






## Hechos, Estadísticas y Consejos


 Los estudiantes saludables aprenden mejor.


 La actividad física intensa en la escuela y el desayuno escolar están conectados con la mejora de calificaciones, conducta y concentración de los estudiantes.


 A menudo la diabetes y las enfermedades del corazón empiezan en la primaria.

 1 de 4 estudiantes en el Condado de San Diego está sobrepeso.

 Los padres y los maestros pueden impactar positivamente los hábitos de comida y actividad física de los estudiantes cuando ellos modelan conductas saludables.

 En California se requiere proveerles a los estudiantes de primaria con 200 minutos de educación física cada 10 días; las secundarias les deben proveer a los estudiantes con 400 minutos cada 10 días.

 Recompense a los estudiantes con actividad física en vez de con comida.

 El aumento de actividad física y los hábitos de comida saludables ayudan a reducir y prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Cajon Valley Union School District  
750 E. Main Street  
El Cajon, California  
[www.cajonvalley.net](http://www.cajonvalley.net)

## Recursos

Action For Healthy Kids  
[www.actionforhealthykids.org](http://www.actionforhealthykids.org)

California Project LEAN (Leaders Encouraging Activity & Nutrition) School Wellness Policy Tool  
[www.californiaprojectlean.org](http://www.californiaprojectlean.org)

California School Board Association  
[www.csba.org](http://www.csba.org)

Coalition on Children and Weight  
San Diego  
[www.ccwsd.org](http://www.ccwsd.org)

Food Research and Action Center  
[www.frac.org/html/news/wellness\\_guide2006.html](http://www.frac.org/html/news/wellness_guide2006.html)

National Alliance for Nutrition and Activity  
[www.schoolwellnesspolicies.org](http://www.schoolwellnesspolicies.org)

National Association for Sports & Physical Education  
[www.aahperd.org/naspe](http://www.aahperd.org/naspe)

San Diego County Childhood Obesity Initiative  
[www.ourcommunityourkids.org](http://www.ourcommunityourkids.org)

San Diego and Imperial Nutrition Network  
<http://www.sdnnonline.org/>

Team Nutrition: Local Wellness Policy  
<http://www.fns.usda.gov/tn/Healthy/wellnesspolicy.html>

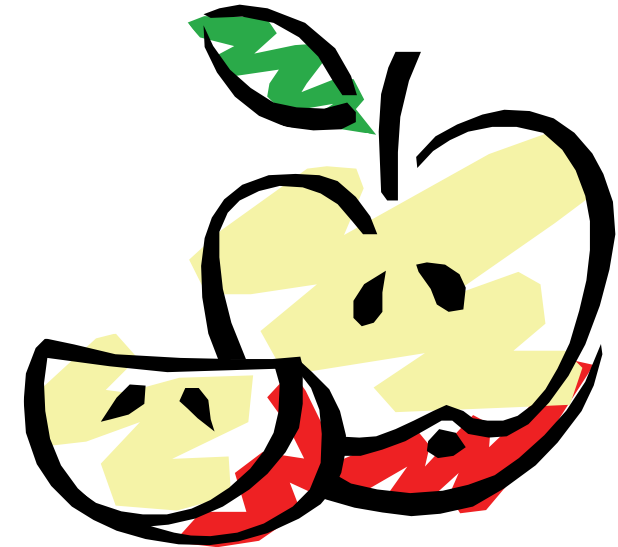


Estudiantes Exitosos a Través de Comidas Saludables y Ejercicio

9/25/08

## El Bienestar de los Estudiantes

*Cajon Valley Union School District*



Cajon Valley Union School District reconoce la conexión tan importante entre una dieta saludable, la salud física, el logro académico y los hábitos saludables de por vida.

Cajon Valley Union School District está comprometido a proveer a los estudiantes un ambiente escolar que promueve bienestar, comidas saludables, educación de nutrición y actividad física regularmente como parte de la experiencia de aprendizaje total. El Distrito reconoce el enlace entre la salud y aprendizaje del estudiante con la importancia de proveer un programa total que promueve buenos hábitos de comida y actividad física. La Política 5030 del Bienestar del Estudiante de CVUSD incluye los componentes claves siguientes:



- ◆ Adopta programas de nutrición y educación física basados en investigaciones que promueven el bienestar de los estudiantes.
- ◆ Les provee a los estudiantes oportunidades para que estén físicamente activos regularmente a través de actividades moderadas y vigorosas durante la educación física, recreo, deportes escolares y durante los programas antes y después de la escuela.
- ◆ Anima que el personal escolar sirva como modelo de actividad física regular.
- ◆ Comparte información que enfatiza la relación entre la salud y el logro académico.
- ◆ Provee desarrollo profesional en las áreas de conocimiento de salud y destrezas para promover hábitos saludables.
- ◆ Comparte información que enfatiza la relación entre la salud y el logro académico.



- ◆ Adopta guías de nutrición para todas las comidas disponibles durante el día en las escuelas para promover la salud de los estudiantes y reducir la obesidad en la niñez.
- ◆ Desalienta el uso de comidas sin nutrición como recompensas por el funcionamiento académico, logro o conducta en el salón.
- ◆ Anima que los padres/guardianes apoyen el bienestar de los estudiantes considerando la calidad nutritiva cuando escogen bocadillos para fiestas/celebraciones en los salones y limitando comidas o bebidas que no alcanzan los estándares nutritivos.
- ◆ Programando fiestas y/o celebraciones en las escuelas primarias después del almuerzo cuando sea posible.
- ◆ Limita la comercialización y publicidad de comidas y bebidas sin nutrición en las escuelas.
- ◆ Anima que las organizaciones escolares usen comidas saludables u otros medios para recaudar fondos.



## Consejos para Comer Saludablemente

1. **Haga la mitad de sus granos integrales.** Escoja comidas hechas con granos integrales tales como pan integral, avena, arroz integral y palomitas de maíz de bajas calorías más a menudo.
2. **Varíe sus verduras.** Use verduras verdes oscuros y anaranjadas – coma espinaca, brécol, zanahorias y camote.
3. **Enfóquese en las frutas.** Cómalas durante las comidas y botanas. Escoja frescas, refrigeradas, enlatadas o secas y no tome mucho jugo de frutas.
4. **Use comidas altas en calcio.** Para desarrollar huesos fuertes sirva leche de bajas calorías o sin grasas y otros productos lácteos varias veces al día.
5. **Use proteínas sin grasa.** Coma carne, pollo, pavo y pescado sin o bajo en grasa. Coma más frijoles secos y chícharos. Añádale garbanzos, nueces o semillas a las ensaladas; frijoles pintos a un burrito; o frijol judía a la sopa.
6. **Cambie su aceite.** Todos necesitamos aceite. Obténgalo del pescado, nueces y aceites líquidos tales como maíz, soya, canola y oliva.
7. **No la cubra de azúcar.** Escoja comidas y bebidas sin azúcar y endulzantes calóricos como uno de los primeros ingredientes. La azúcar añadida contribuye a calorías con pocos nutrientes, si alguno.



*U.S. Department of Agriculture  
Food & Nutrition Service*