



Coalición Para Alimentos Saludables en las Escuelas

Trabajando para Mejorar la Nutrición en LAUSD

Invierno 2010

¡Marque su Calendario y Participe!

Reunión General de la Coalición para Alimentos Saludables en las Escuelas

Acompáñenos a nuestra reunión el sábado 13 de marzo a las 9:30am.

Tendrá la oportunidad de conocer sobre los cambios en la cafetería, podrá conocer a personas nuevas y aprender sobre como participar y hacer la diferencia en el ambiente alimentario de la escuela.

Invite a sus amigos y vecinos. Para mayor información sobre la reunión por favor llamar a Byron 323.341.5090 y Elizabeth 323.341.5097



El Betabel

El betabel es una raíz y se puede comer cocido o crudo, es muy nutritivo, bajo en calorías y bueno para mantenernos sanos. Esta verdura es una fuente rica en ácido fólico, calcio, hierro, Vitamina A y C.

Esta raíz puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón y anemia. La fibra contenida en el betabel ayuda a tener una buena digestión.

La Voz de los Estudiantes sobre sus Experiencias en la Cafetería

En febrero, 2010 se aplicará un cuestionario para estudiantes en escuelas secundarias representativas de los distritos locales dentro del LAUSD. Mas de 18,000 estudiantes serán encuestados sobre sus percepciones y experiencias en la cafetería escolar. Los resultados de esta encuesta ayudarán a la División de Servicios de Alimentos en el distrito a conocer los problemas identificados por los estudiantes y así

poder hacer mejoras para que los programas de nutrición satisfagan las necesidades de los estudiantes. Al mismo tiempo, se aplicará una encuesta similar pero diseñada para maestros y se espera obtener las opiniones de 1,800 de ellos.

Esta encuesta es una de varias actividades que el distrito esta realizando para obtener la opinión de los estudiantes. Si su salón de

clases ha sido elegido para participar en la encuesta es muy importante animar a los estudiantes a llenar el cuestionario y así conocer su experiencia.

La inclusión de las opiniones de los jóvenes es uno de los principios de la Moción para el Mejoramiento de la Cafetería, esto nos lleva rumbo a un programa apropiado y diseñado para ellos.

¡Organizador de Estudiantes se Une a Nuestro Equipo!

Conforme crece la Coalición así mismo crece nuestro equipo de trabajo. Y con este año nuevo le damos la bienvenida a Byron José, el nuevo organizador de jóvenes de la Coalición para Alimentos Saludables en las Escuelas.

Byron trabajará en preparatorias y secundarias con estudiantes y ayudará a que estos tomen liderazgo para que abogan y organicen en pro del acceso a alimentos saludables en las cafeterías del LAUSD.

Byron ha trabajado con estudiantes en campañas diversas y busca contribuir a los esfuerzos organizativos y de movilización de la Coalición. A todos aquellos estudiantes interesados en organizar con el propósito de implementar y monitorear las reglas establecidas por el distrito pueden contactar a Byron en bjo-se@oxy.edu

Byron cree firmemente en la creatividad y la voz de los jóvenes para diseñar alternativas para asegurar acceso a alimentos sanos en las escuelas.



¡La Comida es Diversión!

El Comité de Educación sobre la Nutrición, un grupo que forma parte del Comité para el Mejoramiento de la Cafetería, lanzó este proyecto piloto en 7 escuelas el pasado mes de octubre de 2009. La meta es que los estudiantes aprendan mientras que comen pues este proyecto integrar educación sobre la nutrición en la cafetería y en el salón de clases. Estas actividades ayudan a que los estudiantes tengan acceso a alimentos nuevos y nutritivos y a que conozcan sobre los beneficios de estas comidas. Varios estudios muestran que este tipo de actividades pueden ayudar a que los estudiantes adopten hábitos alimenticios mas sanos.

Este proyecto piloto se realiza bimensualmente y se han presentado recetas y lecciones sobre las nueces y camotes en la clase. El betabel, o remolacha, se presentará durante la segunda semana de febrero. Las escuelas participantes en este piloto son:

- las primarias Dorris Place,
- Gratts,
- Gates,
- Griffin,
- 68th,
- Sheridan
- y la preparatoria Méndez.

Si tiene hijos en estas escuelas pregúnteles sobre esta verdura y que han aprendido. También contacte a la encargada de la cafetería para mayor información.

¿Alergias a la Comida?

Últimamente mucha gente se está dando cuenta de que tiene alergias (reacciones físicas negativas) a algunos productos como los lácteos, cacahuates, frutas, etc.

Esto es difícil, especialmente si existe una alergia a la comida que mas nos gusta o si no estamos seguros sobre los ingredientes de los alimentos preparados que consumimos.

Si sospecha que sus hijos tienen alguna alergia es importante saber que el desayuno y almuerzo escolares se pueden preparar especialmente para aquellos estu-

diantes que sufren de alergias. Para notificar a la encargada de la cafetería escolar sobre alergias a la comida debe pedirle al doctor que le escriba una carta explicando el tipo de alergia y una lista de los productos que no puede consumir el estudiante. Así la encargada de la cafetería trabajará junto con una nutricionista quien elabora las dietas especiales para los estudiantes que tienen alergias u otras condiciones como la diabetes, etc.

De esta manera el estudiante recibe la nutrición que su

cuerpo necesita de manera segura. También, es importante saber que la División de Servicios de Alimentos del distrito ofrece productos alternativos a la leche como los son la leche de soya y leche sin lactosa. Además, la leche que se ofrece en la escuela proviene de vacas que no son tratadas con hormonas.

Para mayor información y conocer mas sobre dietas especiales contacte a la encargada de la cafetería, o puede marcar el 1-800-300-FOOD para hablar directamente con la División de Servicios de Alimentos.



¿Qué es intolerancia a la lactosa?

Se refiere a que el cuerpo no puede digerir la lactosa, esta es un tipo de azúcar natural que se encuentra en la leche y otros productos lácteos.

Refrescos y Bebidas Azucaradas

El 5 de noviembre de 2009 el Senador Alex Padilla, quien encabeza el Comité Selecto sobre obesidad y Diabetes dirigió una audiencia en Los Ángeles llamada "Explorando el Vínculo entre las Bebidas Azucaradas y la Obesidad". Esta fue una sesión pública que tuvo la participación de expertos en salud pública, doctores, científicos, miembros de la comunidad y representantes de la industria refresquera. Un estudio de la UCLA "Espumeando: El Consumo de Refrescos y el Vínculo a la Obesidad en California," muestra que el tomar refrescos está conectado e incrementa el riesgo a la diabetes, problemas cardiacos, diferentes tipos de cáncer, asma y otros problemas como la caries.

Los datos de este estudio se generaron de la Encuesta sobre Salud en California en 2005, y muestran que más del 44.3% de los niños en el Condado de Los Ángeles, entre las edades de 2 y 11 años toman 1 ó mas refrescos diariamente.

El porcentaje para los adolescentes entre los 12 y 17 años de edad registró un 64.9%. Esta audiencia generó varias recomendaciones entre ellas están el:

- comprometerse a reducir el consumo de refrescos diariamente
- tomar más agua o jugos 100% naturales, pero con medida
- apoyar la implementación de medidas ya existentes que restringen los refrescos y otras bebidas azucaradas
- trabajar en conjunto en regulaciones que limiten el acceso y publicidad de estos productos, específicamente entre niños pequeños y jóvenes

¿Cómo realizar cambios alimenticios saludables en el hogar?

Involucre a toda la familia en la planeación y preparación de alimentos simples. Pídale a los niños que ayuden con tareas fáciles y que ayuden a crear recetas nuevas. Ellos tienen muchas ideas y estas actividades les ayudan a comer de manera sana.

Trate de comer mas verduras de la temporada, estas son mas baratas. Durante el

invierno puede encontrar, en la mayoría de mercados— repollo, zanahorias, coliflor, apio, papas, espinacas, calabazas y muchos cítricos como las naranjas, limones y mandarinas. Todos estos contienen vitaminas y minerales que nos ayudan a protegernos de enfermedades crónicas.

Muestre cambios al enseñar cambios. Sea un modelo

saludable si desea que sus niños coman mas verduras y frutas frescas y porciones adecuadas. Ellos notaran los cambios y es mas probable que sigan su ejemplo.

¡Explore y diviértase con la comida! Incluya nuevas verduras o frutas en sus recetas. Esto le ayudara a sus niños a desarrollar interés en sabores, texturas y colores nuevos.

En 2002, la Coalición para Alimentos Saludables en las Escuelas lideró una campaña que resultó en la adopción de la "Resolución de la Bebida Saludable," mejor conocida como la *Prohibición de Soda en LAUSD*. La mesa directiva del distrito votó unánimemente y prohibió la venta de refrescos y otras bebidas altas en azúcar y otros ingredientes dentro de las escuelas. Por favor contáctenos para mayor información sobre estas reglas y como puede ayudar a monitorear.



Urban & Environmental Policy Institute
OCCIDENTAL COLLEGE

La Coalición para Alimentos Saludables es parte de Urban and Environmental Policy Institute de Occidental College.

Para más información:

Tel: 323.341.5090 ó 323.341.5097

Fax: 323.258.2917

www.uepi.oxy.edu