los alumnos no la ignoren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Asegurarse de que la barra de ensaladas sea de la altura adecuada para que los alumnos apoyen sus bandejas con facilidad mientras toman una ensalada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. Incluir, al menos, tres frutas y verduras frescas diferentes en la barra de ensaladas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d. Reponer la barra de ensaladas según sea necesario, y mantenerla limpia y atractiva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e. Asegurarse de que las cucharas y pinzas sean del tamaño y tipo adecuado para los alumnos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

E

PRUEBAS DE DEGUSTACIÓN

1) ¿La escuela lleva a cabo <u>degustaciones de las frutas y verduras</u> que se ofrecen en las comidas escolares?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No		
En caso afirmativo, la escuela puede hacer lo siguiente:	¿Esto sucedió en el último año?			
	Nunca	1-5 veces	6-9 veces	Más de 10 veces
a. Llevar a cabo la prueba de degustación en áreas de gran circulación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Pedirles a los alumnos que prueben o preparen comidas que se ofrecerán en las comidas escolares.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. Organizar pruebas de degustación con las familias durante eventos y antes o después de la escuela.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d. Pedirles a los directores, docentes, personal y alumnos que sirvan las comidas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e. Compartir los resultados de votaciones en afiches, tableros de novedades y el sitio web escolar, así como en boletines de noticias y correos electrónicos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

F

DESARROLLO DE ROLES EN LA CAFETERÍA

¿Esto sucedió en el último año?

Nunca En pocas ocasiones Con frecuencia Todos los días o la mayoría

1) Los alumnos más grandes son modelos de referencia para que los alumnos más pequeños consuman frutas y verduras.

2) El personal escolar y el personal del servicio de comidas incentivan a los alumnos a comer frutas y verduras.

3) Los adultos se ubican junto a la barra de ensaladas para ayudar e incentivar a los alumnos a escoger ensaladas.

4) Los adultos actúan como ejemplo en cuanto al hábito de consumir alimentos de la barra de ensaladas, y acercan alimentos en un plato para que los alumnos los prueben.

G

APROVISIONAMIENTO LOCAL Y DESARROLLO DE RECETAS

¿Con qué frecuencia sucedió esto en el último año?

(No incluyas la leche en estos recuentos).

1) El objetivo debe ser que en el almuerzo escolar se sirvan más alimentos locales.

No hay una definición establecida de “alimentos locales”. Algunos definen este concepto según la cantidad de millas, otros según los límites estatales, etc. Respeta la definición de “alimentos locales” que utiliza tu escuela o distrito. Agrega un comentario en la sección de notas de la siguiente página para explicar la definición de “alimentos locales” que utiliza tu escuela y qué alimentos locales se sirven con más frecuencia.

- La escuela no sirvió alimentos locales.
- La escuela sirvió alimentos locales entre 1 y 2 veces durante el año (p. ej., como parte de la celebración de la cosecha).
- La escuela sirvió alimentos locales entre 3 y 9 veces durante el año (p. ej., una vez por semana en la temporada de cosecha o todos los días durante una celebración de la cosecha que duró una semana).
- La escuela sirvió alimentos locales entre 10 y 20 veces durante el año escolar (p. ej., una o dos veces por mes a lo largo del año escolar o en varias celebraciones de la cosecha).
- La escuela sirvió alimentos locales entre 21 y 39 veces durante el año escolar (p. ej., varias veces por mes o una vez por semana o más durante una extensa temporada de cosecha).
- La escuela sirvió alimentos locales al menos 40 veces durante el año escolar (p. ej., al menos una vez por semana).

2) Agregar nuevas recetas o comidas en el menú completo que incluyan ingredientes locales, productos de la huerta escolar o platos degustados por alumnos.

Nunca 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces o más

H PROMOCIÓN ESCOLAR DE COMIDAS SALUDABLES

¿Esto sucedió en el último año?
(Marca la casilla si tu respuesta es afirmativa)

- 1) Los anuncios por parte de los alumnos y para los alumnos comparten opciones de alimentos de formas emocionantes o divertidas, para fomentar el respeto por la alimentación saludable y el conocimiento sobre alimentos de estación o la proveniencia de los alimentos (p. ej., huertas escolares, una granja específica cercana).
- 2) Los alumnos trabajan con el personal del servicio de comidas para asignarles a las comidas escolares nombres creativos y descriptivos.
- 3) Los pasillos, la cafetería y las vitrinas escolares exhiben el trabajo de los alumnos relacionado con los alimentos y la huerta, o fomentan el bienestar y la alimentación saludable.
- 4) En la escuela y la cafetería hay carteles que promocionan lo que se sirve en las comidas escolares y los alimentos que se aprovisionan localmente en las diferentes estaciones (p. ej., afiches sobre la cosecha del mes).

Comparte notas o explicaciones importantes sobre estas prácticas de comidas escolares saludables:



ÁREA TRES: CULTURA DE LA SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR

La comunidad escolar celebra los alimentos saludables de manera conjunta.

A continuación, verás una lista de las mejores prácticas y actividades que se ha demostrado que incentivan a los alumnos a elegir alimentos saludables y los apoyan en estas elecciones. Lee cada afirmación e indica en qué medida tu escuela o comunidad escolar implementó la práctica en el último año escolar.

I CELEBRACIONES, EVENTOS, RECOMPENSAS Y APERTIVOS

¿Esto sucedió en el último año?

Nunca A veces Todo el tiempo o la mayoría La escuela no cuenta con esto

- 1) Las comidas saludables son la elección principal a la hora de consumir un aperitivo en el aula.
- 2) Las comidas saludables son la elección principal a la hora de consumir aperitivos y comidas en eventos escolares.
- 3) Las celebraciones y recompensas incluyen comidas saludables o artículos no alimenticios, como más tiempo de receso o juegos.
- 4) Las máquinas expendedoras incluyen opciones saludables como opción principal, o no hay máquinas expendedoras.
- 5) Los eventos para recaudar fondos incluyen alimentos saludables o artículos no alimenticios como opción principal (incluidas las opciones saludables que se promocionan en ventas de productos de panadería).

J EDUCACIÓN DE LA FAMILIA, EL PERSONAL Y LA COMUNIDAD

¿Esto sucedió en el último año?

(Marca la casilla si tu respuesta es afirmativa)

1) La escuela cuenta con un espacio dedicado a los recursos para la comunidad escolar y las familias sobre el acceso a alimentos, cocina y actividades en la huerta.

2) Los boletines informativos y correos electrónicos enviados a las familias incluyen sugerencias sobre cultivo, compra, preparación e inclusión de frutas y verduras en el hogar, y sobre cómo acceder a alimentos saludables en la comunidad.

3) Las familias y los miembros de la comunidad tienen la oportunidad de hacer trabajos voluntarios en la cafetería y la huerta, y en las lecciones y los eventos sobre alimentos y la huerta.

4) Los talleres para padres o familias abarcan el cultivo, la preparación y el consumo de frutas y verduras en el hogar, así como el acceso a alimentos saludables en la comunidad (p. ej., cocinar, trabajar en la huerta y consumir alimentos dentro de determinado presupuesto; alimentarse de forma saludable o compartir comidas de la cultura de las familias).

5) El personal tiene la oportunidad de aprender sobre cultivo, cocina y preparación de comidas (p. ej. talleres de cocina para el personal con un chef invitado, día de trabajo en la huerta exclusivo para el personal, pruebas de degustación regulares en reuniones de personal).

Comparte notas o explicaciones importantes sobre estas prácticas de la cultura de la salud en el ámbito escolar:

K DESARROLLO DE CONEXIONES EN EL PROGRAMA DE ESTUDIOS

¿De qué maneras sucedió esto en el último año?

(Elige una opción)

1) Los docentes trabajan deliberadamente para incluir el aprendizaje sobre nutrición, alimentos y la huerta en el programa de estudios.

- No hubo educación sobre nutrición, alimentos ni sobre la huerta.
- Los docentes no incluyeron la educación sobre nutrición, alimentos ni la huerta en el programa de estudios.
- Los docentes trabajaron de forma activa para incluir la educación sobre nutrición, alimentos o la huerta en el programa de estudios (pero no está incluida actualmente).
- Los docentes incluyeron la educación sobre nutrición, alimentos o la huerta en el programa de estudios (pero no se diseñó específicamente para cumplir los estándares).
- Los docentes incluyeron la educación sobre nutrición, alimentos o la huerta en el programa de estudios y lo diseñaron específicamente para cumplir los estándares en una asignatura básica (p. ej., estándares del ciclo básico [Inglés y Matemáticas], estándares de las ciencias de la próxima generación, estándares a nivel estatal o “alcance y secuencia” local).
- Los docentes incluyeron la educación sobre nutrición, alimentos o la huerta en el programa de estudios y lo diseñaron específicamente para cumplir los estándares en dos o más asignaturas básicas (mismos ejemplos que anteceden).



DEFENSOR DE LAS COMIDAS ESCOLARES SALUDABLES Y APOYO DEL EQUIPO

¿Cuántos defensores tuvo la escuela el año anterior?

1) La escuela tiene defensores de la alimentación saludable, la nutrición y el trabajo en la huerta (es decir, personas que fomentan las cuestiones de alimentación saludable y alientan a otras personas a apoyar las mejoras y los cambios; pueden ser docentes, personal, padres, etc.).

- 1 defensor 2 defensores 3 o más defensores

2) Los miembros del personal escolar, a excepción de los docentes, administradores y personal de servicio de comidas, apoyan el entorno alimenticio escolar saludable o el programa de trabajo en la huerta de la escuela (p. ej., enfermeros, personal de oficina, guardias de seguridad, custodios).

- No, el personal escolar no ha demostrado apoyo en el año anterior.
- Sí, el personal escolar ha demostrado apoyo pero no participó de forma activa en el año anterior.
- Sí, el personal escolar ha demostrado apoyo y participó de forma activa en el año anterior.

3) La escuela tiene un grupo dedicado a los temas de bienestar y alimentos saludables, como un equipo, comité de bienestar, grupo de huerta escolar u otro equipo de la escuela saludable.

- No hubo un grupo conocido el año anterior.
- Sí, pero el grupo se reunió de forma irregular o no distribuyó recursos relacionados con la salud (no se planificaron o implementaron actividades).
- Sí, el grupo se reunió de forma regular para planificar e implementar actividades escolares relacionadas con los alimentos saludables.

4) Los comités de bienestar u otros equipos tienen varios miembros activos.

¿Quiénes fueron los participantes en el último año?
(marca todas las opciones que correspondan)

- Administradores
- Socios comunitarios
- Personal del servicio de comidas
- Padres
- Alumnos
- Docentes
- Demás personal escolar

M APOYO DE LA ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

¿Esto sucedió en el último año?
(Marca la casilla si tu respuesta es afirmativa)

- | | |
|--|--------------------------|
| 1) Ofrecer tiempo de desarrollo profesional a los docentes, para que aprendan sobre actividades importantes de nutrición, alimentos y la huerta. | <input type="checkbox"/> |
| 2) Brindar apoyo a los docentes (p. ej., pago adicional, hora de finalización de la clase, tiempo y apoyo para obtener subsidios) para el desarrollo de lecciones sobre nutrición, alimentos y la huerta, o sobre el mantenimiento de la huerta escolar. | <input type="checkbox"/> |
| 3) Participar en actividades sobre nutrición, alimentos y la huerta (p. ej., visita a las aulas o a la huerta durante las lecciones). | <input type="checkbox"/> |
| 4) Brindar apoyo al director del servicio de comidas a la hora de implementar cambios en el almuerzo escolar (p. ej. aprovisionamiento local de alimentos, modificación del diseño de la fila para impulsar a los alumnos a realizar elecciones más saludables). | <input type="checkbox"/> |
| 5) Asignar una gran cantidad de personal al comedor para que organice a los alumnos de modo tal que se concentren en comer el almuerzo. | <input type="checkbox"/> |
| 6) Desarrollar roles a modo de referencia en la cafetería (p. ej., alentar a los alumnos a comer saludable, acompañarlos en las comidas). | <input type="checkbox"/> |
| 7) Ofrecer recursos a los docentes y padres sobre qué comidas son aceptables para servir en clase y en eventos escolares, y qué comidas no lo son. | <input type="checkbox"/> |
| 8) Servir exclusivamente alimentos saludables en el aula y en eventos escolares. | <input type="checkbox"/> |
| 9) Implementar una restricción o limitación, según la cual no se pueda vender alimentos no saludables en los eventos de recaudación de fondos (p. ej. barras de dulces). | <input type="checkbox"/> |

N APOYO DEL DIRECTOR O ADMINISTRADOR DEL SERVICIO DE COMIDAS

¿Esto sucedió en el último año?
(Marca la casilla si tu respuesta es afirmativa)

- | | |
|--|--------------------------|
| 1) Dedicar tiempo y esfuerzo al aprovisionamiento local de alimentos. | <input type="checkbox"/> |
| 2) Preparar recetas de cero para las comidas escolares. | <input type="checkbox"/> |
| 3) Evitar el uso de alimentos procesados y preparados. | <input type="checkbox"/> |
| 4) Apoyar la implementación de una barra de ensaladas con una gran variedad de opciones. | <input type="checkbox"/> |
| 5) Apoyar el uso de alimentos cosechados en la huerta escolar en las comidas escolares. | <input type="checkbox"/> |
| 6) Implementar cambios para impulsar a los alumnos a realizar elecciones saludables (p. ej., cambio de la organización y ubicación de la fila, decoraciones, nombres creativos para platos de frutas y verduras). | <input type="checkbox"/> |
| 7) Impulsar a todo el personal del servicio de comidas a lograr que los alumnos se entusiasmen por consumir comidas escolares saludables (p. ej., uso de nombres creativos para platos de frutas y verduras, recordarles a los alumnos qué alimentos son locales o de la huerta, incentivarlos a probar comidas nuevas). | <input type="checkbox"/> |



APOYO DE DOCENTES

¿Cuántos docentes participaron en esta práctica en el último año?

Ninguno Algunos Muchos Todos o la mayoría

1) Usar “períodos de preparación” para planificar las lecciones sobre nutrición, alimentos y la huerta.

2) Dedicar tiempo de clase para dar lecciones de nutrición, alimentos y la huerta.

3) Compartir éxitos, desafíos y estrategias con otros docentes sobre llevar a cabo actividades de nutrición, alimentos y la huerta (p. ej., en las reuniones a nivel de grado).

4) Mantener la huerta o participar en el comité o club de la huerta escolar.

5) Recordarles a los alumnos qué se sirve en el almuerzo e incentivarlos a comer frutas y verduras.

6) Preguntarles a los alumnos qué comidas probaron o qué pensaron sobre el almuerzo al regresar al aula.

7) Pasar tiempo con los alumnos durante las comidas escolares.



APOYO DE PADRES

¿Cuántos padres participaron en esta práctica en el último año?

Ninguno Algunos Muchos Todos o la mayoría

1) Recaudar fondos para financiar la educación sobre nutrición, alimentos y la huerta, así como la huerta escolar.

2) Incentivar a la administración y a los docentes a dedicar tiempo para llevar a cabo la educación sobre nutrición, alimentos y la huerta.

3) Ayudar en las actividades sobre nutrición, alimentos y la huerta (durante el día escolar).

4) Incentivar a la administración y a los docentes a institucionalizar la huerta escolar y su uso.

5) Mantener el programa de la huerta (p. ej., trabajo en la huerta, participación en el comité o club de la huerta, o ayuda en las clases que se llevan a cabo en la huerta).

6) Trabajar con el personal del servicio de comidas para determinar cómo preparar comidas saludables (p. ej., participar en un comité sobre nutrición, revisar los menús).

7) Trabajar de forma voluntaria para ayudar durante las comidas escolares.



Plan de

acción

INSTRUCCIONES

El equipo escolar debe crear el Plan de acción de forma conjunta.

PASO 1 (OTOÑO): usando tu informe de progreso, elige los objetivos que tu equipo desea alcanzar en este año escolar. Debes elegir, al menos, un objetivo por área.

PASO 2 (OTOÑO): elige objetivos con estas características: específicos, medibles, alcanzables, relevantes y sujetos a un plazo.

PASO 3 (OTOÑO): decide de qué manera tu equipo planea alcanzar cada objetivo.

PASO 4 (OTOÑO): decide qué personas o equipos son responsables de trabajar en cada objetivo. Asigna roles principales en todo el equipo con el fin de compartir el trabajo.

PASO 5 (PRIMAVERA): retoma el Plan de acción para repasar el progreso logrado y analiza los objetivos para el próximo año escolar.

RECUERDA LO SIGUIENTE

El Plan de acción está diseñado para:

- › mejorar el entorno alimenticio escolar a lo largo del tiempo;
- › ayudar a tu equipo a establecer objetivos escolares clave;
- › definir el éxito para la mejora del entorno alimenticio escolar durante el año escolar;
- › planificar los pasos que tu equipo tomará este año y camino al futuro; y
- › decidir quién será responsable de liderar y respaldar cada proyecto.

Es importante repasar estos objetivos de forma regular para analizar el progreso y hacer los ajustes que sean necesarios. Puedes registrar las actualizaciones de tu equipo en la columna Estado. Al final del Plan de acción, encontrarás un espacio para incluir notas sobre los planes e ideas de sostenibilidad a largo plazo. Esta sección impulsará el debate sobre cómo se verán los objetivos de este año en el futuro.

OBJETIVOS DEL AÑO ESCOLAR

Completa esta sección en el otoño y evalúa el progreso en la primavera.

INFORME DE PROGRESO CON LETRAS	OBJETIVO(S)	PASOS DE ACCIÓN Y LÍNEA DE TIEMPO	ROL	RECURSOS NECESARIOS
<p>Completa las secciones del informe de progreso con una letra por cada objetivo (p. ej., Sección Hi: Promoción escolar de alimentos saludables)</p>	<p>Elige al menos un objetivo para cada área del informe de progreso. ¿A qué se asemeja el éxito?</p>	<p>¿Qué se debe hacer? ¿Cuáles son las metas clave?</p>	<p>¿Quién lidera cada objetivo? ¿Quién más participará?</p>	<p>¿Qué contactos, materiales o recursos necesita el equipo?</p>

1) APRENDIZAJE PRÁCTICO

2) COMIDAS ESCOLARES SALUDABLES

3) CULTURA DE LA SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR

PLANES A LARGO PLAZO

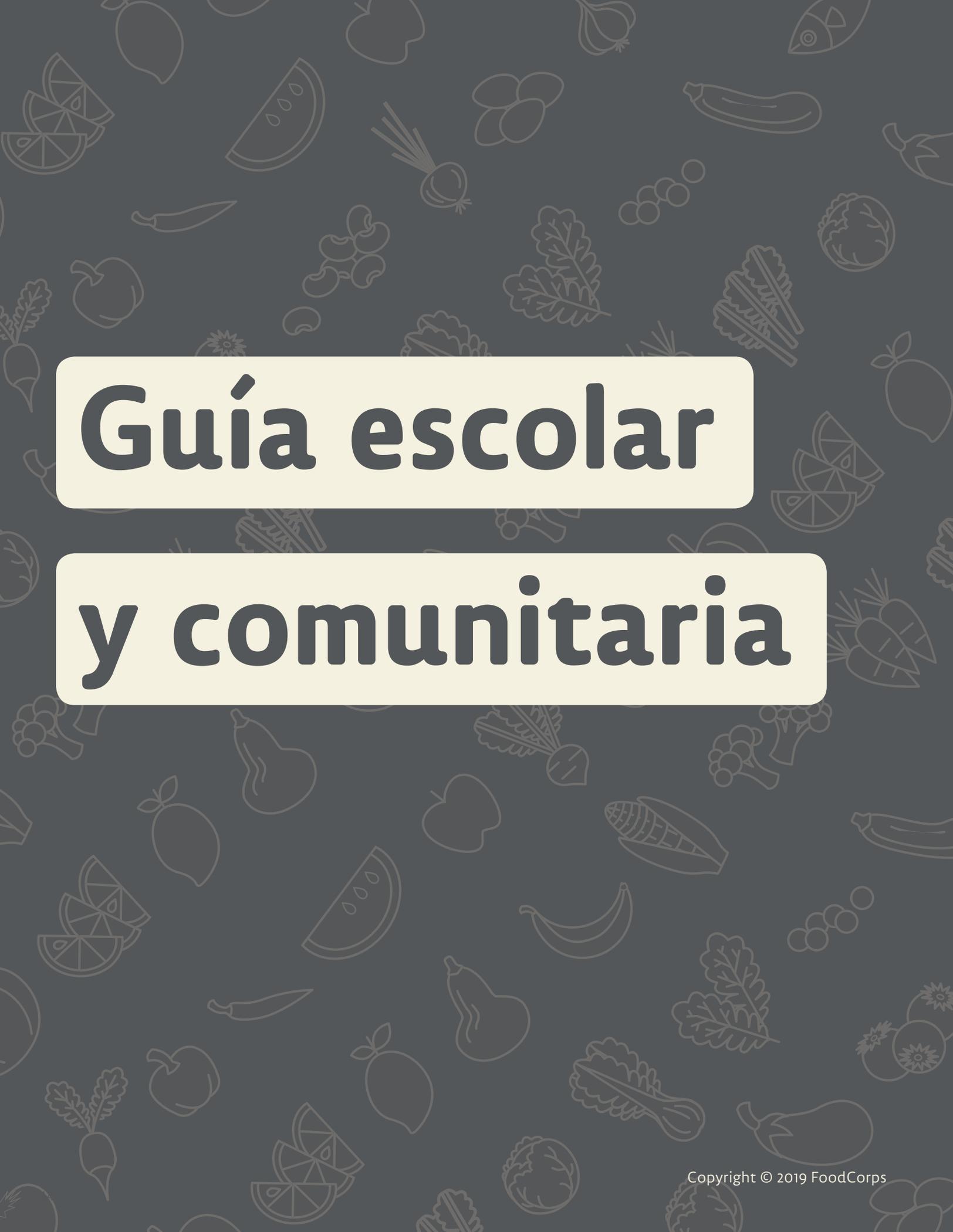
Completa esta sección en la primavera. Mientras reflexionas sobre tu progreso a lo largo de este año, analiza tus objetivos para estos proyectos y actividades en el futuro. Analiza las siguientes preguntas e incluye tus notas a continuación.

- 1) Reflexiona sobre el progreso en este año: ¿qué harías para que estos proyectos y actividades sean sostenibles a largo plazo? ¿Qué será necesario para lograrlo?
- 2) ¿En qué otros objetivos, proyectos y actividades deseas concentrarte en el futuro?

1) APRENDIZAJE PRÁCTICO

2) COMIDAS ESCOLARES SALUDABLES

3) CULTURA DE LA SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR

The background is a dark grey color with a repeating pattern of white line-art icons representing various fruits and vegetables, including watermelon slices, lemons, carrots, and leafy greens.

Guía escolar

y comunitaria

La Guía escolar y comunitaria incluye información importante sobre la escuela y la comunidad. Les alentamos a los equipos a que la actualicen de forma continua y la completen al final de cada año, para que cualquier miembro de la comunidad escolar pueda usarla como recurso en el futuro.

El formato de la guía es a elección y se debe basar en lo que sea más práctico para tu escuela. Puedes elaborar una guía impresa o digital, siempre que sea fácil de editar y compartir e incluya los componentes enumerados a continuación.

GUÍA ESCOLAR Y COMUNITARIA

Aspectos clave que se deben tener en cuenta

- › ¿Quiénes son las personas y cuáles son los recursos de tu comunidad escolar que te pueden ayudar a lograr los objetivos establecidos en tu plan de acción?
- › ¿Qué información es necesaria para acceder fácilmente a dichos recursos? Por ejemplo, ¿cuál es el método de comunicación preferido de un contacto importante?
- › ¿Qué otras reflexiones o sugerencias serán útiles para un futuro miembro del equipo de la escuela saludable?

Información de la escuela

- › Nombre y dirección de la escuela.
- › Políticas escolares, incluidos los procedimientos de seguridad.

- › Ficha de contacto de personas y compañeros clave, incluidos los docentes, los administradores, los voluntarios y el personal.
- › Clases llevadas a cabo y secuencia de lecciones.
- › Programas de la cafetería.
- › Programas después de la escuela.
- › Eventos escolares y participación de los miembros de servicios.
- › Actividades para recaudar fondos, contactos principales y valor aproximado de las ganancias obtenidas.

Información sobre la huerta

- › Ubicación y formato de la huerta (en un jardín, en canteros elevados, en macetas de ventanas, huerta vertical, etc.).
- › Acceso al agua.
- › Acceso al almacenamiento.
- › Calidad del suelo.
- › Historial de plantación.
- › Cuidado y uso en el verano.

Información sobre la comunidad

- › Ficha de contacto de personas y compañeros importantes.
- › Organizaciones y empresas relevantes.
- › Voluntarios.
- › Eventos.
- › Prensa.



Recursos

CONOCE TU COMUNIDAD

Estrategias de desarrollo comunitario basado en activos

Las estrategias de desarrollo comunitario basado en activos (Asset-Based Community Development, ABCD) se concentran en aprovechar las fortalezas existentes en la comunidad (enfoque del vaso medio lleno). Este enfoque se opone al desarrollo comunitario basado en las necesidades, que enfatiza las deficiencias locales y solicita recursos a organizaciones externas (enfoque del vaso medio vacío).

John McKnight y Jody Kretzmann crearon el enfoque de desarrollo comunitario basado en activos (ABCD) y el Instituto de Desarrollo Comunitario Basado en Activos lo respalda. Dicho enfoque enfatiza que las soluciones a los problemas comunitarios ya existen dentro de una comunidad. El instituto destaca los siguientes principios que son la base de las estrategias de ABCD (Rowland 2008):

- › *Todos tienen virtudes*: cada persona de una comunidad tiene algo para aportar.
- › *Los vínculos permiten desarrollar una comunidad*: las personas deben estar vinculadas entre sí para que la comunidad se desarrolle de forma sostenible.
- › *Los ciudadanos son lo más importante*: los ciudadanos deben ser percibidos como actores del desarrollo, no como beneficiarios de este último.
- › *Los líderes permiten que los demás participen*: el desarrollo comunitario es más sólido cuando incluye una base amplia de acción comunitaria.
- › *Las personas importan*: desafía la noción de indiferencia escuchando los intereses de los demás.
- › *Escucha*: las decisiones deben surgir de conversaciones en las que se escucha lo que las personas dicen.
- › *Pide ideas*: pedir ideas es mejor que dar soluciones.

- › *Organización desde adentro hacia afuera*: los miembros de la comunidad local asumen el control.
- › *Las instituciones al servicio de la comunidad*: los líderes de instituciones deben crear oportunidades para que los miembros de la comunidad participen, y luego deben apartarse.

Rowland, Stan (26 de abril de 2008). «What is Asset Based Community Development (ABCD)» (PDF). Collaborative of Neighborhood Transformation.

Utilizando estas estrategias podrás desempeñar un papel importante en la modificación del entorno alimenticio escolar. A medida que comienzas a conocer tu escuela, ten en cuenta que todos los miembros de la comunidad aportan algo. Podrás desarrollar objetivos escolares y de servicio sólidos al hacer preguntas y al escuchar las necesidades de la comunidad.

Acceso y aspectos demográficos de la comunidad

Conocer los aspectos demográficos, las historias y culturas presentes en tu comunidad es un primer paso importante para prepararte para ofrecerles a los alumnos alimentos y actividades adecuados en términos culturales. Estos conocimientos también son clave para compartir recursos accesibles con los alumnos y sus cuidadores, como recetas para llevar al hogar. Ten en cuenta que las estadísticas demográficas son un método unidimensional para conocer una comunidad. Debes saber que escuchar las historias de las personas cuando tengas la oportunidad es una de las mejores formas de entender sus antecedentes y experiencias.

Para entender mejor cómo está constituida tu comunidad, puedes investigar lo siguiente:

- › Porcentaje de alumnos elegibles para participar en programas de almuerzo escolar gratuito o a precio reducido.

- › Promedio de ingresos del grupo familiar.
- › Acceso de transporte a tiendas de alimentos.
- › Idiomas que se hablan en la comunidad.
- › Porcentaje de personas de la comunidad que usan el programa de Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) o el Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Historia de la comunidad

Es importante tomarse el tiempo para entender tu comunidad desde diferentes perspectivas. Piensa en la perspectiva que aportarás a tu comunidad, y haz un esfuerzo por invertir tiempo en las áreas que desconoces. Ponte en contacto con personas que pueden compartir distintas perspectivas. Conoce los relatos locales que no están registrados formalmente. ¿Cómo han cambiado los vecindarios? ¿Cuáles son las reuniones, los festivales y las celebraciones locales? ¿Dónde se reunían tradicionalmente las personas de distintas culturas? ¿Existen traumas comunitarios que deberías conocer y abordar con compasión? ¿Quiénes son los líderes locales, funcionarios elegidos y personas con influencia personal, política o económica? ¿Quiénes son las personas que no tienen influencia pero con las cuales es importante vincularse? Aprender sobre una comunidad lleva tiempo, por lo que es importante determinar las intenciones de tu estrategia al respecto.

Tienda de alimentos local y espacio agrícola

Conocer el contexto agrícola local de tu ciudad o pueblo es muy útil para entender qué consumen las personas y dónde adquieren sus alimentos. Estas son algunas cuestiones que se deben tener en cuenta:

- › ¿Cómo es la producción local de alimentos? ¿Existen granjas que puedas visitar? ¿Qué cultivan y venden?
- › ¿Existen mercados de agricultores locales? ¿Aceptan fondos de SNAP, tarjetas de transferencia electrónica de beneficios (electronic benefits transfer, EBT) o fondos del Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y

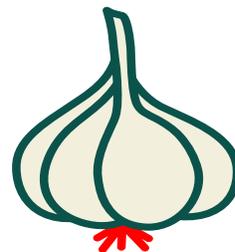
Niños (WIC)? ¿Ofrecen vales de productos y recompensas que las familias de tus alumnos podrían usar?

- › Explora una variedad de lugares donde se puedan obtener alimentos en tu comunidad. ¿Qué lugares visitan las personas locales? Pueden ser mercados agrícolas, tiendas de alimentos y tiendas cercanas.

Comunicación

Comunicarse de forma eficaz y apropiada con las personas de tu comunidad es importante para crear vínculos exitosos. A medida que desarrollas vínculos en tu escuela, ten en cuenta estas recomendaciones para ser un comunicador considerado:

- › ¿Existen barreras lingüísticas que pueden alterar la forma en que te comunicas? Si no hablas el idioma de un miembro de la comunidad, ¿cómo puedes encontrar los recursos para comunicarte de la forma más eficaz y considerada posible? El personal escolar y distrital, como el asistente administrativo de la escuela, puede ayudarte a buscar recursos locales para comunicarte en varios idiomas.
- › Aprende los mejores métodos para ponerte en contacto con los miembros de la comunidad, porque es posible que no todos tengan acceso a un teléfono o correo electrónico. Conversa en persona para preguntarles cuál es la mejor forma de mantener un contacto regular.
- › Es importante hablar con los miembros de la comunidad de una forma que respete sus relatos e historias. Escucha y no presupongas cuáles son los antecedentes y las necesidades de las personas. De ser necesario, haz un seguimiento con preguntas respetuosas y consideradas.
- › Haz preguntas e intenta entender la experiencia y los puntos de vista de las personas con las que hablas.



CONSTRUCCIÓN DE VÍNCULOS EN LAS ESCUELAS

A medida que te relaciones con los miembros de tu escuela y la comunidad, recuerda que crear vínculos con el director de la escuela, el personal de la cafetería y los docentes es muy importante.

Vínculo con el director

En todas las escuelas, el director es quien toma las decisiones y está a cargo de proteger la institución. Es quien supervisa el programa de enseñanza escolar; mantiene el orden y la disciplina; hace respetar las reglas, políticas y leyes distritales, estatales y federales; evalúa y apoya a los docentes; y representa a la escuela ante los padres y la comunidad. Para tener un impacto en el aula y la huerta, es importante establecer un vínculo respetuoso y colaborativo con el director. Recuerda incluir al director como persona clave con la cual compartir el éxito, como se indica en la sección Sugerencias para celebrar y compartir el éxito, en la pág. 46.

Vínculo con el personal de la cafetería

Estos miembros del personal están a cargo de investigar los programas de nutrición infantil, incluido el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (National School Lunch Program), el Programa de Desayuno Escolar (School Breakfast Program) y otros programas, para desarrollar un menú para los alumnos. Además, tienen una gran influencia en el modo en que los alumnos hacen sus elecciones en la fila de la cafetería. Así como un docente establece el tono de las expectativas en el aula, el personal de la cafetería puede optar por ejercer una influencia en el tono durante las comidas. Crear un vínculo positivo con el personal de la cafetería es fundamental para todo lo comprendido entre liderar pruebas de degustación exitosas y la capacidad para tomar equipos prestados, como bandejas para las lecciones de cocina en el aula. En ocasiones, el personal de la cafetería es subestimado dentro de la cultura escolar, pero es importante reconocer su trabajo arduo y su papel fundamental en la salud de los alumnos. Estas son algunas sugerencias para el éxito:

- › Pasar tiempo en la cocina para crear vínculos.
- › Establecer expectativas de forma colaborativa para trabajar en la cafetería.
- › Ser consistente y confiable al ofrecer ayuda.
- › Escuchar cuáles son los desafíos, hacer preguntas e identificar oportunidades para apoyar el trabajo.
- › Ofrecer ayuda y evitar dar órdenes.
- › Ser modesto y no actuar como experto.
- › Reconocer las barreras y los logros.
- › Establecer conexiones y relaciones personales.
- › Consumir los alimentos que se sirven en la cafetería.
- › Ser agradecido.

A medida que creas vínculos, considera preguntarle lo siguiente al personal de la cafetería:

- › ¿Cómo podemos mantenernos en contacto? (Por ejemplo, ¿cuál es tu correo electrónico?, ¿cuál es el mejor horario para llamarte?)
- › ¿Cuál es tu logística importante para la cocina?
- › ¿Qué alimentos deseas ofrecer?
- › ¿Cómo planificas el menú?
- › ¿Cómo se toman las decisiones y se establecen los contratos?

Así como es importante entender de qué manera los estándares de aprendizaje influyen en el programa de estudios del aula, una parte fundamental de la investigación para crear vínculos con el personal de la cafetería consiste en entender el Programa Nacional de Almuerzo Escolar y el Programa Nacional de Desayuno Escolar (para obtener más información, consulta el Glosario, en la pág. 60). Estos programas ofrecen la estructura y los parámetros básicos de las operaciones del personal de la cafetería.

Vínculos con docentes

Es importante conocer a los docentes de tu escuela. Cuanto mayor sea el compañerismo y nivel de confianza con los docentes, más fácil será alcanzar los objetivos del equipo.

- › Lidera con empatía y recuerda que a los docentes les importan sus alumnos. Los docentes tienen muchas responsabilidades. Es importante reconocer su gran trabajo.
- › Pregunta cuáles son las normas del aula y cuál es la estructura de abordaje de las conductas del docente. ¿Qué estrategias y sistemas usa el docente para premiar las conductas positivas y para redireccionar las conductas inapropiadas? Pasar tiempo en la sala de receso o la sala de docentes y hablar con ellos durante el período de planificación puede ser útil (aunque debes tener en cuenta que este tiempo es muy valioso para los docentes).
- › Conoce el cronograma diario. ¿Cuáles son los mejores momentos para reunirse? ¿Hay reuniones de grado o del programa de estudios a las que puedes asistir?
- › Conoce qué es lo que guía a los docentes. ¿Cuáles son los objetivos escolares generales, los parámetros de los programas de estudios y los estándares que orientan la enseñanza en el aula? ¿Cómo se evalúa el desempeño y cómo puedes ayudarlos a lograr el éxito?
- › Pregunta qué conceptos y habilidades apasionan a los docentes. ¿Cuáles son sus temas favoritos a la hora de enseñar? ¿Qué es lo primero que enseñaron? ¿Cuáles son sus recuerdos favoritos de cuando eran alumnos?
- › Pide sugerencias y comentarios a los docentes. ¿El docente está dispuesto a repasar la lección que planeas dictar antes de que la dictes? ¿El docente tiene sugerencias para garantizar que la clase sea fluida? Pídele al docente que te observe mientras dictas la lección y te brinde comentarios constructivos.
- › Conoce las responsabilidades de los docentes, además de dictar clases. Por ejemplo, ¿controlan los recesos o participan en comités escolares? ¿Cómo puedes ser un recurso para los docentes cuando están muy atareados?
- › Pregúntale al docente qué temas no le gusta enseñar o lo hacen sentir incómodo. ¿Cómo puedes ayudar al docente, así como el docente te ayuda a ti?
- › Pregúntale al docente qué lo motiva. ¿Qué disfruta cada docente de sus alumnos? ¿Qué puedes aprender observando al docente mientras enseña?
- › Pregunta cómo prefiere comunicarse cada docente. ¿Desea comunicarse contigo por correo electrónico, por teléfono o en su lugar de trabajo?



GUÍA DE ASESORAMIENTO

Un buen asesoramiento es clave para garantizar que en tus reuniones se aproveche el tiempo, que hayas compartido tus objetivos con claridad y que la reunión sea un espacio en el cual todos los miembros del grupo puedan participar. A continuación se incluyen algunas sugerencias para el éxito.

Sugerencias para la planificación de la reunión

- › Lugar: ¿dónde se realizará la reunión? ¿Cuál es la disposición de la sala?
- › Comida: ¡trae comida! Las personas que han saciado el hambre se manifiestan felices y comprometidas.
- › Notas: pídele a alguien del grupo que tome notas para que puedas concentrarte en el asesoramiento. ¿De qué manera tomará notas? ¿En una pizarra o en papeles? (Recomendamos pasar las notas a una computadora una vez que haya finalizado la reunión).
- › Puntualidad: la reunión debe comenzar y finalizar de forma puntual, de modo tal de valorar el tiempo de todos los participantes.
- › Materiales: asegúrate de imprimir los materiales importantes, en especial, si los participantes no tuvieron tiempo de repasar la información importante antes de la reunión.

Sugerencias para la agenda de la reunión

- › Decide cuáles serán las *metas* y los *resultados* de la reunión. Asegúrate de compartirlos con el grupo. La meta es el *objetivo general de la reunión* y el resultado es *lo que esperas que se haya logrado* al finalizar de la reunión.

- › Analiza lo que abordarás durante la reunión. ¿El objetivo de la reunión es recopilar información, realizar un debate, tomar una decisión o todas estas opciones? ¿Con qué frecuencia se reunirá el grupo? ¿Qué puede lograr el grupo, en términos realistas, dentro del tiempo disponible?
- › Si los miembros del grupo no se conocen, lleva a cabo una actividad breve para romper el hielo. Por ejemplo, pídeles a los participantes que cuenten cuáles son sus frutas o verduras preferidas o que compartan sus recuerdos favoritos en relación con la comida.
- › Usa varias técnicas para compartir información, según el tamaño del grupo. Por ejemplo, turnos rotativos; pensar, agruparse y compartir; y hablar en voz alta.
- › Recuerda contar con tiempo para hablar sobre los siguientes pasos.

Sugerencias para el asesoramiento en la reunión

Ser quien asesora en una reunión consiste en orientar la conversación. Si nunca has estado a cargo del asesoramiento, ten en cuenta estas sugerencias:

- › Practica la neutralidad: deja tus opiniones de lado y adopta un punto de vista neutral. Guía la conversación de acuerdo con lo que otros participantes piensan y sienten.
- › Desarrolla un método para que las personas participen en la conversación, de modo que todos puedan expresar sus ideas.
- › Ayuda al grupo a lograr un acuerdo o compromiso, para poder tomar una decisión.

SUGERENCIAS PARA CELEBRAR Y COMPARTIR EL ÉXITO

Recuerda tomarte el tiempo para celebrar todos los éxitos, sean pequeños o grandes. Es importante programar tiempo a lo largo del año escolar para que puedas mirar hacia atrás y darte cuenta de lo que tú y tu equipo han logrado hasta el momento. Esto es importante para fomentar la moral del grupo y el trabajo en equipo. También es importante compartir el éxito desde la escuela con la comunidad escolar más amplia. Cuanto más compartas los resultados positivos de tus esfuerzos colaborativos, más podrás respetar y celebrar tus vínculos, y mayor será el apoyo a largo plazo que obtengas.

Involucra a los alumnos

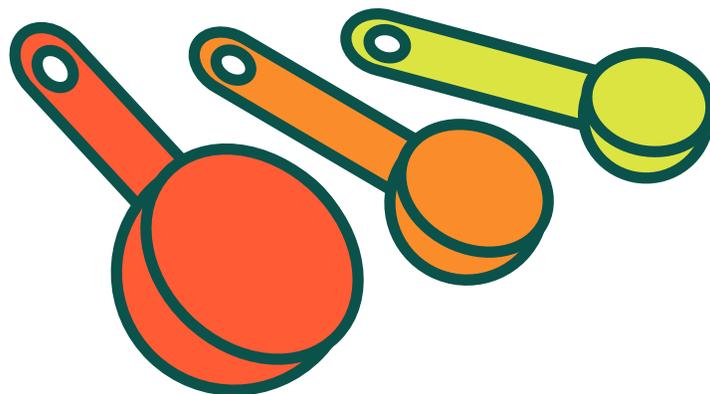
Es importante que los alumnos desarrollen el sentido de pertenencia y responsabilidad a la hora de crear un entorno alimenticio escolar saludable. Pregúntales a los alumnos qué los hace sentir orgullosos y qué éxitos desean compartir. Harán sus mayores esfuerzos personales para alcanzar los objetivos generales de la comunidad escolar. Además, son muy populares ante los medios locales.

Celebra las pequeñas cosas

Lo que parece pequeño, ¡en verdad es muy grande! Cuando superes algo que parezca pequeño, como construir tu primer cantero elevado, cultivar el primer tomate o hacer la primera prueba de degustación exitosa en la cafetería, ¡comparte el éxito! Las personas se alegrarán de saber lo que estás logrando. Toma fotos, escribe citas y registra tus logros. Publica actualizaciones en los pasillos, inclúyelas en el boletín de noticias o en los anuncios de la mañana de la escuela, y comparte el éxito en las reuniones escolares y los eventos familiares.

Comparte tu historia

Una vez que alcances estos logros, comunícate con el periódico o las estaciones de radio y televisión locales. Destaca tu éxito y tus objetivos generales. Las historias felices siempre son populares en los medios locales, y tal vez alguien desee dar una mano u ofrecer una donación al escuchar sobre tus esfuerzos.



INFORME DE PROGRESO DE LA ESCUELA SALUDABLE

INVESTIGACIÓN DE ANTECEDENTES

En las siguientes páginas se ofrece una descripción de las cuatro áreas de las mejores prácticas que integran el Informe de progreso de la escuela saludable. Después de esta descripción, se incluyen pruebas de cada práctica.

ESCUELAS COMO LUGARES SALUDABLES

Convertir cada escuela de nuestro país en un lugar que enseña y crea patrones de alimentación saludable es un objetivo social, educativo y de salud pública importante. FoodCorps cree que los niños deben ser educados para contar con la motivación, el conocimiento y las habilidades para tomar decisiones que fomentan la salud, el sustento ecológico y la justicia social. Imagina el impacto que podría tener que todas las escuelas logren que los alimentos saludables sean la opción deseada y sencilla. ¿Y si los alumnos aprendiesen sobre los alimentos, su elaboración, su impacto en la salud y los derechos de los trabajadores? Este cambio es fundamental para que la próxima generación reduzca los costos en salud, mitigue el cambio climático y avance hacia una sociedad más equitativa (Kock, 2016). Las escuelas pueden lograr este objetivo creando políticas de bienestar sólidas y completas. La regla actualizada de políticas de bienestar escolares, establecida en julio de 2016, exige que las políticas de bienestar cuenten con planes específicos de educación nutricional y con la participación de la comunidad en el desarrollo y la implementación de las políticas (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos [United States Department of Agriculture, USDA], 2016).

LA SALUD DE LA MANO DEL PROGRESO ACADÉMICO

FoodCorps cree que toda escuela debe ser una escuela saludable, y que todo niño, sin importar su raza, ubicación o clase, merece estar bien alimentado y listo para aprender. En la última década, las escuelas han

demostrado que la programación que fomenta el progreso académico y la programación que fomenta la salud pueden coexistir y tener éxito. “De forma simultánea con un mayor énfasis en el desempeño en pruebas estandarizadas, los programas de comidas escolares, educación nutricional y huertas escolares han llegado para abordar de forma creativa las preocupaciones con respecto a la salud” (Berezowitz, Bontrager Yoder y Schoeller, 2015). La política de educación federal, la Ley Cada Estudiante Triunfa (Every Student Succeeds Act), fomenta la mejora del desempeño académico y la salud, con sugerencias para las políticas, prácticas y programas de estudios escolares. Independientemente de este objetivo nacional, los administradores y docentes de escuelas con frecuencia ven la incorporación de la programación relacionada con la salud como algo opuesto a la programación que fomenta el desempeño académico (Berezowitz et al., 2015; Leardo, 2016). Es por esto que necesitamos una mayor comprensión de la “posible sinergia entre los resultados nutricionales y académicos que surgen de las intervenciones escolares orientadas a mejorar la salud de los alumnos” (Berezowitz et al., p. 508). Una forma de lograr este objetivo es mediante el trabajo de los expertos en nutrición junto con los administradores escolares, para aumentar las investigaciones que pueden determinar si crear experiencias de aprendizaje práctico en el aula y la huerta, las comidas escolares saludables y la cultura de la salud en el ámbito escolar ofrecen la posibilidad de mejorar el logro académico, sin ponerlo en riesgo (Leardo, 2016). Un repaso de la educación en la huerta ha demostrado que puede mejorar los resultados de la salud y los logros académicos (Berezowitz et al., 2015).

CUATRO ÁREAS DEL INFORME DE PROGRESO DE LA ESCUELA SALUDABLE

APRENDIZAJE PRÁCTICO

El aprendizaje práctico en el aula y la huerta incluye educación nutricional, sobre alimentos y la huerta que desarrolla la motivación y transmite habilidades para comer bien. Incluye lecciones en el aula, actividades en la huerta, sesiones de cocina, degustaciones, excursiones, visitas a agricultores y otras personas que trabajan en el sistema alimenticio.

Si bien FoodCorps tiene un gran interés en que los alumnos consuman alimentos que fomentan la salud, son ecológicamente sostenibles, integrales, locales, significativos para la cultura y socialmente equitativos, el Informe de progreso se concentra en las mejores prácticas que ayudarán a aumentar el consumo de frutas y verduras por parte de los alumnos.

Las pruebas han demostrado que existen varios factores que pueden aumentar el consumo de frutas y verduras por parte de los alumnos:

- ▶ En primer lugar, la educación debe tratar **sobre las frutas y verduras**, y abordar aspectos como **su cocción, cultivo y degustación**. Esta educación debe incluirse en tantas clases como sea posible, con el objetivo de llevar a cabo, al menos, diez sesiones en el aula o la huerta por clase. El consumo de frutas y verduras aumenta cuando la educación realiza lo siguiente:
 - ▶ **motiva** el deseo de comer frutas y verduras a través de la enseñanza de los beneficios de hacerlo y de la creación de normas sociales positivas;
 - ▶ les transmite a los alumnos **conocimientos y habilidades** sobre cómo comer más frutas y verduras (por ejemplo, sobre cómo preparar una ensalada colorida en el almuerzo escolar); y
 - ▶ crea **planes de acción para los alumnos** que les ayudan a planificar un mayor consumo de frutas y verduras en sus vidas cotidianas.

- ▶ En segundo lugar, **las excursiones y las visitas a agricultores o chefs** ofrecen experiencias prácticas y emocionantes con frutas y verduras, lo cual puede ayudar a los alumnos a consumir una mayor cantidad.
- ▶ En tercer lugar, **crear y mantener una huerta escolar** como espacio educativo puede ayudar a aumentar el consumo de frutas y verduras.

COMIDAS ESCOLARES SALUDABLES

Las comidas escolares son la experiencia más consistente que los alumnos tienen con la comida en las escuelas. Durante las comidas escolares, los alumnos aprenden sobre alimentación, comidas, etiquetas de comidas y el valor de la salud, de forma intencional o no. Son muchas las prácticas que pueden crear una atmósfera en la cafetería que promueva el consumo de frutas y verduras. Las pruebas han demostrado que existen varios factores que pueden fomentar el consumo de frutas y verduras en el entorno de la cafetería escolar:

- ▶ En primer lugar, la cafetería debe tener una **fila para comer** distribuida de forma tal que comer frutas y verduras sea la opción sencilla y predeterminada.
- ▶ En segundo lugar, la cafetería debe contar con una **barra de ensaladas**.
- ▶ En tercer lugar, la **atmósfera de la cafetería** debe fomentar la alimentación.
- ▶ En cuarto lugar, la cafetería debe ofrecer oportunidades para que los alumnos **prueben** las frutas y verduras que se sirven en las comidas escolares.
- ▶ En quinto lugar, la cafetería debe servir alimentos **locales y de estación**, y fomentar su consumo.
- ▶ En sexto lugar, la escuela debe fomentar el consumo de **frutas y verduras** a través de afiches, carteles y anuncios.

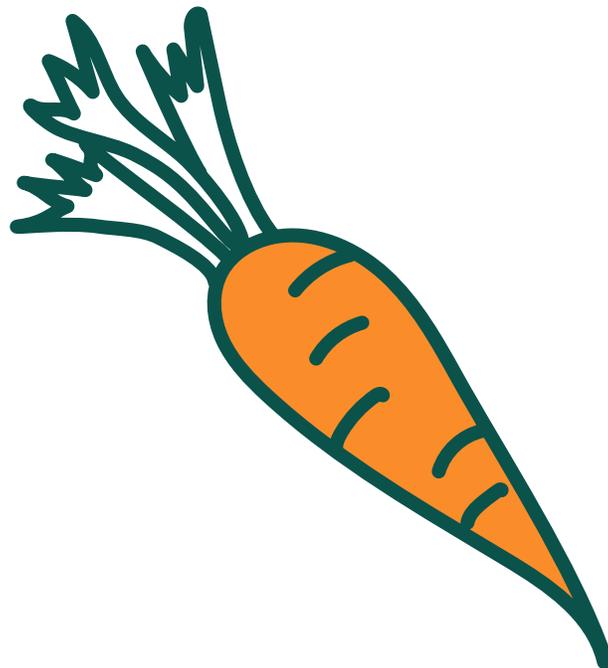
CULTURA DE LA SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Las pruebas han demostrado que, para que los alumnos consuman una cantidad suficiente de frutas y verduras, necesitan un entorno en el que las frutas y verduras, así como otros alimentos saludables, estén disponibles y sean valorados e impulsados.

- ▶ Primero, las frutas y verduras deben estar disponibles en todas las aulas y **celebraciones y eventos** escolares. También se deben usar como **aperitivos y recompensas** en lugar de otros alimentos menos saludables.
- ▶ Segundo, **los eventos para recaudar fondos** se deben centrar en elementos no alimenticios o, si incluyen alimentos, deben consistir en opciones saludables.
- ▶ Tercero, debe haber oportunidades para **educar a la familia, al personal escolar** y a la **comunidad**, para que puedan incentivar a los alumnos a consumir frutas y verduras. La combinación del incentivo a través de varias fuentes es poderosa.

Una cultura de la salud en el ámbito escolar también debe reducir el acceso a comidas no saludables. Cada vez y en cada lugar en que se ofrezcan alimentos en la escuela, las opciones saludables deben ser accesibles, sencillas, celebradas, respetadas y normativas.

Por último, el apoyo de la comunidad es la base necesaria para que el entorno alimenticio escolar saludable ejerza una influencia duradera. Que el entorno alimenticio escolar saludable ejerza una influencia duradera significa que conserve su efecto después de que FoodCorps abandone la escuela. El efecto será aún más fuerte si todas las partes que integran la comunidad escolar trabajan juntas.



Evidencia sobre las mejores prácticas en el informe de progreso

APRENDIZAJE PRÁCTICO	
<p>A. Lecciones continuas de cocina, degustación y tareas en la huerta</p> <p><i>En la sección A se incluyen diecisiete mejores prácticas (a-q). La evidencia sobre estas mejores prácticas se divide en cuatro grupos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ <i>degustación y cocina;</i> ▶ <i>aumento del incentivo;</i> ▶ <i>conocimiento y habilidades;</i> ▶ <i>planes de acción.</i> 	<p>EVIDENCIA: a través de estudios sobre educación nutricional se determinó que las lecciones en el aula que les enseñan a los niños a comer frutas y verduras aumentaron el consumo de frutas y verduras por parte de los alumnos (Contento, 2016; Evans, 2012; Kann et al., 2007), al igual que las lecciones de educación nutricional en la huerta (McAleese & Rankin, 2007; Ratcliffe et al., 2009; Wright & Rowell 2010; Langellotto & Gupta, 2012)</p> <p>La educación nutricional es más eficaz cuando “se concentra en el comportamiento” (Contento, 2016; Roseman, Riddell, & Haynes, 2011). Esto significa que lo que los alumnos aprenden y practican en clase debe abordar directamente los comportamientos que queremos que desarrollen. Si queremos que los alumnos coman más frutas y verduras, enseñarles los beneficios de consumirlas, así como a cultivarlas, cocinarlas y comerlas será más eficaz que enseñar, en términos más generales, sobre grupos de alimentos y una dieta saludable.</p> <p><u>Más lecciones, más cambios en los comportamientos:</u> la investigación determinó que los programas con más lecciones, así como las lecciones espaciadas a lo largo de un período extenso (p. ej., a lo largo de todo el año escolar o de la mayoría del año escolar), tienen más posibilidades de lograr aumentar el consumo de frutas y verduras (Sobol-Goldberg, Rabinowitz, & Gross 2013; Shaya, 2008; Van Cauwenberghe et al., 2010). También existe evidencia que demuestra que las intervenciones basadas en la huerta que incluyen más visitas a esta tienen más posibilidades de aumentar el consumo de frutas y verduras (McAleese & Rankin, 2007; Ratcliffe et al., 2009; Wright & Rowell, 2010; Langellotto & Gupta, 2012 [se recopila información sobre la cantidad de lecciones en la Información de la escuela, preguntas 15 y 16]).</p>
<p><u>Degustación y cocina</u></p> <p>a. Oportunidades de comer frutas y verduras al degustarlas y cocinarlas</p>	<p>La investigación ha demostrado que las oportunidades de comer frutas y verduras en sesiones educativas ayudan a los alumnos a desarrollar el gusto por las frutas y verduras, y a consumirlas en más cantidad. Los estudios han demostrado que las <u>degustaciones</u> de frutas y verduras hacen que a los alumnos les gusten más las frutas y las verduras (Wong et al., 2012; Chu et al, 2013). Otros estudios han demostrado que <u>cocinar</u> frutas y verduras genera un mayor consumo (Liquori, Koch, Contento, & Castle, 1998; Baxter & Thompson, 2002; Cullen et al., 2003; Brug, Tak, te Verde, Bere, & Bourdeaudhuij, 2008; Di Noia & Byrd-Bredbenner, 2014).</p>

APRENDIZAJE PRÁCTICO

<p><u>Aumento del incentivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> b. Normas sociales positivas c. Reducción del miedo a probar nuevos alimentos d. Beneficios para la salud e. Comparación del valor nutricional k. Apreciación de la cultura l. Apreciación de las plantas p. Cómo funciona nuestro sistema de comidas “de la granja al plato” q. Acceso equitativo a comidas saludables. 	<p>La investigación ha demostrado que <u>aumentar el incentivo</u>—es decir, inspirar y entusiasmar a las personas para que cambien— es importante para lograr que los alumnos coman más frutas y verduras (Contento, 2016). En la mayoría de los estudios de investigación de educación nutricional, muchas de las mejores prácticas para aumentar el incentivo se combinan y estudian como una teoría para cambiar el comportamiento. Una teoría de ese tipo, que se ha utilizado ampliamente en la educación nutricional escolar, se denomina teoría social cognitiva. Un análisis que involucró varios estudios que implementaron la teoría social cognitiva determinó que esta teoría es moderadamente exitosa a la hora de aumentar el consumo de frutas y verduras por parte de alumnos de edad escolar (Gaines & Turner, 2009).</p> <p>Los investigadores también han usado la teoría social cognitiva en evaluaciones del sistema de la granja a la escuela (Roche et al., 2012; Berlin, Norris, Kolidinsky, & Nelson, 2013). El estudio de Roche y otros (2012) determinó que (a) reducir el miedo a probar nuevos alimentos (neofobia); (b) aumentar la percepción de que es socialmente deseable y aceptable comer frutas y verduras (normas sociales); y (c) aumentar la confianza en las capacidades de comer frutas y verduras (autoeficacia) son aspectos importantes para aumentar el consumo de frutas y verduras. Este estudio, además, determinó que los alumnos responden bien al “conocimiento del sistema alimenticio” como base de su educación nutricional (2012). Berlin y otros sugirieron incluir todas estas mejores prácticas (de la teoría social cognitiva) en un programa de la granja a la escuela (2013).</p>
<p><u>Aumento del incentivo</u> (continuación)</p> <ul style="list-style-type: none"> b. Normas sociales positivas c. Reducción del miedo a probar nuevos alimentos d. Beneficios para la salud e. Comparación del valor nutricional k. Apreciación de la cultura l. Apreciación de las plantas p. Cómo funciona nuestro sistema alimenticio “de la granja al plato” q. Acceso equitativo a comidas saludables 	<p>Además, dos análisis más recientes de varios programas de educación nutricional en escuelas han sugerido que usar una combinación de estas mejores prácticas para aumentar el incentivo ayudaría a aumentar el consumo de frutas y verduras. A su vez, sugieren que esto puede aumentar la confianza de los alumnos (también denominada autoeficacia) en sus capacidades de comer frutas y verduras (Di Noia & Byrd-Bredbenner, 2014; Diep, Chen, Davies, J. C. Baranowski, & T. Baranowski, 2014).</p>

APRENDIZAJE PRÁCTICO

<p><u>Conocimiento y habilidades</u></p> <p>f. La mitad del plato debe tener frutas y verduras</p> <p>g. Enfoque en el consumo de más frutas y verduras en el almuerzo escolar (dónde encontrarlas, cómo preparar una ensalada colorida)</p> <p>j. Compartir recetas que los alumnos pueden llevar a sus hogares y preparar con sus familias</p> <p>m. Trabajar en la huerta</p> <p>n. Cosechar alimentos en la huerta</p> <p>o. Hacer compostaje</p>	<p>La investigación también ha demostrado que transmitir <u>conocimientos</u> (p. ej. llenar la mitad del plato con frutas y verduras te ayudará a mantenerte saludable) y <u>habilidades</u> sobre procedimientos (cómo preparar una ensalada colorida en la barra de ensaladas) ayuda a aumentar el consumo de frutas y verduras (Contento, 2016).</p> <p>Un estudio que vinculó directamente el almuerzo escolar con la educación en el aula determinó que es más probable que los alumnos que preparan recetas con verduras del menú del almuerzo escolar coman estas comidas en el almuerzo escolar a que lo hagan los alumnos que reciben educación sobre la importancia de las verduras que no incluye cocinar o que los alumnos que no reciben educación (Liquori et al., 1998). Otro estudio determinó que los alumnos que prepararon las recetas que recibieron en clase con sus familias en sus hogares cambiaron de manera positiva sus hábitos alimenticios (Cullen et al., 2007). Asimismo, una evaluación cualitativa de un programa de huerta para la cocina de Australia señaló que, cuando los alumnos participan en actividades de la huerta para la cocina, su voluntad para probar nuevas frutas y verduras aumenta, y que muchos niños informaron haber hablado sobre sus experiencias en la cocina con sus familias (Gibbs et al., 2013).</p> <p>Un repaso reciente (Berezowitz et al., 2015) de doce estudios bien diseñados sobre la huerta escolar determinó que los doce estudios mejoraron los indicadores que pueden hacer que los alumnos coman más verduras. Los indicadores incluyen la voluntad de probar, las preferencias, las actitudes, la elección de frutas en lugar de dulces o patatas fritas, y el conocimiento. Siete de estos estudios midieron el consumo de frutas y verduras a través de autoevaluaciones, y cinco de ellos mostraron mejoras. Cuatro estudios midieron si las intervenciones en la huerta mejoraron el logro académico; dos de ellos mostraron mejoras en los logros en la asignatura de Ciencias y uno mostró mejoras en las calificaciones en Matemáticas. Esta revisión constituye una evidencia de que las huertas pueden ayudar a mejorar tanto los resultados académicos como de salud.</p>
<p><u>Planes de acción</u></p> <p>h. Establecer objetivos</p> <p>i. Controlar el progreso hacia los objetivos</p>	<p>La investigación, además, demostró que cuando los alumnos crean planes de acción, es probable que coman más frutas y verduras (Contento, 2016; Armitage, 2004; Cullen et al., 2001; Shilts, Horowitz, & Townsend, 2004).</p> <p>Ha quedado demostrado que los planes de acción de los alumnos son más eficaces cuando constan de tres partes: 1) establecer un objetivo; 2) enumerar los pasos para lograr el objetivo; 3) realizar un seguimiento del progreso hacia el logro del objetivo (Contento, 2016). Para obtener orientación sobre la creación de planes de acción de los alumnos, consulte Planes de acción de los alumnos: cómo modificar de manera exitosa los hábitos alimenticios en el recurso en línea FoodCorps Toolshed.</p>

APRENDIZAJE PRÁCTICO

<p>B. Excursiones y visitas a agricultores y chefs</p>	<p>EVIDENCIA: si bien hay poca investigación que examina específicamente los beneficios de las excursiones y visitas a agricultores y chefs, estas actividades están dentro de las mejores prácticas de educación nutricional, dado que son inherentemente incentivadoras, inspiradoras e inolvidables (Contento, 2015). Un estudio concluyó que los modelos de referencia que incentivan a los alumnos a comer frutas y verduras en el almuerzo escolar pueden aumentar el consumo (Perry et al., 2004). Otro estudio examinó una combinación de enfoque coordinado de la salud infantil (Coordinated Approach to Child Health, CATCH) y del sistema de la granja a la escuela, implementado en este estudio a modo de recorrido en una granja. Todos los alumnos recibieron CATCH, y otros participaron en el recorrido en la granja. Los informes personales de consumo de frutas y verduras fueron iguales para los alumnos que recorrieron la granja y aquellos que no lo hicieron, pero un análisis de los restos de los platos del almuerzo escolar demostró que los alumnos que recorrieron la granja consumieron más frutas y verduras y desperdiciaron menos comida (Moss et al., 2013).</p> <p>Trabajar con granjeros y chefs también puede mejorar las habilidades en la huerta y la cocina. Además, muchas de las diecisiete mejores prácticas del punto “A” que antecede se pueden incorporar en las excursiones para ayudar a que estas experiencias permitan aumentar el consumo de frutas y verduras, además de ser emocionantes y divertidas.</p>
<p>C. Desarrollo y mantenimiento de la huerta escolar</p>	<p>EVIDENCIA: cuando se integran programas de la huerta en el programa de estudios básico, los docentes pueden pasar más tiempo en la huerta (Lineberger, 1998). Solo cuando “los docentes perciben las huertas escolares como aulas externas fundamentales para enseñar las habilidades y el contenido que deben impartir, los alumnos podrán pasar más tiempo de clase en la huerta” (Hirschi, 2012).</p> <p>La investigación sobre cómo las huertas escolares se incorporaron de forma adecuada en las escuelas ha demostrado que, para que la huerta se integre en el programa de estudios y forme parte de la cultura escolar, lo primero que se debe hacer es establecer los recursos y el respaldo necesarios para la huerta (p. ej., redes y organizaciones de socios, presupuesto y financiación, apoyo administrativo, desarrollo profesional y estructura organizacional). En segundo lugar, se debe establecer la huerta física (p. ej., planificar y establecer la huerta, determinar sus características, elaborar un plan para su mantenimiento y cuidado, aumentar la vitalidad y diversidad del cultivo, y llevar a cabo evaluaciones y recibir comentarios [Burt, Koch, Uno, & Contento, 2016]).</p>

COMIDAS ESCOLARES SALUDABLES

<p>D. Barra de ensaladas y diseño de la fila para comer</p>	<p>EVIDENCIA: Incluir una barra de ensaladas en el comedor ha permitido aumentar el consumo de frutas y verduras (Adams, 2005; Slusser et al, 2007).</p>
<p>E. Pruebas de degustación</p>	<p>EVIDENCIA: en la bibliografía sobre educación nutricional, se incluye evidencia que indica que las degustaciones de frutas y verduras permiten aumentar las preferencias por estos alimentos y su consumo (Baxter & Thompson 2002; Cullen et al., 2003; Brug et al., 2008; Di Noia & Byrd-Bredbenner, 2014; Wong et al., 2012; Chu et al., 2013).</p>
<p>F. Desarrollo de roles en la cafetería</p>	<p>EVIDENCIA: un estudio bien diseñado sobre un programa promocional basado en el desarrollo de roles (con personas y personajes de caricaturas) determinó que el consumo de frutas y verduras aumentó en gran medida por encima de los niveles de referencia en un plazo de dos años (Hoffman, Franko, Thompson, Power, & Staillings, 2010). Además, cuando el personal escolar, los educadores y los administradores de la escuela actúan como modelos de referencia “no solo en las áreas académicas sino en cuanto a los estilos de vida”, integran una parte importante de una política integral de bienestar escolar (Public Health Law Center, 2008). Un estudio cualitativo basado en alumnos de la escuela intermedia determinó que los modelos de referencia que más influencia tuvieron sobre las frutas y verduras que los alumnos consumieron fueron aquellos con los cuales los alumnos se sienten identificados, como los amigos, estrellas de la música y deportistas (Cullen et al., 2005).</p>
<p>G. Aprovechamiento local y desarrollo de recetas</p>	<p>EVIDENCIA: el objetivo del movimiento de la granja a la escuela es brindarles a los alumnos experiencias en el consumo de alimentos locales (Taylor & Johnson, 2013). Si bien no hay mucha investigación que vincule directamente servir más alimentos locales con aumentar el consumo de frutas y verduras, la degustación de alimentos locales puede permitir desarrollar más preferencias, lo cual puede aumentar el consumo. Los alimentos locales también se pueden usar para aumentar el incentivo, estableciendo conexiones con el lugar en el que el alimento se cosechó para que los niños se emocionen con la idea de consumirlo.</p>
<p>H. Promoción escolar de comidas saludables</p>	<p>EVIDENCIA: reducir la publicidad y promoción de alimentos poco saludables y promocionar los alimentos saludables puede ayudar a fomentar hábitos alimenticios positivos (Institute of Medicine, 2005).</p> <p>Un estudio demostró que una campaña de publicidad social puede ser un método para aumentar el consumo de frutas y verduras (Thompson, 2007). Otros estudios demostraron que combinar la publicidad social con la creación de un entorno físico positivo también puede ser una forma de reforzar la educación y las experiencias que los alumnos tienen con los alimentos saludables.</p>

CULTURA DE LA SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR

I. Celebraciones, eventos, recompensas y aperitivos	EVIDENCIA: la comida que se ofrece en el aula y los eventos escolares puede tener una gran influencia sobre los hábitos alimenticios de los alumnos (Briefel, 2009; Centers for Disease Control and Prevention and Bridging the Gap Research Program, 2014). La investigación ha demostrado que reducir la frecuencia con la que se ofrecen productos como bebidas endulzadas con azúcar puede reducir el consumo de estos alimentos menos saludables y, al mismo tiempo, aumentar la disponibilidad de frutas y verduras puede aumentar el consumo de los alumnos de estas opciones más saludables.
J. Educación de la familia, el personal y la comunidad	EVIDENCIA: una revisión sobre qué hace que los programas de educación nutricional sean eficaces para modificar los hábitos determinó que la participación de la familia, especialmente en el caso de los niños de la escuela primaria, fue eficaz para cambiar los hábitos (Roseman, 2011). Para crear una cultura de la salud en las escuelas, tanto los administradores como los docentes deben ser receptivos y comprometerse con la cultura de la salud (Centers for Disease Control and Prevention, 2011). Además, se demostró que el apoyo administrativo y de los docentes es un factor clave a la hora de desarrollar programas de huertas escolares exitosos (Ozer, 2006).

CULTURA DE LA SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR

K. Desarrollo de conexiones en el programa de estudios

L. Defensor de las comidas escolares saludables y apoyo del equipo

M. Apoyo de la administración escolar

N. Apoyo del director o administrador del servicio de comidas

O. Apoyo de los docentes

P. Apoyo de los padres

EVIDENCIA: la investigación en veintiún escuelas con educación nutricional exhaustiva concluyó que las escuelas posiblemente puedan continuar con los programas si abordan cuatro elementos clave (Porter, Koch, & Contenido, 2013):

1. Lograr motivación, participación e interés en todos los miembros de la comunidad escolar al englobar los programas dentro de un enfoque infantil integral, usando los programas para desarrollar la identidad y el orgullo escolar, y para hacer que la escuela se distinga.
2. Ayudar a las escuelas a elegir programas adecuados que se adapten a sus misiones, estructuras, cronogramas y recursos.
3. Expandir la capacidad de las escuelas de impartir educación nutricional, logrando la participación del director y los miembros de la comunidad escolar, obteniendo varios defensores o equipos de defensores, implementando programas en las rutinas escolares y estableciendo roles claros (es decir, definiendo quién llevará a cabo determinadas tareas).
4. Ayudar a las escuelas a legitimar los programas a través de la participación de todos los miembros de la comunidad escolar en roles activos; incorporando los programas en el programa de estudios; y transformando determinados temas, experiencias o programas en rituales de iniciación para los alumnos de determinados grados.

Estos elementos se abordan a través de preguntas sobre el apoyo de la comunidad.

En un estudio, los investigadores descubrieron que las cuestiones relacionadas con la influencia duradera mejoraron la disponibilidad de alimentos en las escuelas. Específicamente, este estudio determinó que las escuelas primarias con gran capacidad nutricional y muchos recursos (p. ej., gran cantidad de personal involucrado en la preparación y administración de alimentos, instalaciones para comer, acceso a un nutricionista, acceso a proveedores con opciones de alimentos saludables, oportunidades de elegir alimentos saludables en la escuela) tienen una disponibilidad mucho mayor de frutas y verduras en comparación con las escuelas con baja capacidad y recursos nutricionales. Sin embargo, el estudio fue limitado, dado que solo evaluó la disponibilidad de frutas y verduras y no el consumo.

REFERENCIAS

- Armitage, C. (2004). Evidence that implementation intentions reduce dietary fat intake: A randomized trial. *Health Psychology, 23*(3), 319–323. doi.org/10.1037%2F0278-6133.23.3.319
- Baxter, S. D., & Thompson, W. O. (2002). Fourth-grade children's consumption of fruit and vegetable items available as part of school lunches is closely related to preferences. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 34*(3), 166–171.
- Berezowitz C., Bontrager Yoder A. B., & Schoeller D. A. (2015). School gardens enhance academic performance and dietary outcomes in children. *Journal of School Health, 85*(8), 508–518. doi.org/10.1111/josh.12278
- Berlin L., Norris K., Kolidinsky J., & Nelson A. (2013). The role of social cognitive theory in farm-to-school-related activities: Implications for child nutrition. *Journal of School Health, 83*(8) 589–595. doi.org/10.1111/josh.12069
- Briefel R. R., Crepinsek M. K., Cabili C., Wilson A., & Gleason P. M. (2009). School food environments and practices affect dietary behaviors of US public school children. *Journal of the American Dietetic Association, 109*(2), S91–S107. doi.org/10.1016/j.jada.2008.10.059
- Brug J., Tak N. I., te Velde S. J., Bere E., & de Bourdeaudhuij I. (2008). Taste preferences, liking and other factors related to fruit and vegetable intakes among schoolchildren: Results from observational studies. *British Journal of Nutrition, 99*(S1), S7–14. doi.org/10.1017/S0007114508892458
- Burt K. G., Koch P. A., Uno C., & Contento I. R. (2016, August). The GREEN tool (garden resources, education, and environment nexus) for well-integrated school gardens (Research Brief). Retrieved from Laurie M. Tisch Center for Food, Education & Policy at the Program in Nutrition, Teachers College, Columbia University. Retrieved from <https://www.tc.columbia.edu/media/media-library-2014/centers/tisch-center/GREEN-Tool-Research-Brief.pdf>.
- Centers for Disease Control and Prevention and Bridging the Gap Research Program. (2014). *Strategies for creating supportive school nutrition environments, update for the 2012–13 school year*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2011). School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. *MMWR, 60*(RR-5)1–76. Retrieved from <https://www.cdc.gov/mmwr/pdf/rr/rr6005.pdf>.
- Condon E. M., Crepinsek M. K., & Fox M. K. (2009). School meals: Types of foods offered to and consumed by children at lunch and breakfast. *Journal of the American Dietetic Association, 109*(Suppl 2), S67–S78. doi 10.1016/j.jada.2008.10.062
- Contento I. R. (2016). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice, 3rd edition*. Burlington MA: Jones & Bartlett Learning.
- Cullen K. W., Baranowski T., Owens E., Marsch T., Rittenberry L., & de Moor C. (2003). Availability, accessibility, and preferences for fruit, 100% fruit juice, and vegetables influence children's dietary behavior. *Health Education and Behavior, 30*(5), 615–626. doi.org/10.1177/1090198103257254
- Cullen K. W., Barenowski T., & Smith S. P. (2001). Using goal setting as a strategy for dietary behavior change. *Journal of the American Dietetic Association, 101*(5), 562–566. doi.org/10.1016/S0002-8223(01)00140-7
- Cullen K. W., Thompson V. J., Watson K., & Nicklas T. (2005). Marketing fruit and vegetables to middle school students: Formative assessment results. *The Journal of Child Nutrition & Management, 29*(2), 1–10. Retrieved from <https://www.ars.usda.gov/research/publications/publication/?seqNo115=194488>.
- Cullen K. W., Watson K. B., Zakeri I., Baranowski T., & Baranowski J. H. (2007). Achieving fruit, juice, and vegetable recipe preparation goals influences consumption by 4th grade students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 4*(28), doi:10.1186/1479-5868-4-28
- Diep C. S., Chen T. A., Davies V. F., Baranowski J. C., & Baranowski T. (2014) Influence of behavioral theory on fruit and vegetable intervention effectiveness among children: A meta-analysis. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 46*(6), 506–546. doi.org/10.1016/j.jneb.2014.05.012
- DiNoia J. & Byrd-Bredbenner C. (2014). Determinants of fruit and vegetable intake in low-income children and adolescents. *Nutrition Reviews, 72*(9), 575–590. [https:// doi: 10.1111/nure.12126](https://doi.org/10.1111/nure.12126)

- Evans C. E. L., Christian M. S., Cleghorn C. L., Greenwood D. C., & Cade J. E. (2012). Systematic review and meta-analysis of school-based interventions to improve daily fruit and vegetable intake in children aged 5 to 12 years. *American Journal of Clinical Nutrition*, 96(4), 889–901. doi.org/10.3945/ajcn.111.030270
- Food and Nutrition Service, United States Department of Agriculture. (2016, July 29). Local School Wellness Policy Implementation Under the Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010. Federal Register 81 FR 50151:50151-50170
- Gaines A., & Turner L. W. (2009). Improving fruit and vegetable intake among children: A review of interventions utilizing social cognitive theory. *Journal of Health Promotion*, 7(1), 52–66. Retrieved from http://www.cjhp.org/Volume7_2009/Issue1/gaines.pdf.
- Gibbs L., Staiger P. K., Johnson B., Block K., Macfarlane S., Gold L., ... Ukoumunne O. (2013). Expanding children's food experiences: The impact of a school-based kitchen garden program. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(3), 137–146. doi.org/10.1016/j.jneb.2012.09.004
- Heim S., Stang J., & Ireland M. (2009). A garden pilot project enhances fruit and vegetable consumption among children. *Journal of the American Dietetics*, 109(7), 1220–1226. doi: 10.1016/j.jada.2009.04.009
- Hewins J. (2016). School breakfast scorecard: 2015–16 school year. Food Research & Action Center (FRAC). February, 2016.
- Hirschi, J. S. (2012). Taking the common core outdoors: School gardens offer lessons beyond science and healthy eating. *Harvard Education Letter*, 28(6). Retrieved from http://hepg.org/hel-home/issues/28_6/helarticle/take-the-common-core-outdoors_554.
- Hoelscher D. M., Moag-Stahlberg A., Vandewater E. A., & Malkani R. (2016). Evaluation of a student participatory low-intensity program to improve school wellness environment and students' eating and activity behaviors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(59). doi:10.1186/s12966-016-0379-5
- Hoffman J. A., Franko D. L., Thompson D. R., Power T. J., & Staillings V. A. (2010). Longitudinal behavioral effects of a school-based fruit and vegetable promotion program. *Journal of Pediatric Psychology*, 35(1), 61–71. doi: 10.1093/jpepsy/jsp041
- Institute of Medicine. (2005). Food marketing to children: Threat or opportunity? Washington, D.C.: National Academies Press.
- Kann, L., Telljohann, S. K., & Wooley, S. F. (2007). Health education: Results from the School Health Policies and Programs Study 2006. *Journal of School Health*, 77(8), 408–434. doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00228.x
- Koch, P. (2016). *Learning, food, and sustainability in the school curriculum*. IN Sumner, J. (Ed.) Learning, Food, & Sustainability: Sites for Resistance and Change. New York: Palgrave MacMillan, Chapter 4.
- Langellotto G. A., Gupta A. (2012). Gardening increases vegetable consumption in school-aged children: A meta-analytical synthesis. *HortTechnology*, 22(4), 430–445. doi 10.21273/HORTTECH.22.4.430
- Leardo, M. (2016, August 29). Principals, not food experts, most influential in the school cafeteria [Web log post]. Retrieved from brookings.edu.
- Liquori T., Koch P. D., Contento I. R., & Castle J. (1998). The cookshop program: Outcome evaluation of a nutrition education program linking lunchroom food experience with classroom cooking experiences. *Journal of Nutrition Education*, 30(5), 302–313. doi.org/10.1016/S0022-3182(98)70339-5
- Mâsse L. C., & de Niet J. E. (2013). School nutritional capacity, Resources and practices are associated with availability of food/beverage items in schools. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(26). doi.org/10.1186/1479-5868-10-26
- McAleese J. D., & Rankin L. L. (2007). Garden-based nutrition education affects fruit and vegetable consumption in sixth-grade adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 662–665. doi.org/10.1016/j.jada.2007.01.015
- Moss A., Smith S., Null D., Long Roth, S., & Tragoudas U. (2013). Farm to school and nutrition education: Positively affecting elementary school-aged children's nutrition knowledge and consumption behavior. *Childhood Obesity*, 9(1), 51–56. doi 10.1089/chi.2012.0056
- Ozer, E. (2007). The effects of school gardens on students and schools: Conceptualization and considerations for maximizing healthy development. *Health Education & Behavior*, 34(6), 846–63. doi.org/10.1177/1090198106289002
- Pbert L., Druker S., Barton B., Schneider K. L., Olendzki B., Gapinski M. A., Kurtz T., & Osganian S. (2016). A school-based program for

- overweight and obese adolescents: A randomized controlled trial. *Journal of School Health*, 86(10), 699–708. doi.org/10.1111/josh.12428
- Perry C. L., Bishop D. B., Taylor G. L., Davis M., Story M., Gray C., ... Harnack L. (2004). A randomized school trial of environmental strategies to encourage fruit and vegetable consumption among children. *Health Education & Behavior*, 31(1), 65–76. doi.org/10.1177/1090198103255530
- Porter K., Koch P., & Contento I. (2013). Why do schools take on nutrition education programs and how do they make them work?: The NYC experience. *Journal of Nutrition Education & Behavior*, 45(4), S57. 10.1016/j.jneb.2013.04.151
- Public Health Law Center. (2008, December). Promoting fruits and vegetables in school: Policy challenged and opportunities in a complex food environment. William Mitchell College of Law, St Paul Minnesota.
- Ratcliffe, M. M., Merrigan, K. A., Rogers, B. L., & Goldberg, J. P. (2009). The effects of school garden experiences on middle school-aged students' knowledge, attitudes, and behaviors associated with vegetable consumption. *Health Promotion Practice*, 10(1), 1–8. doi: 10.1177/1524839909349182
- Roche E., Conner D., Kolodinsky J. M., Buckwalter E., Berlin L., & Powers A. (2012). Social cognitive theory as a framework for considering farm to school programming. *Childhood Obesity*, 8(4), 357–363. doi 10.1186/s12966-015-0206-4
- Roseman M. G., Riddell M. C., & Haynes J. N. (2011). A content analysis of kindergarten-12th grade school-based nutrition Interventions: Taking advantage of past learning. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43(1), 2–1. doi.org/10.1016/j.jneb.2010.07.009
- Shaya F. T., Flores D., Gbarayor C. M., & Wang J. (2008). School-based obesity interventions: A literature review. *Journal of School Health*, 78(4), 189–196. Retrieved from <https://www.healthevidence.org/view-article.aspx?a=school-based-obesity-interventions-literature-review-18604>.
- Skills, M. K., M. Horowitz, & M. Townsend. (2004). An innovative approach to goal setting for adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 36(3), 155–156.
- Slusser W. M., Cumberland W. G., Browdy B. L., Lange L., & Neumann C. (2007). A school salad bar increases frequency of fruit and vegetable consumption among children living in low-income households. *Public Health Nutrition*, 10(12), 1490–1496. doi 10.1017/S1368980007000444
- Sobol-Goldberg S., Rabinowitz J., & Gross R. (2013). School-based obesity prevention programs: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Obesity*, 21(12), 2422–2428. doi: 10.1002/oby.20515
- Taylor J. C. & Johnson R. K. (2013). Farm to school as a strategy to increase children's fruit and vegetable consumption in the United States: Research and recommendations. *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, 38(1), 70–79. doi.org/10.1111/nbu.12009
- Thompson V., Weber Cullen K., Watson K. B., & Zakeri I. (2007). The increased availability and marketing of fruit, juice, and vegetables to middle school students increases consumption. *The Journal of Child Nutrition & Management*, 31(1). Retrieved from <http://docs.schoolnutrition.org/newsroom/jcnm/07spring/thompson/index.asp>.
- Van Cauwenberghe E., Maes L., Spittaels H., van Lenthe F. J., Brug J., Oppert J-M., et al. (2010). Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents: Systematic review of published and 'grey' literature. *British Journal of Nutrition*, 103(6), 781–797. Retrieved from <http://hdl.handle.net/1854/LU-836047>.
- Wong W., Lakkakula A., Geaghan J. P., Zanovec M., Pierce S. H., Tuuri G. (2012). A cafeteria-based tasting program improved elementary school children's fruit preferences and self-efficacy to consume fruits and vegetables. *Journal of Food Research*, 1(2), 139–147. Retrieved from <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20143024333>.
- Wright W. & Rowell L. (2010). Examining the effect of gardening on vegetable consumption among youth in kindergarten through fifth grade. *Wisconsin Medical Journal*, 109(3), 125–129. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20672551>.

GLOSARIO

Términos de enseñanza

- › **Afirmaciones de tipo “yo puedo”:** evaluaciones cotidianas de formación vinculadas con el contenido.
- › **Alcance:** la amplitud y profundidad del contenido de una lección o unidad.
- › **Aprendizaje cooperativo:** consiste en asignar a los alumnos a pequeños grupos y hacer que trabajen juntos para lograr un objetivo común.
- › **Aprendizaje empírico:** es el proceso de aprender a través de la experiencia. Se define, de forma más específica, como “aprender haciendo”.
- › **Ciencia basada en preguntas:** primero, los alumnos experimentan algo, por lo general trabajando en grupos, y establecen conclusiones de manera independiente, sin la ayuda del docente. Esto ocurre antes de que el docente transmita nuevos conocimientos o información.
- › **Comprensión permanente:** afirmaciones que resumen ideas importantes y procesos básicos fundamentales para una disciplina, con un valor duradero que excede el ámbito del aula. Estas afirmaciones resumen lo que los alumnos deben comprender (no solo saber o hacer) como resultado de estudiar un área de contenido específica: “la idea general”.
- › **CTE:** sigla en inglés de *educación técnica profesional* (*career technical education*).
- › **Estándares del programa de estudios:** descripción de las regulaciones sobre lo que los alumnos deben saber o poder hacer (por ejemplo, ciclo básico o ciencias de la próxima generación).
- › **Evaluación de formación:** es la evaluación que se lleva a cabo entre la presentación de un material y su finalización.
- › **Guía del trayecto:** es un plan sobre lo que se abordará a lo largo del año académico.
- › **Las cinco E:** modelo de enseñanza desarrollado por un estudio de programas de estudios sobre ciencias biológicas utilizado para planificar las lecciones y unidades. Las cinco E corresponden a Establecer un compromiso, Explorar, Explicar, Elaborar y Evaluar.
- › **Lección:** un período de enseñanza y aprendizaje.
- › **Pregunta básica:** forma parte del proceso de planificación de programas de estudios con “diseño retroactivo”. Es

una pregunta abierta que, por lo general, no tiene una sola respuesta correcta.

- › **Programa:** programa de estudios progresivo y secuencial diseñado por un estado o distrito escolar para transmitir contenido a los alumnos con el fin de ayudarlos a alcanzar sus objetivos académicos.
- › **Secuencia:** el orden en el que se aprende el contenido en una lección o unidad.
- › **STEAM:** sigla en inglés de *ciencia, tecnología, ingeniería, arte y matemáticas* (*science, technology, engineering, the arts, and mathematics*).
- › **STEM:** sigla en inglés de *ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas* (*science, technology, engineering, and mathematics*).
- › **Unidad:** una serie de lecciones cuyo alcance y secuencia están diseñados para desarrollar el conocimiento de los alumnos, con el fin de que puedan responder una pregunta básica.

Términos de la cafetería

- › **Administradores escolares:** personal responsable de elaborar políticas y procedimientos que afectan a todo lo que sucede en una escuela, incluido el establecimiento de cronogramas, precios, empleo y remuneraciones. Los administradores escolares incluyen al personal de la oficina central, directores y otras personas con roles administrativos a nivel escolar.
- › **Alimentos competitivos:** todo alimento vendido en una escuela, distinto de los alimentos servidos a través de los programas de alimentos escolares del USDA, es decir, de los programas de almuerzo escolar, desayuno escolar y aperitivos después de la escuela.
- › **Auditoría:** verificación periódica por parte de una agencia estatal, para determinar si se están cumpliendo los requisitos del programa de nutrición escolar.
- › **CNP:** sigla en inglés de *programas de nutrición infantil* (*child nutrition programs*), es decir, los programas autorizados por la Ley Nacional de Almuerzo Escolar de Richard B. Russell (Richard B. Russell National School Lunch Act) y la Ley de Nutrición Infantil (The Child Nutrition Act) de 1996, incluido el Programa Nacional de Almuerzo Escolar, el Programa de Desayuno Escolar, el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (Child and Adult Care

Food Program), el Programa de Servicio de Alimentos de Verano (Summer Food Service Program) y el Programa de Frutas y Vegetales Frescos (Fresh Fruit and Vegetable Program).

- › **Comidas gratuitas:** comidas que se sirven sin costo a los alumnos que provienen de familias cuyos ingresos y tamaños satisfacen los requisitos para ser elegibles para recibir dichos beneficios, o que reciben cupones de alimentos o beneficios de Ayuda para Familias con Hijos Dependientes (Aid to Families with Dependent Children). Ni el alumno ni su familia deben trabajar para obtener estos beneficios.
- › **Compañía de administración del servicio de comidas:** iniciativa comercial u organización sin fines de lucro a la cual la autoridad de comidas escolares puede contratar para que administre cualquier aspecto del servicio de comidas escolares.
- › **Competencia:** todos los alimentos o las bebidas vendidos en instalaciones escolares que compiten con las comidas escolares y aperitivos después de la escuela reembolsables del USDA.
- › **Costo de las comidas:** es el costo de producir una comida. Se determina dividiendo los gastos totales por los equivalentes de comidas totales durante el mismo período; los gastos incluyen los alimentos, la mano de obra y los costos de aprovisionamiento.
- › **Costos directos:** costos que se pueden identificar como exclusivos de las operaciones del servicio de comidas. Los ejemplos incluyen la comida, la mano de obra y los equipos.
- › **CSHP:** sigla en inglés de *Programa Integral de Salud Escolar (Comprehensive School Health Program)*. Fue diseñado para proteger y fomentar la salud y el bienestar de los alumnos y el personal, y cuenta con ocho componentes que promueven la salud de los alumnos, el cuerpo docente y la comunidad: educación sobre la salud, entorno escolar saludable, servicios de salud, educación física, servicios de nutrición, servicios terapéuticos, participación comunitaria y familiar, y fomento de la salud para el cuerpo docente.
- › **Director de nutrición infantil:** persona que dirige, supervisa o coordina el programa de nutrición escolar al nivel del distrito escolar. Los distritos escolares usan distintos nombres para designar el puesto de las personas que desempeñan esta función. A lo largo de la historia de los programas de nutrición infantil, también

ha predominado el uso de otros nombres, como director de almuerzo escolar o director de servicio de comidas. Estos términos se usarán de forma indistinta a lo largo del curso, según el contexto.

- › **Equivalente de comidas:** la cantidad de desayunos, aperitivos y ventas a la carta elaborados y servidos, que equivalen a un almuerzo reembolsable. Se usa para asignar costos y determinar las necesidades de personal, sobre la base de un almuerzo estudiantil reembolsable.
- › **FBMP:** sigla en inglés de *planificación de menús basada en alimentos (food-based menu planning)*. Los dos enfoques para la planificación de menús basada en alimentos que el USDA ha establecido, el enfoque Tradicional y el enfoque Mejorado, requieren porciones específicas de componentes alimenticios específicos, para edades y grados específicos.
- › **FFVP:** sigla en inglés de *Programa de Frutas y Vegetales Frescos (Fresh Fruit and Vegetable Program)*, un programa con financiación federal que proporciona frutas y vegetales frescos a niños de escuelas primarias elegibles, durante el día escolar. Su objetivo es aumentar el consumo de vegetales frescos y frutas (frescas y secas) en escuelas primarias y secundarias. También fomenta entornos escolares más saludables a través del fomento de la educación nutricional.
- › **FNS:** sigla en inglés de los *Servicios de Alimentos y Nutrición (Food and Nutrition Services)*, una agencia del USDA. Se trata de la agencia federal responsable de administrar los programas asistenciales de nutrición doméstica del país. Además, ayuda a combatir el hambre en los Estados Unidos.
- › **Lineamientos de ingresos para la elegibilidad:** niveles de ingresos por tamaño familiar establecidos anualmente por el USDA, para establecer la elegibilidad para recibir comidas gratuitas y a precios reducidos y leche gratis. Las escuelas, instituciones y centros que participan en los programas de nutrición infantil usan estos lineamientos con el fin de dirigir los beneficios a los niños que más los necesitan. Los lineamientos se revisan todos los años para dar cuenta de los cambios en el índice de precios al consumidor, y están vigentes desde el 1.º de julio hasta el 30 de junio de cada año.
- › **Mercancía:** alimentos donados por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos para el uso en programas de almuerzo sin fines de lucro.

- › **Nutrición en equipo:** plan integral y basado en conductas para fomentar la salud nutricional de los niños que asisten a escuelas del país, utilizando un enfoque en equipo o multidimensional. El Programa de Nutrición en Equipo (Team Nutrition Program) del USDA ofrece asistencia técnica y capacitación para que el personal encargado de la nutrición escolar pueda elaborar y servir comidas saludables que satisfagan los requisitos de la SMI. Además, brinda recursos de educación nutricional que incentivan a los niños a elegir comidas saludables.
- › **Patrones de comidas:** término originalmente utilizado para describir los componentes y elementos necesarios en un menú reembolsable. A partir de la Iniciativa de Comidas Escolares (School Meals Initiative, SMI), la palabra “patrones” fue reemplazada por enfoque de planificación de comidas, para describir los requisitos que se deben tener en cuenta al planificar comidas.
- › **Pautas alimentarias para los estadounidenses:** sugerencias respaldadas por la ciencia para fomentar la salud y reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas graves, a través de la alimentación y la actividad física. Un comité asesor del Departamento de Salud y Servicios Sociales (Department of Health and Human Services) y el USDA revisan y actualizan los lineamientos cada cinco años. Las recomendaciones de los lineamientos nutricionales están dirigidas a personas de dos años en adelante, y se basan en conocimientos médicos y científicos actuales al momento en el que el comité elabora el informe. Los lineamientos nutricionales constituyen la base de los programas federales de alimentos, educación nutricional e información. Dichos lineamientos se deben implementar a la hora de planificar los menús del Programa de Almuerzo Escolar y el Programa de Desayuno Escolar.
- › **Productos de máquinas expendedoras:** comidas a la carta vendidas a través de una máquina expendedora. Según su naturaleza, las ventas se pueden realizar en distintos sitios.
- › **Programa de aperitivos después de la escuela:** reembolso de dinero en efectivo proporcionado por el Programa Nacional de Almuerzo Escolar, con el fin de ofrecer aperitivos a los niños inscritos en programas que les ofrecen actividades educativas o de enriquecimiento regulares en un entorno supervisado, una vez finalizado el día escolar.
- › **Programa Nacional de Almuerzo Escolar:** el Programa

Nacional de Almuerzo Escolar (National School Lunch Program) es un programa de comidas con financiación federal para ofrecer almuerzos equilibrados en términos nutricionales a los alumnos, ya sea de forma gratuita o a precios reducidos. Funciona en más de 100,000 escuelas públicas y privadas sin fines de lucro e instituciones residenciales de cuidado infantil.

- › **SBP:** sigla en inglés de *Programa de Desayuno Escolar (School Breakfast Program)*. Dicho programa fue autorizado por la Ley de Nutrición Infantil (Child Nutrition Act) y fue diseñado para alcanzar objetivos nutricionales específicos en beneficio de los niños. La SFA tiene autoridad legal para administrar el programa. El término SFA ha sido reemplazado por agencia educativa local (Local Education Agency, LEA).
- › **Seguridad de los alimentos:** es un plan para evitar la contaminación accidental de los alimentos.
- › **Servicio de comidas:** preparación de comidas y bebidas para ocasiones especiales. También se lo denomina “funciones especiales”.
- › **SFA:** sigla en inglés de *Autoridad de Comidas Escolares (School Food Authority)*, la autoridad reguladora responsable de la administración de una o más escuelas. Tiene autoridad legal para administrar el programa. El término SFA ha sido reemplazado por agencia educativa local (LEA).
- › **SNA:** sigla en inglés de *Asociación de Nutrición Escolar (School Nutrition Association)*. Es una organización profesional nacional sin fines de lucro que representa a más de 57,000 miembros y que ofrece comidas de buena calidad y a bajo precio a los alumnos de los Estados Unidos.
- › **UFBP:** sigla en inglés de *Programa de Desayuno Gratuito Universal (Universal Free Breakfast Program)*, que ofrece un desayuno gratuito a cada niño que asiste a la escuela, sin importar los ingresos de su familia.

Términos escolares

- › **ADA:** sigla en inglés de *asistencia diaria promedio (average daily attendance)*. Se usa para determinar los niveles de financiación y se calcula dividiendo la cantidad total de días que un alumno asistió a la escuela por la cantidad total de días del año escolar regular.

- › **Adaptación:** un dispositivo, material o proceso de apoyo que le permitirá a un alumno llevar a cabo una tarea de forma más eficaz.
- › **Alumno en riesgo:** término que designa a los alumnos en riesgo de fracaso educativo debido a la falta de servicios, eventos negativos en sus vidas o dificultades físicas o mentales.
- › **Clases especiales:** clases que, por lo general, se consideran no académicas. Suelen incluir las clases de Arte, Educación Física, Biblioteca y Música. Durante una clase especial, los docentes suelen tener tiempo de planificación, por lo que es un buen momento para solicitar reunirse con ellos. La oficina escolar posiblemente tenga un “cronograma de clases especiales” que puedes consultar a modo de referencia.
- › **Docentes de recursos o suplentes:** personal adicional de una escuela (p. ej., alguien que dirige una clase para que el docente pueda tener tiempo para planificar).
- › **Educación continua (o CEU, sigla en inglés de *unidad de educación continua [continuing education unit]*):** es una unidad de crédito que equivale a diez horas de participación en un programa acreditado diseñado para profesionales con certificados o licencias para practicar varias profesiones.
- › **Educación especial:** este término amplio describe el rango de servicios educativos y complementarios ofrecidos a los alumnos con discapacidades que necesitan planes individualizados y servicios especiales para poder alcanzar sus máximos potenciales académicos, sociales y del desarrollo.
- › **Elección escolar:** toda política que les permite a los niños asistir a escuelas fuera de los límites de sus distritos (o a diferentes escuelas dentro de un distrito ajeno a sus vecindarios). Algunos programas de elección escolar se restringen a las escuelas públicas (incluidas las escuelas autónomas subsidiadas por el gobierno, escuelas especializadas y escuelas tradicionales), mientras que otros se concentran en escuelas públicas y privadas o parroquiales.
- › **ELL:** sigla en inglés de *estudiante del idioma inglés (English language learner)*. Se trata de un alumno que no puede comunicarse de forma fluida o aprender de forma eficiente en inglés, por lo general, proviene de un hogar en el que no se habla inglés y requiere enseñanza especializada o modificada en inglés y en las asignaturas académicas.
- › **Escuela alternativa:** una escuela diseñada, generalmente, para alumnos en riesgo de abandonar la escuela. Ofrece un enfoque de enseñanza y aprendizaje flexible, no tradicional.
- › **Escuelas autónomas subsidiadas por el gobierno:** escuelas administradas independientemente del sistema tradicional de escuelas públicas, pero que reciben financiamiento público. Son administradas por grupos tales como docentes, padres o fundaciones y, en algunos casos, por empresas con fines de lucro. Están exentas de varias reglas, políticas y regulaciones locales y estatales. Sin embargo, con frecuencia, sus subsidios deben ser aprobados por una junta de educación local o estatal.
- › **Escuelas especializadas:** escuelas con un fuerte énfasis en una asignatura particular (p. ej., Música, Ciencias, Actuación, Matemáticas). En algunos distritos, los alumnos son seleccionados para ingresar a una escuela especializada por medio de un proceso de solicitud, en vez de ser asignados según sus lugares de residencia.
- › **FAPE:** sigla en inglés de *educación pública gratuita y apropiada (free and appropriate public education)*. Es una normativa establecida en la Ley de Educación para Personas con Discapacidades (Individuals with Disabilities Education Act) que exige que los alumnos con discapacidades tengan acceso a la misma educación pública de calidad que sus compañeros sin discapacidades.
- › **IEP:** sigla en inglés de *Plan de educación individualizada (Individualized Education Plan)*. De acuerdo con la Ley de Educación para Personas con Discapacidades, todo alumno que califique recibirá este plan personalizado que detalla todos los servicios y componentes educativos necesarios para ayudarlo a lograr sus objetivos académicos. Establece las acciones que deben realizar las familias y el personal escolar y se debe actualizar y modificar según sea necesario.
- › **LRE:** sigla en inglés de *entorno menos restrictivo (least restrictive environment)*. Es una asignación educativa para los alumnos con discapacidades lo más similar posible al aula de enseñanza tradicional. El LRE, exigido por la Ley de Educación para Personas con Discapacidades, significa que los alumnos con discapacidades deben ser educados con alumnos sin discapacidades, y que solo saldrán del entorno educativo regular si la naturaleza o gravedad de la discapacidad

es tal que la educación en clases regulares con el uso de servicios y elementos de asistencia complementaria no se puede lograr de manera satisfactoria.

- › **Período escolar:** horario escolar, en oposición a las horas anteriores o posteriores a él.
- › **Personal de apoyo:** adulto asignado para trabajar con un alumno que tiene necesidades académicas o conductuales especiales. También ayudan a los docentes y trabajan con ellos.
- › **Plan de emergencia:** un documento dinámico que se les exige a todas las escuelas y detalla las contingencias y planes para sobrellevar una variedad de posibles crisis o amenazas graves o continuas a la seguridad que pueden producirse en una escuela.
- › **Plan de mejora escolar:** documento desarrollado por una escuela y aprobado por la agencia de educación local, que funciona como plano que orienta la mejora continua de la escuela y su progreso hacia el logro de objetivos y metas identificadas de los alumnos.
- › **PLC:** sigla en inglés de *comunidad de aprendizaje profesional (professional learning community)* (el tiempo de planificación docente).
- › **Programa Coordinado de Salud Escolar (Coordinated School Health Program):** modelo desarrollado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades para vincular la salud y la educación. Consta de ocho componentes interactivos: educación sobre la salud, educación física, servicios de salud, servicios de nutrición, fomento de la salud para el personal, servicios terapéuticos y psicológicos, entorno escolar saludable, y participación de los padres y la comunidad.
- › **PTA:** sigla en inglés de *asociación de padres y maestros (parent-teacher association)*. Es una organización de padres en una escuela (afiliada con la PTA Nacional) que organiza proyectos, recauda fondos y apoya a la escuela de otras formas.
- › **PTO:** sigla en inglés de *organización de padres y maestros (parent-teacher organization)*. Se trata de una organización de padres en una escuela (no afiliada con la PTA Nacional) que organiza proyectos, recauda fondos o apoya a la escuela de otras formas. También se la denomina Asociación de familias y la escuela (Home and School Association).
- › **SEA:** sigla en inglés de *Agencia de Educación Estatal (State Education Agency)*. Es la agencia estatal responsable de supervisar las escuelas primarias y

secundarias públicas. El nombre oficial en un estado puede ser Departamento de Educación del Estado (State Department of Education) u Oficina Estatal de Enseñanza Pública (State Office of Public Instruction).

- › **Sindicatos:** asociación organizada de docentes, formada con el fin de proteger y ampliar sus derechos e intereses.
- › **SIP:** sigla en inglés de *Plan de Mejora Escolar (School Improvement Plan)*. Ofrece un marco para analizar problemas, identificar causas subyacentes y abordar problemas de enseñanza en una escuela que no ha progresado lo suficiente en cuanto al logro de objetivos por parte de los alumnos.

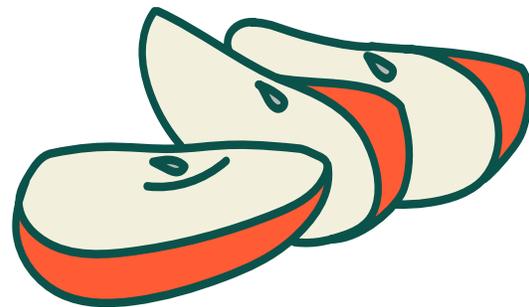
Programas gubernamentales y términos legislativos

- › **BIE:** sigla en inglés de las escuelas de la *Oficina de Educación Indígena (Bureau of Indian Education)*. La misión de la BIE es ofrecer oportunidades educativas de calidad desde el comienzo de la infancia y a lo largo de la vida, de acuerdo con las necesidades de bienestar cultural y económico de una tribu, respetando la amplia diversidad de tribus indígenas y poblaciones nativas de Alaska y sus distintivas entidades culturales y gubernamentales.
- › **CEP:** sigla en inglés de *Disposición de Elegibilidad Comunitaria (Community Eligibility Provision)*. Se trata de un programa del USDA que les permite a las escuelas que brindan servicios principalmente a niños de bajos ingresos ofrecer comidas escolares nutritivas y gratuitas a todos los alumnos a través del Programa Nacional de Almuerzo Escolar y el Programa de Desayuno Escolar.
- › **ESEA:** sigla en inglés de la *Ley de Educación Primaria y Secundaria (Elementary and Secondary Education Act)*. La ESEA, que fue aprobada originalmente en 1965, es la ley que regula varias actividades educativas en los Estados Unidos, y que le asigna la autoridad al Departamento de Educación de los Estados Unidos (US Department of Education). Incluye disposiciones para establecer normativas académicas, evaluar a los alumnos, brindarles información a los padres y desglosar datos para demostrar las verdaderas brechas académicas entre grupos étnicos o raciales que deben ser respetadas por todas las escuelas, distritos y estados que reciben fondos federales para la educación preescolar, primaria y secundaria bajo el título I de la ley.

- › **IDEA:** sigla en inglés de *Ley de Educación para Personas con Discapacidades (Individuals with Disabilities Education Act)* de 2004. Es la ley federal que garantiza que los alumnos con discapacidades desde el nacimiento hasta los veintinueve años tengan acceso a los mismos servicios y calidad educativa que sus compañeros sin discapacidades. La IDEA tiene disposiciones que brindan fondos según fórmulas a los estados para que estos ofrezcan servicios a los alumnos con discapacidades, incluidos, en algunos casos, servicios médicos de alto nivel, así como asistencia técnica y apoyo a los padres y cuidadores, tanto en el hogar como en la escuela.
- › **Política de bienestar local:** es supervisada por el Servicio de Alimentos y Nutrición (Food and Nutrition Service) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (US Department of Agriculture), y todos los distritos que participan en el Programa Nacional de Almuerzo Escolar deben tener una política de bienestar local que satisfaga determinados criterios relacionados con la nutrición y la actividad física.
- › **TANF:** sigla en inglés de *Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (Temporary Assistance for Needy Families)*. Es un programa federal que brinda asistencia financiera a familias con bajos ingresos (previsión social) a través del Departamento de Servicios Sociales (Department of Human Services).
- › **Título I:** parte de la Ley de Educación Primaria y Secundaria. Se trata de una escuela designada por el gobierno de los Estados Unidos como escuela de bajos ingresos. El Título I brinda fondos a las SEA que, a su vez, brindan fondos a los distritos y a las escuelas que han demostrado tener necesidades financieras. El 40 % de los niños deben ser considerados niños de bajos ingresos para que una escuela sea considerada para el Título I. Una vez que una escuela se considera escuela del Título I, comienza a recibir recursos para ayudar a los alumnos y sus familias (p. ej., una escuela del Título I puede incluir intermediarios de participación familiar en su personal para ayudar a organizar eventos para conectar a las familias con la educación de los niños y ofrecer recursos cotidianos, actividades de extensión y orientación para padres y tutores).

- › **Título VII (Título 7):** forma parte de la Ley de Educación Primaria y Secundaria. Se trata de una Ley de Educación Bilingüe (Bilingual Education Act) que ofrece enseñanza en inglés y en la lengua madre del alumno, para permitirle progresar de forma eficaz en el sistema educativo. Ofrece asistencia a escuelas con alumnos indígenas, nativos de Hawái y de Alaska.
- › **Título IX (Título 9):** parte de la ley de educación federal que prohíbe que una entidad que recibe fondos del Departamento de Educación de los Estados Unidos discrimine por sexo, incluido el hostigamiento sexual, la negación de oportunidades equitativas en el área deportiva, la discriminación en los cursos y programas de STEM, y la discriminación por embarazo.

Fuente: FoodCorps ha adaptado parte de este glosario de *How Schools Work and How to Work with Schools*, National Association of State Boards of Education.



REFERENCIAS DEL CONJUNTO DE HERRAMIENTAS PARA CREAR UNA ESCUELA SALUDABLE

Centers for Disease Control and Prevention. 2014. "Progress on Children Eating More Fruit, Not Vegetables." *CDC Vital Signs*. Last modified August 5, 2014. <https://www.cdc.gov/vitalsigns/fruit-vegetables/>.

Narayan, K.M., J.P. Boyle, T.J. Thomson, S.W. Sorensen, and D.F. Williamson. 2003. "Lifetime Risk for Diabetes Mellitus in the United States." *JAMA* 290, no. 4 (October): 1884–90.

Rowland, Stan. "What is Asset Based Community Development (ABCD)?" Neighborhood Transformation. Accessed May 15, 2018. https://www.neighborhoodtransformation.net/pdfs/What_%20is_Asset_Based_Community_Development.pdf.

United States Department of Agriculture. "National Level Annual Summary Tables: FY 1969–2017." USDA Food and Nutrition Service. Last modified May 4, 2018. <https://www.fns.usda.gov/pd/child-nutrition-tables>



RECONOCIMIENTOS

La comunidad de FoodCorps, que incluye miembros de servicios, alumnos, personal, socios y expertos en recursos, ha hecho posible la elaboración de este recurso. Valoramos inmensamente los aportes, el asesoramiento y los comentarios de nuestra red, que garantizan que brindemos recursos relevantes de buena calidad para conectar a los niños con los alimentos saludables en la escuela. Queremos agradecer a los siguientes colaboradores: Whitney Cohen de Life Lab; Pam Koch de Laurie M. Tisch Center for Food; el área de Educación y Políticas de la Universidad de Docentes (Teachers College); Columbia University; los alumnos de FoodCorps y la autora principal de FoodCorps Lessons, Sarah Nealon; Rachel Willis de Elevating Equity; y el equipo de programas de FoodCorps. También queremos expresar una enorme gratitud hacia nuestros socios de financiamiento por respaldar nuestra misión, por defender la educación práctica y por ayudarnos a crear estos materiales de enseñanza. Queremos agradecer especialmente a Walmart Foundation por apoyar el desarrollo del Conjunto de herramientas para crear una escuela saludable de FoodCorps.

