

# Alimentación: Clave para una Buena Educación

Recursos: Nutricionistas/Dietistas del Departamento de Educación

Lcda. Asunción Ortíz Rodríguez

Lcda. Myrna E. Berrios Fernández

Lcda. Ginet Abreu Fernández

# AGENDA

- Bienvenida
- Preprueba
- Presentación y actividades
- Preguntas y respuestas
- Posprueba
- Evaluación



# Dinámica de inicio

DE



# Objetivos Generales

- Conocer la importancia de una alimentación adecuada en los procesos de aprendizaje y sociales.
- Conocer sobre la ley de Política Local de Bienestar.
- Conocer el Programa de Frutas y Hortalizas Frescas.

# Alimentación: Clave para una Buena Educación

- Las deficiencias nutricionales a temprana edad puede causar déficits en la función cerebral, lo que pone al los niños en riesgo de problemas de comportamiento- desde la hiperactividad hasta la agresión- lo que puede durar hasta la adolescencia e incluso la edad adulta.
- Existe mucha evidencia que relaciona una alimentación inadecuada como el llevar un alto consumo de comida rápida y alimentos ultraprocesados, con la obesidad infantil y otros trastornos en el metabolismo.
- Si basamos una alimentación en azúcares y comida rápida puede afectar el desempeño en el salón de clases.



## Que puede estar causando problemas en el aprendizaje



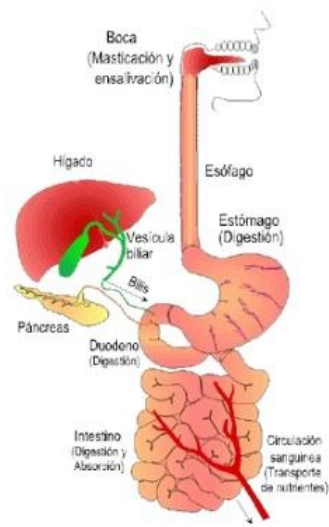
- Omitir el desayuno o retrasar la ingesta de alimentos
- Consumir demasiados productos con azúcares simples y grasas de mala calidad (frituras, grasas hidrogenadas).
- Mala alimentación : ya sea porque estamos consumiendo muy poco o sobre sus requerimientos nutricionales de acuerdo a la edad.

## Riesgos de mala nutrición:

- Desnutrición
- Obesidad
- Aumento en enfermedades no transmisibles como: Diabetes, Alta presión arterial, dislipidemia
- Trastornos alimentarios (baja autoestima, ansiedad)
- Disminución de la atención, concentración y la memoria.

# Alimentación no es igual que Nutrición

## Proceso de la Nutrición

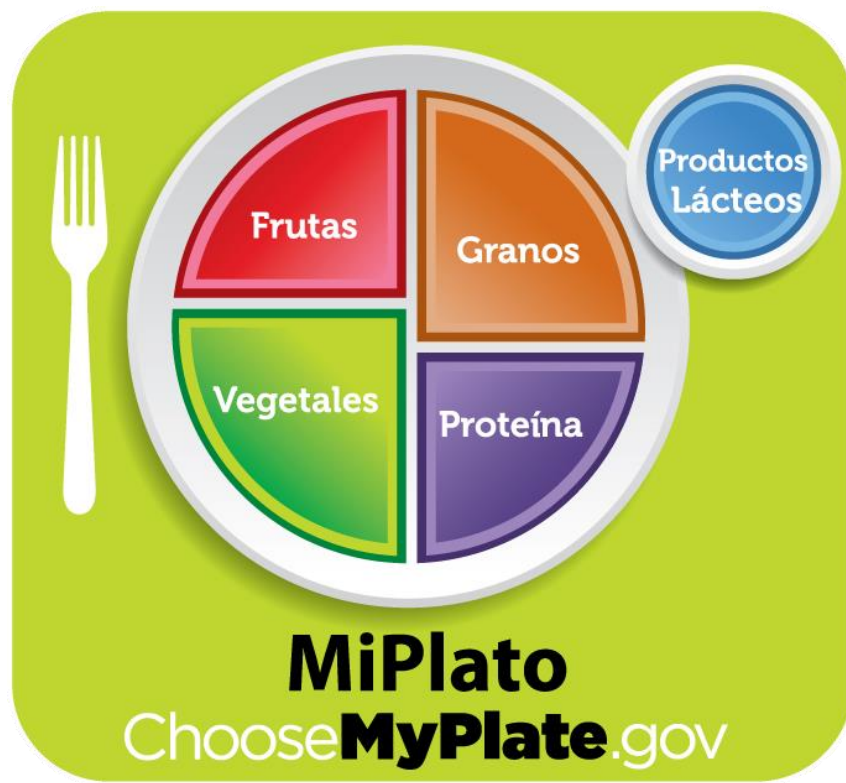


- La alimentación es la ingesta de alimentos en tu cuerpo
- Nutrición es un proceso químico que se realiza en el organismo para utilizar los nutrientes que están en los alimentos que ingerimos.
- El tipo de nutrición que tenga va a depender de la alimentación.



# ¿Como debería ser las nutrición de los niños?

- Debe llevar una alimentación balanceada que incluya todos los grupos de alimentos: frutas, vegetales, grasas, carnes y sustitutos, cereales, productos lácteos



## Patrón de Alimentación Escolar

| Grupos | Calorías (kcal) Desayuno | Calorías (Kcal) Almuerzo |
|--------|--------------------------|--------------------------|
| K-5    | 350-500                  | 550-650                  |
| 6-8    | 400-550                  | 600-700                  |
| 9-12   | 450-600                  | 750-850                  |

# ¿Cómo podemos ayudar a los niños en las escuelas a formar hábitos saludables?

1. Ofreciendo un desayuno balanceado y saludable.
2. Ofreciendo en el almuerzo y en las meriendas frutas y vegetales.
3. Las meriendas deben ser bajas en azúcares, grasas saturadas y grasas trans. Se recomienda combinar un hidrato de carbono con una grasa o proteína en sus meriendas.
4. Que todos los niños participen de actividad física diariamente.
5. Siendo parte del programa de frutas y hortalizas.



La clave para que los niños conozcan los alimentos y aprendan a consumirlos está en la *exposición* de los mismos.

# Política Local De Bienestar "Wellness Local Policy"



**Bienestar = ?**



- El bienestar es un proceso espiritual para llegar a ser feliz. Todos pueden llegar a serlo.
- Bienestar es armonía, es el equilibrio que reúne todas las partes de uno: consigo mismo, con los demás, con la vida y con el mundo.
- El bienestar se aprende y se practica. Los niños imitan todo lo que ven, por eso, los hábitos de una buena salud se van adquiriendo a través del ejemplo.



# ESQUEMA DE LA CONFERENCIA



# ¿QUÉ ES POLÍTICA LOCAL DE BIENESTAR?

- Política Local de Bienestar (PLB) es una iniciativa que nos dará la oportunidad de establecer los principios para mantener un estilo de vida saludable, en el cual podemos combatir la alta incidencia de obesidad, entre otras enfermedades que afectan la niñez actualmente.



- La Sociedad Puertorriqueña de Pediatría, la Sociedad de Cardiología y el Departamento de Salud coinciden en que entre el 32% y el 35% de los niños puertorriqueños están obesos. Sin embargo, la mayoría de los padres no perciben el problema de obesidad como perjudicial para la salud de sus niños.
- Los hallazgos encontrados en la literatura científica demuestran que 6 de cada 10 niños entre las edades de 5 a 10 años, están sobrepeso y reflejando condiciones de salud asociadas típicamente a los adultos, como: hiperlipidemia, alta presión arterial, diabetes, enfermedades cardíacas, entre otros.
- Según el Departamento de Salud, más del 60% de las enfermedades crónicas que prevalecen en la Isla están asociadas de forma directa a factores de riesgo como el sedentarismo y mala nutrición.
- Varios estudios asocian la obesidad infantil con el desarrollo de enfermedades no transmisibles y un aprovechamiento académico deficiente.



# Estadísticas de Sobrepeso y Obesidad en la Población de Puerto Rico

- Según el Behavioral Risk factor Surveillance System (PRBRFSS) sobre Puerto Rico año 2015. De un 25% a un 43% de los niños y adolescente padecen de Sobrepeso y Obesidad (1 de cada 3 niños) mayormente entre las edades de 2 a 5 años.
- El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) 2016: La prevalencia de Sobrepeso y Obesidad en Puerto Rico es de 66.5%. Reveló 6 de cada 10 personas en Puerto Rico padecen de Sobrepeso y Obesidad.
- **Diabetes:** 15.6% de la población de Puerto Rico tiene la prevalencia más alta de diabetes en la nación americana. Según el Departamento de Salud la diabetes es **la tercera causa de muerte** para el año 2014 en P.R.

## Organización Mundial de la Salud (OMS):

- 2015- Lactantes y niños pequeños se elevará a 70 millones en el año **2025**.
- 2017- OMS ha identificado **la Obesidad Infantil** como uno de los **problemas de Salud Pública más graves del Siglo XXI**.
- 2018- En Estados Unidos el 17% de los niños y adolescentes son Obesos.





# DATOS ESTADÍSTICOS

- Todos los estudios que se han llevado a cabo en los últimos años son consistentes en la presentación de los factores que causan la obesidad infantil:
  - **Contaminantes ambientales.**
  - **El mercadeo desmedido de alimentos chatarra.**
  - **El desequilibrio en torno a la actividad física.**
  - **Factores culturales.**
  - **Factores económicos y sociales.**



# META DE LA LEY

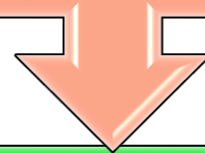
- Mejorar la nutrición de los estudiantes a través de:
  - Educación nutricional
  - Actividad física
  - Pautas que promuevan el bienestar y reducir la obesidad en la niñez.



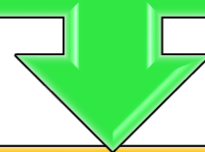
- ROL DE LA ESCUELA



**Promoción de la salud**



**Prevención de la obesidad infantil**



**Lucha contra problemas asociados a mala nutrición y actividad física.**

## SECCIÓN 204 DE LA LEY PÚBLICA 108-265

- En **2004**, el Congreso aprobó la Ley de Reautorización del Programa de Nutrición Infantil y Nutrición Suplementaria Especial para Mujeres, Bebés y Niños (Sección 204 de Ley Pública 108-265).
- Child Nutrition and WIC Reauthorization Act. 2004. Requiere que no más tarde del primer día del año escolar comenzando **después del 30 de junio de 2006** toda agencia escolar que participe del Programa Nacional de Almuerzo deberá establecer una Política de Bienestar Escolar.

# SECCIÓN 204 DE LA LEY PÚBLICA 111-296

- En **2010**, el Congreso aprobó la Ley de Niños Saludables, Libres de Hambre de 2010 (Sección 204 de la Ley Pública 111-296) agregó nuevas disposiciones de política local relacionadas con la implementación, evaluación e información pública sobre el progreso de las escuelas.



# *Sección 204 de la ley Pública 108-265*



- La ley de **Política Local de Bienestar** tiene que estar establecida en todas las escuelas que auspician los Programas de Desayuno, Almuerzo y Merienda.
- Como evidencia de cumplimiento, se solicita todos los años el Plan para la implementación de la Política Local de Bienestar a los directores de escuelas.
- Los directores de escuela que no cumplan con la Política Local de Bienestar están poniendo en riesgo los fondos federales asignados a la Autoridad Escolar de Alimentos.

# COMPONENTES PARA EL DESARROLLO DE LA PLB

Educación  
Nutricional

Actividad  
Física

Estándares  
de Nutrición

Ambiente  
Escolar

Evaluación

Comité de  
Desarrollo

# COMPONENTE 1

- **EDUCACIÓN NUTRICIONAL**

- Este indica que en las escuelas se debe establecer una meta para la educación en nutrición.
- Debe cumplirse con la promoción de la sana alimentación en todos los niveles.
- Integración de la educación en nutrición en las diferentes materias.





## COMPONENTE 2

### ACTIVIDAD FÍSICA

- Las escuelas deben establecer una meta para el desarrollo de la actividad física.
- Proveer diversas disciplinas deportivas que ofrezcan actividad física y la participación de los estudiantes.
- Proveer orientación sobre la importancia a corto y largo plazo de las actividades físicas.



# COMPONENTE 3

## ESTÁNDARES DE NUTRICIÓN

- Establecer estándares para todos los alimentos a los que los estudiantes tienen acceso (*comedor y dentro de la escuela*).
- En el comedor escolar los alimentos deben cumplir con los requisitos de comidas escolares reembolsables.
- Establecer pautas para el uso y venta de alimentos (*cooperativas, máquinas expendedoras, otros*)
  - <https://foodplanner.healthiergeneration.org/calculator/> (se ingresa los datos nutricionales y te indica si cumple o no cumple).
  - Memorando



# “Smart Snack product calculator”





# “Calculadora para Meriendas Saludables”



**MEGA PACK** **18 BARS**

**NATURE VALLEY**<sup>TM</sup>

**SWEET & SALTY NUT**  
granola bars

made with  
**100% NATURAL OATS**

**Almond**  
dipped in almond butter coating  
bursting with almonds!

ENLARGED TO SHOW DETAIL

**PER BAR**

|                        |                                |                                 |                     |
|------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------|
| <b>160</b><br>CALORIES | <b>2g</b><br>SAT FAT<br>10% DV | <b>140mg</b><br>SODIUM<br>6% DV | <b>8g</b><br>SUGARS |
|------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------|

18 - 1.2 OZ (35g) BARS  
NET WT 1 LB 5.6 OZ (21.6 OZ) (612g)



# “Calculadora para Meriendas Saludables”

**Ingredients: Almonds, Corn Syrup, Whole Grain Oats, Sugar, Rice Flour, Palm Kernel Oil, Whole Grain Wheat, Vegetable Glycerin, Honey Roasted Almond Butter (almonds, honey, maltodextrin, palm oil, mixed tocopherols), Whey, Fructose, Canola Oil, Salt, Soy Lecithin, Corn Starch, Barley Malt Extract, Baking Soda, Natural Flavor, Vitamin E (mixed tocopherols) Added to Retain Freshness.**

**CONTAINS ALMOND, WHEAT, MILK AND SOY; MAY CONTAIN PEANUT INGREDIENTS.**



# “Calculadora para Meriendas Saludables”

 SMART SNACKS  
PRODUCT CALCULATOR



## Product Information

Take the guess work out of your day! Answer a series of questions to see if your product meets the [USDA's Smart Snacks in School nutrition standards](#)\*. Then save and print for your records!




\*Results from this calculator have been determined by the U.S. Department of Agriculture to be accurate in assessing product compliance with the Federal requirements for Smart Snacks in Schools provided the information is not misrepresented when entered into the Calculator.

**CHECK OUT THE BLUE INFORMATION BUBBLES FOR ASSISTANCE!** If unable to view, please update your browser or try a different browser. Please refer to [USDA's Q&A document](#) for additional guidance on specific products.

Enter product information as SOLD (as portioned and eaten, such as a beef patty on a bun with accompaniments).

**NOTE:** As of July 1, 2016, %DV is no longer a qualifying standard for compliance.

My Product is a ...

- a) Snack 
- b) Side 
- c) Entree 
- d) Beverage 

START OVER

NEXT STEP

# “Calculadora para Meriendas Saludables”

 SMART SNACKS  
PRODUCT CALCULATOR



Is the first ingredient\* of your product a ...

- a) Fruit [i](#)
- b) Vegetable [i](#)
- c) Dairy [i](#)
- d) Protein food [i](#)
- e) Whole Grain [i](#)
- f) None of the above

\*Refer to the label's ingredient statement. If the first ingredient is water, is the second ingredient one of the options above.

START OVER

NEXT STEP

# “Calculadora para Meriendas Saludables”



SMART SNACKS  
PRODUCT CALCULATOR



What type of protein is your product?

- a) Seafood with no added fat
- b) Nuts or seeds [i](#)
- c) Nut butter or seed butter [i](#)
- d) Only nuts and/or seeds with dried fruit with no added nutritive sweetener (or only those required for processing/palatability) or fats [i](#)
- e) Whole eggs with no added fat
- f) Other

START OVER

NEXT STEP





# “Calculadora para Meriendas Saludables”



## Nutrition Facts

Serving Size 1 bar (35g)  
Servings Per Container 18

**Amount Per Serving**  
**Calories** 160  
Calories from Fat 60

**% Daily Value\***  
**Total Fat** 7g **10%**  
Saturated Fat 2g **10%**  
Trans Fat 0g  
**Cholesterol** 0mg **0%**  
**Sodium** 140mg **6%**  
**Total Carb** 22g **7%**  
Dietary Fiber 1g **6%**  
Sugars 8g

**Protein** 3g  
Calcium 2%  
Iron 2%

Not a significant source of vitamin A and vitamin C.

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

|                    |           | Calories 2,000 | 2,500   |
|--------------------|-----------|----------------|---------|
| Total Fat          | Less than | 65g            | 80g     |
| Sat Fat            | Less than | 20g            | 25g     |
| Cholesterol        | Less than | 300mg          | 300mg   |
| Sodium             | Less than | 2,400mg        | 2,400mg |
| Total Carbohydrate |           | 300g           | 375g    |
| Dietary Fiber      |           | 25g            | 30g     |

SMART SNACKS  
PRODUCT CALCULATOR



Enter your product's nutrition information per amount SOLD (including all components and accompaniments)\*

## Nutrition Facts

Serving Size oz  (about g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories  Calories from Fat

Total Fat (g)

Saturated Fat (g)

Trans Fat (g)

Sodium (mg)

Carbohydrates


Sugars (g)


\*For BULK products only, enter servings per container as "1". Do not enter the servings per container for the entire bulk box or case.

START OVER

NEXT STEP

# “Calculadora para Meriendas Saludables”

 SMART SNACKS  
PRODUCT CALCULATOR

ALLIANCE FOR A  
HEALTHIER  
GENERATION 

✔ **Your product is compliant!**

Your protein food product meets all nutrient standards for entrees or snack foods.

**Brand**

**Serving Size**

35.00 g

**Product**

**First Ingredient**

*The person or group responsible for the point of sale to students on campus should verify a product's compliance and print their own Calculator results for documentation intended for compliance purposes. Results from this calculator have been determined by the USDA to be accurate in assessing product compliance with the Federal requirements for Smart Snacks in Schools provided the information is not misrepresented when entered into the Calculator.*

**START OVER**

**NEXT STEP**

# COMPONENTE 4

## AMBIENTE ESCOLAR

- Establecer metas para todas las actividades que promuevan el bienestar del estudiante.
- Disposición de espacio y tiempo para el consumo de los alimentos y las actividades físicas.
- Prohibir el uso de alimentos como castigo.
- Asegurar que los alimentos para recaudar fondos apoyen la sana alimentación.
- Diseñar un plan estratégico para que los padres, maestros y otros miembros de la comunidad escolar sirvan de modelo para la sana alimentación.



# COMPONENTE 5

## EVALUACIÓN

- La realiza el director en conjunto a los miembros del comité establecido para la PLB.



# COMPONENTE 6

## COMITÉ DE DESARROLLO DE LA POLÍTICA

- Este comité debe estar representado por:
  1. Padres
  2. Estudiantes
  3. Personal de la Autoridad Escolar de Alimentos (AEA)
  4. Consejo Escolar
  5. Administración
  6. Comunidad
  7. Otros participantes



**Política  
Local de  
Bienestar**



# MONITORIA DE PLB

## Implementación de la ley en la escuela

- Documentación *(Se requiere evidencia)*
  - Plan
  - Hoja de Compromiso
  - Evidencia de Actividades (reportes, fotos, hojas de asistencias, página web)
  - Miembros del Comité PLB

# PLAN POLÍTICA LOCAL DE BIENESTAR

- Tiene que incluir la fecha de redacción y la fecha de implantación para confirmar su actualización. El plan es **anual**.
- Estar firmada por el director escolar.
- Completado en todas sus partes.
- Tiene que incluir los 6 componentes de la política local.
- [Plan de Política Local Enmendado 23 oct 18.doc](#)



# AVALÚO PLAN POLÍTICA LOCAL DE BIENESTAR

- La AESAN evalúa el cumplimiento de todos los componentes de la ley utilizando el formulario de Avalúo Plan Política Local que incluye:
  - 9 preguntas Educación Nutricional
  - 6 preguntas Actividad Física
  - 7 preguntas Estándares de Nutrición
  - 15 preguntas Evaluación
  - 4 Comité Desarrollo Política

# MONITORIA DE PLB

- Implementación de la ley en la escuela

- Evaluación ventas en la escuela

- Cooperativas, máquinas expendedoras, actividades de recaudación y otros.

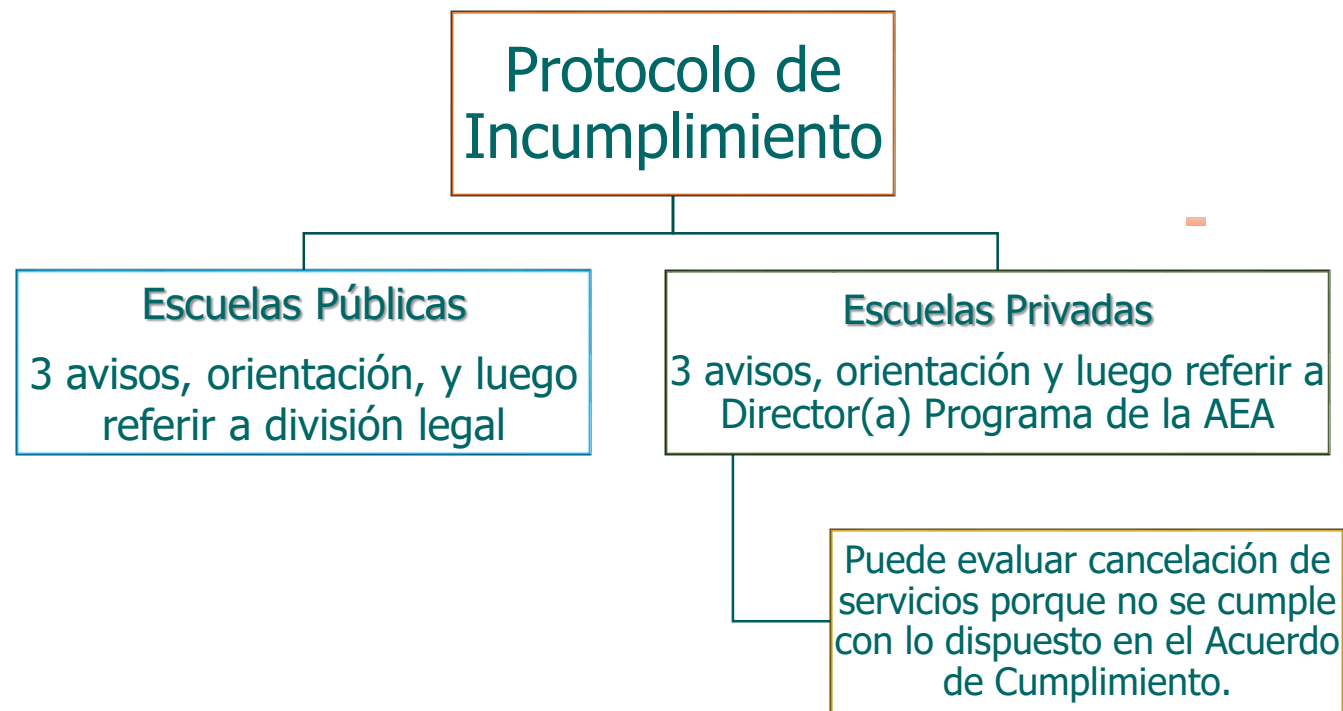
- Entrevistas.

- Evaluación de productos utilizados en los predios de la escuela e inspección ocular.

- Verificación cumplimiento del Memorando



# MONITORIA DE PLB



- El incumplimiento de Política Local puede conllevar sanciones fiscales. [Requisito PLB 10 oct 2018.pdf](#)

# MONITORIA DE PLB

## INFORME DE RASTREO

- Es el informe donde se identifica la actualización de los planes, si cumple con la implementación de política local, si cumple con las ventas competitivas.
- Este informe se realiza con la información contenida en la Visita de Supervisión Completa en la sección de Política Local.
- Es el informe solicitado por la AESAN durante la Visita de Conteo en la Región.
- [Hoja de Rastreo Política Local de Bienestar-Blanco.docx](#)<sup>44</sup>

# Conclusiones

- Lograr un patrón de alimentación adecuado es imprescindible para el desarrollo y crecimiento de los niños. Además previene enfermedades no transmisibles y problemas de aprendizaje y sociales.
- Se considera una de las estrategias más prometedoras para mantenerse saludable tanto en el aspecto nutricional, físico y mental.

# Referencias

## PÁGINAS WEB

- Estándares de Nutrición: Recuperado de [www.fns.usda.gov/cnd/competitivefoodstate\\_policies\\_2002.htm](http://www.fns.usda.gov/cnd/competitivefoodstate_policies_2002.htm)
- Meriendas saludables: Recuperado de [www.cspinet.org/nutritionpolicy/healthy\\_school\\_snack.pf](http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/healthy_school_snack.pf),  
<https://foodplanner.healthiergeneration.org/calculator>
- Recompensas: Recuperado de [www.cspinet.org/nutritionpolicy/constructive\\_rewards.pdf](http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/constructive_rewards.pdf)
- Rivera, E. (2009). *Guía para la Preparación de la PLB y sus Apéndices, AESA, DE.*
  - Recuperado de: [www.de.pr.gov](http://www.de.pr.gov)
- PPT: AESAN (2012). Política Local de Bienestar.
- USDA Food and Nutrition Services (2008). Fresh Fruit and Vegetable Program Handbook. Recuperado en 19 agosto 2010 de <http://www.ode.state.or.us/services/nutrition/nslp/ffvp/handbook.pdf>

***Gracias por su  
colaboración.***