



## Coalición para Alimentos Saludables en las Escuelas

### Mejorando la Calidad de Nutrición en LAUSD

Breve Reporte 2006 - 2007

Para mayor información y para involucrarte en nuestra lucha, ¡comunícate con nosotros!!

T: 323.341.5097 y 341.5098

F: 323.258.2917

E: emedrano@oxy.edu y

lpalomares@oxy.edu

www.foodandjustice.org

### Quiénes Somos

La Coalición para Alimentos Saludables en las Escuelas es un grupo de estudiantes, padres, maestros y miembros de la comunidad comprometidos a desarrollar e implementar normas y mejoras en el Programa Nacional de Alimentos Escolares en el Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles (LAUSD).

### Que Hacemos

Durante este último año y gracias al trabajo y liderazgo de la Coalición en conjunto con otros activistas pro-salud y el Departamento de Alimentos en el distrito hemos logrado varios avances en beneficio de la nutrición de los estudiantes y su acceso a alimentos saludables en las escuelas. Entre estos avances esta la creación de un

### Comité para el Mejoramiento de la Cafetería Escolar

Este comité se estableció, como lo dicta la Moción para el Mejoramiento de la Cafetería Escolar (2005), durante el verano del 2006 con el propósito de observar la total realización de mejoras en todas las cafeterías que sirven en más de 700 escuelas del distrito. Este comité está compuesto por representantes de los Servicios de Alimentos, estudiantes, la Coalición para Alimentos Saludables en las Escuelas, organizaciones de padres, nutricionistas y otros representantes del distrito. Por medio del comité hemos trabajado en:

- Eliminar las grasas artificiales *trans*;
- Reducir disponibilidad de comidas altas en grasas *saturadas*;



Comiendo frutas y verduras frescas de la estación.

- Reducir la disponibilidad de la pizza a 2 veces por cada 10 días;
- Reducir niveles de azúcar y endulzantes en el desayuno;
- Proveer frutas en trozos en más escuelas secundarias y preparatorias con más frecuencia;
- Colectar sugerencias de estudiantes para mejorar la cafetería por medio de tarjetas, reuniones y encuestas;
- Realizar inspecciones sobre la sanidad;
- Entrenar a trabajadores de la cafetería para implementar cambios y mejorar servicio en general.

### Sabías que...

#### En Septiembre 2007

Todo producto de trigo contiene un mínimo del 51% de trigo entero.

Escuelas primarias ahora tienen un menú con 3 opciones (sándwich, ensalada o yogurt y un platillo caliente).

Secundarias y preparatorias tienen 7 opciones diarias.

- La Moción para la Prevención de la Obesidad (2003) aprobada por el distrito prohíbe la venta de comida chatarra en escuelas. Para reportar ventas llamar al 866-528-7364
- Estudios indican que el consumo de frutas y verduras frescas es más saludable que consumir jugos embotellados.
- Lavar ventanas o hacer aeróbicos por 30 min. ayuda a quemar 100 calorías.



### A donde nos dirigimos y como podemos trabajar juntos

Nuestro enfoque ha sido trabajar con estudiantes y solucionar las barreras que tienen diariamente cuando van a comer a la cafetería escolar. Ahora tenemos la oportunidad de trabajar con un **Chef profesional** y un **Especialista en publicidad** quienes fueron recientemente contratados como parte de los logros obtenidos en este año y en

cumplimiento de la moción aprobada en el 2005.

Estudiantes líderes están trabajando para resolver — líneas de espera, mejorar apariencia y sabor de alimentos, incluyendo el diseño de nuevos menús y campañas de publicidad para atraer a otros estudiantes a participar en el programa de

alimentos y crear sistemas para la colección de sugerencias entre los estudiantes. Además, estudiantes se entrenarán sobre educación de la nutrición.

¡Apoyemos a nuestros estudiantes! ¡La motivación que padres, maestros y la comunidad proveen es muy importante!

### Glosario

- ♦ **Calorías** es la cantidad de energía contenida en alimentos. Los alimentos frescos tienen menos calorías.
- ♦ **Grasas saturadas** se encuentran en productos animales. Altos niveles de estas pueden causar problemas del corazón, etc.
- ♦ **Grasas-trans** se refiere a grasas artificiales agregadas para preservar los alimentos.

