



# Escuelas públicas de Lawrence

## Política

**Sección J: ESTUDIANTES**

**JLCF**

**Asunto: BIENESTAR**

**1 de 9**

### DECLARACIÓN POLÍTICA

El Comité Escolar de Lawrence apoya los hábitos alimenticios saludables y la actividad física positiva para todos los estudiantes y el personal de las Escuelas Públicas de Lawrence. El Comité Escolar se compromete a hacer frente a las crecientes tasas de consecuencias para la salud relacionadas con la dieta entre estos grupos, asegurando que las Escuelas Públicas de Lawrence adopten un enfoque integral para revisar e incorporar cambios en la política, el currículo y los procedimientos operativos para promover estilos de vida saludables y prácticas nutricionales apropiadas para todos los estudiantes. Al hacerlo, las Escuelas Públicas de Lawrence reconocen la importante relación entre el bienestar y el éxito académico. Utilizando la Sección 204 de la Ley Pública 111-296: Healthy Hunger-Free Kids Act de 2010 y las recomendaciones del Departamento de Educación de Massachusetts, el siguiente enfoque guiará nuestros esfuerzos:

- 1.1 La comunicación con los padres/tutores, el personal y los alumnos es esencial. Buscaremos oportunidades para educar a la comunidad escolar sobre tendencias e información relacionadas con la salud y el bienestar. Fomentamos las asociaciones comunitarias que ayudan al distrito a apoyar una comunidad de estudiantes activa y saludable. Recomendamos la utilización del mensaje 5-2-1-0.
- 1.2 De acuerdo con las regulaciones federales y estatales de nutrición, las Escuelas Públicas de Lawrence continuarán aumentando la disponibilidad y venta de selecciones nutritivas y evitar la venta y el consumo de bebidas y alimentos de bajo valor nutricional durante el horario escolar regular, incluyendo 30 minutos antes del comienzo de la escuela a 30 minutos después del final de la escuela, y durante todos los eventos patrocinados por la escuela. Los eventos patrocinados por LPS que incluyan a estudiantes sólo deben servir alimentos de elección saludable, aguas o jugos 100%.
- 1.3 Consistente con las regulaciones nutricionales del estado, las Escuelas Públicas de Lawrence continuarán aumentando la disponibilidad y la venta de selecciones nutritivas y se abstendrán de la venta y el consumo de bebidas y alimentos de bajo valor nutricional durante las horas regulares de la escuela, según lo regulado, esto incluye, desde la medianoche antes hasta 30 minutos después del final de la escuela. Todos los artículos deben pasar por la calculadora de la Smart Snack Alliance o hacer la lista A

*Adoptado en su versión revisada: 6/4/12*

*Propuesta de Reconsideración: 6/2015*

*Revisión: 6/2022, 9/2022*

*Adoptado en su versión revisada: 14/12/2022*



# Escuelas públicas de Lawrence

## Política

**Sección J: ESTUDIANTES**

**JLCF**

**Asunto: BIENESTAR**

**2 de 9**

### DECLARACIÓN POLÍTICA

proporcionada por el Instituto John Stalker. La documentación debe archivar en el establecimiento.

- 1.4 Oportunidades para estar en buena condición física, tanto estructuradas a través de la educación física K-12 Se apoyarán y fomentarán las actividades relacionadas con el currículo y las actividades, como el recreo, el movimiento, las actividades extraescolares y los equipos y clubes deportivos.
- 1.5 Las escuelas deben utilizar principalmente actos de recaudación de fondos no alimentarios durante el día escolar.
- 1.6 Las escuelas no deben permitir el uso de alimentos como recompensa o castigo.
- 1.7 Oportunidades de formación continua del personal para compartir las mejores prácticas que incorporan actividad física y el bienestar en todo el plan de estudios. Fomentar una estilo de vida de los empleados de los centros escolares objetivo de una comunidad escolar sana.

Los directores y el personal promoverán un entorno escolar favorable a una alimentación sana y al bienestar físico. Se anima a los adultos a dar ejemplo de alimentación sana y de necesidad de actividad física sirviendo alimentos nutritivos en las reuniones y eventos escolares, así como fomentar la actividad física. Los componentes de este enfoque incluyen:

- buscar y comunicar oportunidades para apoyar a los profesores, al personal escolar y a los padres a la hora de modelar la salud y el bienestar a través de prácticas de actividad física apropiadas y haciendo referencia a la Lista A (véase adjunto) para las recaudaciones de fondos escolares y las recompensas a los estudiantes;
- buscar y comunicar los alimentos disponibles en los almuerzos escolares para garantizar que se ajustan a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para Estadounidenses y de la Iniciativa de Comidas Escolares para Niños Sanos del USDA en cuanto a contenido nutricional, tamaño de las porciones y calidad;
- buscar oportunidades para enseñar mensajes que aborden los beneficios de los hábitos alimenticios saludables y la necesidad de realizar actividades físicas de acuerdo con el

*Adoptado en su versión revisada: 6/4/12*

*Propuesta de Reconsideración: 6/2015*

*Revisión: 6/2022, 9/2022*

*Adoptado en su versión revisada: 14/12/2022*



# Escuelas públicas de Lawrence

## Política

**Sección J: ESTUDIANTES**

**JLCF**

**Asunto: BIENESTAR**

**3 de 9**

### DECLARACIÓN POLÍTICA

Plan de Estudios de las Escuelas Públicas de Lawrence, los Marcos de Referencia de Massachusetts y las Normas de Comidas y Bebidas Competitivas de Massachusetts.

- enseñar y promover oportunidades para proporcionar apoyo a los estudiantes y al personal en torno a prácticas nutricionales adecuadas para comidas y meriendas; enseñar y promover oportunidades para proporcionar apoyo a los estudiantes y al personal de prácticas y actividad física adecuadas.
- programar el recreo diario antes del almuerzo y poner en marcha un comité de bienestar escolar individual utilizando este documento, que incluya al administrador, al profesor, al servicio de comidas, a los padres, la enfermera y al alumno;
- Comunicar las directrices para la venta de alimentos y bebidas en las escuelas utilizando las directrices del USDA y de la Iniciativa de Comidas Escolares.

#### **Directrices nutricionales para todos los alimentos y bebidas disponibles durante el día escolar**

Los alimentos competitivos no pueden venderse durante el horario de servicio de comidas escolares, incluidos el desayuno y el almuerzo, en la cafetería y alrededor de la misma.

Bebidas y alimentos competitivos vendidos en las Escuelas Públicas de Lawrence y en los terrenos de la escuela fuera del programa de comidas escolares durante el día escolar deben cumplir con los requisitos de alimentos competitivos para el HUSSC (Healthy US School Challenge) y las siguientes normas: (Alimentos y bebidas deben cumplir con cualquier norma (estatal o federal) es más estricta)

Normas nutricionales para alimentos y bebidas competitivos de Massachusetts y USDA "De un vistazo"

Categoría	Normas estatales: <a href="#">Normas de Nutrición de Massachusetts para Alimentos y Bebidas Competitivos en Escuelas Públicas</a>	Normas federales: <a href="#">Normas del USDA para meriendas inteligentes en la escuela</a>
Exenciones para las grasas saturadas	Queso reducido en grasas, queso mozzarella parcialmente desnatado, limitado a porciones de 1 onza	Queso reducido en grasas, queso mozzarella semidesnatado

*Adoptado en su versión revisada: 6/4/12*

*Propuesta de Reconsideración: 6/2015*

*Revisión: 6/2022, 9/2022*

*Adoptado en su versión revisada: 14/12/2022*



# Escuelas públicas de Lawrence

## Política

**Sección J: ESTUDIANTES**

**JLCF**

**Asunto: BIENESTAR**

**4 de 9**

### DECLARACIÓN POLÍTICA

	<p>Productos consistentes únicamente en frutos secos con nueces y/o semillas, sin edulcorantes nutritivos ni grasas añadidos, limitados a porciones de 1 onza.</p> <p>Ningún otro producto combinado está exento de la norma sobre grasas saturadas</p>	<p>Productos consistentes únicamente en frutos secos con nueces y/o semillas sin edulcorantes nutritivos ni grasas añadidas.</p> <p>Estas exenciones no están restringidas por el tamaño; cualquier tamaño de los artículos mencionados se considerará exento de las restricciones del USDA sobre el contenido total de grasa</p>
Azúcar	35% o menos de su peso total procedente del azúcar	35% o menos de su peso total procedente del azúcar
Exenciones del azúcar	<p>100% fruta sin azúcares añadidos</p> <p>Productos consistentes únicamente en frutos secos con nueces y/o semillas sin edulcorantes nutritivos ni grasas añadidas.</p> <p>Frutas/verduras secas enteras, frutas/verduras secas enteras troceadas, frutas/verduras secas deshidratadas sin edulcorantes nutritivos añadidos, y frutas secas con edulcorantes nutritivos que se requieren con fines de procesamiento y/o palatabilidad, es decir, arándanos rojos, cerezas ácidas y arándanos azules.</p> <p>Frutas/verduras frescas, congeladas y enlatadas sin edulcorantes añadidos, excepto las frutas envasadas en zumo 100%.</p>	<p>100% fruta sin azúcares añadidos</p> <p>Productos consistentes únicamente en frutos secos con nueces y/o semillas sin edulcorantes nutritivos ni grasas añadidas.</p> <p>Frutas/verduras secas enteras, frutas/verduras secas enteras troceadas, frutas/verduras secas deshidratadas sin edulcorantes nutritivos añadidos, y frutas secas con edulcorantes nutritivos que se requieren con fines de procesamiento y/o palatabilidad, es decir, arándanos rojos, cerezas ácidas y arándanos azules.</p>
Sodio	<p>200 mg de sodio o menos por artículo envasado o servido</p> <p>Los platos principales a la carta deben contener un máximo de 480 mg de sodio por plato.</p>	<p>240 mg de sodio por <i>artículo envasado o servido (a partir del 1 de julio de 2016 la norma de sodio será de no más de 200 mg de sodio por artículo envasado o servido).</i></p> <p>Los platos principales a la carta deben tener un máximo de 480 mg de sodio por plato, a menos que cumplan la exención para platos principales NSLP/SBP.</p>
Granos	Todos los panes o productos a base de cereales deben ser integrales (los cereales	Todos los panes o productos a base de cereales deben ser integrales (los cereales

**Adoptado en su versión revisada: 6/4/12**

**Propuesta de Reconsideración: 6/2015**

**Revisión: 6/2022, 9/2022**

**Adoptado en su versión revisada: 14/12/2022**



# Escuelas públicas de Lawrence

## Política

**Sección J: ESTUDIANTES**

**JLCF**

**Asunto: BIENESTAR**

**5 de 9**

### DECLARACIÓN POLÍTICA

	integrales deben figurar como primeros ingredientes).  Los cereales incluyen galletas, barras de cereales, patatas fritas, productos de panadería, pasta, arroz, etc.	integrales deben figurar como primeros ingredientes).  Los cereales incluyen galletas, barras de cereales, patatas fritas, productos de panadería, pasta, arroz, etc.
Cafeína	Los alimentos y bebidas de todos los centros escolares deben estar libres de cafeína, con la excepción de trazas de cafeína natural.	Los alimentos y bebidas disponibles en las escuelas primarias y secundarias no deben contener cafeína, salvo trazas de cafeína natural.  Se permite la venta de alimentos y bebidas con cafeína en los institutos
Edulcorantes artificiales	Los edulcorantes artificiales no están permitidos	Los edulcorantes artificiales están permitidos
Acompañamientos	Todos los acompañamientos deben incluirse en el perfil nutricional como parte del artículo servido	Todos los acompañamientos deben incluirse en el perfil nutricional como parte del artículo servido
Chicles sin azúcar	No hay exención para los chicles sin azúcar	Se permite el chicle sin azúcar
Programa de almuerzos y desayunos escolares	No hay exención para los entrantes NSLP/SBP.	Los entrantes vendidos como parte del NSLP/SBP están exentos de las normas sobre alimentos competitivos
Cronometraje	Desde la medianoche anterior hasta 30 minutos después del final de la jornada escolar oficial	Desde la medianoche anterior hasta 30 minutos después del final de la jornada escolar oficial
Recaudación de fondos	Las normas de Massachusetts no se aplican a los recaudadores de fondos	Las agencias educativas estatales deben establecer una frecuencia limitada para el número de recaudaciones de fondos permitidas en ausencia de un número permitido de exenciones, el número sigue siendo cero.

**continuación: Directrices nutricionales para todos los alimentos y bebidas disponibles durante el día escolar**

### Recompensas, incentivos y celebraciones

Las recompensas e incentivos por el rendimiento académico deben considerarse cuidadosamente en cuanto a los mensajes que envían a los alumnos que los reciben. Si se

*Adoptado en su versión revisada: 6/4/12*

*Propuesta de Reconsideración: 6/2015*

*Revisión: 6/2022, 9/2022*

*Adoptado en su versión revisada: 14/12/2022*



# Escuelas públicas de Lawrence

## Política

**Sección J: ESTUDIANTES**

**JLCF**

**Asunto: BIENESTAR**

**6 de 9**

### DECLARACIÓN POLÍTICA

incluyen alimentos en el reconocimiento del rendimiento académico, se sugiere que se utilicen en la celebración general del logro y no como recompensa, y deben cumplir las normas de nutrición antes mencionadas.

- Celebraciones y fiestas: Se pondrá a disposición de profesores y padres una lista con ideas de fiestas saludables, incluidas ideas de celebraciones no alimentarias
- Meriendas en clase: Los padres y el personal escolar tendrán a su disposición una lista de alimentos y bebidas que cumplen las normas de USDA Smart Snacks y de nutrición de Massachusetts.

### Objetivos de la educación nutricional

1. Desarrollar objetivos de nutrición para cada grado que sean coherentes en todo el distrito.
2. Integrar lecciones orientadas a la nutrición y la actividad en las asignaturas académicas básicas.
3. Difundir información nutricional, a través de diversos medios de comunicación (es decir, literatura, carteles, anuncios matutinos, anuncios de servicio público en LPS Canal 10, etc.) que apoyen la educación y la concienciación sobre la necesidad de una nutrición adecuada, y apoyen el aumento del consumo de alimentos con mayor valor nutricional.
4. Seguir ofreciendo oportunidades de desarrollo profesional para mejorar los conocimientos del personal y las actividades curriculares centradas en temas nutricionales.

### Objetivos de las actividades escolares para promover el bienestar de los alumnos

1. Mejorar la integración de los planes de estudios de salud y educación física.
2. Promover la participación de los padres y las familias en las actividades de bienestar.
3. Promover la participación del personal en actividades de bienestar.
4. Crear comités de bienestar en las escuelas.
5. Aumentar la concienciación sobre la política de bienestar.

### Objetivos de la actividad física

1. La educación física/actividad física no se utilizará como castigo durante la jornada escolar ni se restringirá la actividad física por razones disciplinarias, es decir: pérdida

*Adoptado en su versión revisada: 6/4/12*

*Propuesta de Reconsideración: 6/2015*

*Revisión: 6/2022, 9/2022*

*Adoptado en su versión revisada: 14/12/2022*



# Escuelas públicas de Lawrence

## Política

**Sección J: ESTUDIANTES**

**JLCF**

**Asunto: BIENESTAR**

**7 de 9**

### DECLARACIÓN POLÍTICA

- del recreo, a menos que esté relacionada con infracciones que ocurran durante el periodo de actividad física.
2. Aumentar la actividad física diaria de todos los niños de Lawrence, durante toda la jornada escolar.
  3. Proporcionar a los alumnos de jardín de infancia una enseñanza regular de educación física, utilizando un profesor de educación física titulado siempre que sea posible.
  4. Establecer una actitud dentro de la comunidad de que la educación física, las actividades físicas y los componentes de salud/bienestar son currículos que merecen la pena y que deben integrarse en los horarios educativos diarios y semanales de los estudiantes de las Escuelas Públicas de Lawrence.
  5. Aumentar la concienciación sobre un Programa de Bienestar integrado en todas las escuelas y la comunidad.
  6. La actividad física debe incluir clases regulares de educación física que se ajusten a las Normas Nacionales de Educación Física (NASPE) y a la Educación Sanitaria Integral de Massachusetts.
  7. Seguir ofreciendo oportunidades de desarrollo profesional para mejorar los conocimientos del personal y las actividades curriculares centradas en la actividad física.
  8. El Distrito Escolar Público de Lawrence se esforzará por apoyar la seguridad de caminar y andar en bicicleta hacia y desde la escuela y para disminuir la congestión de los padres y el ralenti a través de los elementos del programa de Rutas Seguras a la Escuela del Departamento de Transporte de Massachusetts de educación, estímulo, aplicación, ingeniería y evaluación.

### Aplicación y evaluación de la política

Se proporcionará apoyo técnico para adherirse a la Política de Bienestar, incluida la aportación de ideas para programas más saludables de recaudación de fondos y recompensas a los estudiantes e información relativa a la legislación estatal actual que aborda las cuestiones de la obesidad y otras enfermedades relacionadas con la dieta, en lo que se refiere a nuestros estudiantes y el debate sobre la mejora de las oportunidades para aumentar la actividad física.

*Adoptado en su versión revisada: 6/4/12*

*Propuesta de Reconsideración: 6/2015*

*Revisión: 6/2022, 9/2022*

*Adoptado en su versión revisada: 14/12/2022*



# Escuelas públicas de Lawrence

## Política

**Sección J: ESTUDIANTES**

**JLCF**

**Asunto: BIENESTAR**

**8 de 9**

### **DECLARACIÓN POLÍTICA**

El Comité de Bienestar de cada escuela supervisará y evaluará la aplicación trimestralmente. Cualquier recomendación de cambios o enmiendas a la política del distrito o de la escuela se presentará al Comité de Bienestar del Distrito para su revisión. Tras la aprobación de las recomendaciones o enmiendas propuestas, la política se presentará al Superintendente de Escuelas para su revisión y presentación al Comité Escolar para su adopción.

La política estará disponible en el sitio web del Distrito Escolar Público de Lawrence y en el sitio web de cada escuela, con una copia impresa disponible en la oficina del director, la oficina de salud de la escuela y la oficina de servicios de nutrición.

Todos los socios/mentores y el mismo deben ser informados de la Política de Bienestar Escolar y deben seguir esta política en lo que respecta a traer comida.

"Las directrices de Massachusetts sobre alimentos y bebidas competitivas sustituyen a las del USDA"

*Adoptado en su versión revisada: 6/4/12*

*Propuesta de Reconsideración: 6/2015*

*Revisión: 6/2022, 9/2022*

*Adoptado en su versión revisada: 14/12/2022*



# Escuelas públicas de Lawrence

## Política

**Sección J: ESTUDIANTES**

**JLCF**

**Asunto: BIENESTAR**

**9 de 9**

## DECLARACIÓN POLÍTICA

### DEFINICIONES

**Alimentos a la carta:** Vendido típicamente en la cafetería por el departamento de servicio de alimentos de la escuela. Tienen un precio separado e individual y no suelen formar parte del NSLP.

**Índice de masa corporal (IMC):** índice simple de peso por altura que se utiliza para clasificar el sobrepeso y la obesidad.

**Alimentos competitivos:** Alimentos y/o bebidas vendidas a los estudiantes que compiten con la operación del NSLP o NSBP de la escuela. Los artículos incluyen aquellos vendidos en máquinas expendedoras, tiendas de estudiantes o carritos de comida por estudiantes, padres o personal administrativo de la escuela, o cualquier otra persona, empresa u organización.

**Obesidad:** estado de salud caracterizado por un exceso de grasa corporal.

**Actividad física:** La actividad física es cualquier forma de ejercicio o movimiento. La actividad física puede incluir actividades planificadas como caminar, correr, jugar al baloncesto o practicar otros deportes. La actividad física también puede incluir otras actividades cotidianas como las tareas domésticas, el trabajo en el jardín, pasear al perro, etc.

**Bienestar: El bienestar** es un proceso interactivo de toma de conciencia y práctica de elecciones saludables para crear una existencia más exitosa y un estilo de vida equilibrado.

**Mensaje 5-2-1-0:** fomenta 5 o más raciones de fruta y verdura al día, limita el tiempo frente a la pantalla a 2 horas o menos al día, promueve una hora o más de actividad física diaria y evita las bebidas azucaradas.

Referencia legal: [Artículo 204 de la Ley Pública 111-296](#)  
[Lista "A" de John Stalker](#)  
[Calculadora Smart Alliance](#)  
[Ideas para celebraciones](#)

*Adoptado en su versión revisada: 6/4/12*

*Propuesta de Reconsideración: 6/2015*

*Revisión: 6/2022, 9/2022*

*Adoptado en su versión revisada: 14/12/2022*