

Hechos y estadísticas



El tener sobrepeso proviene de un desequilibrio de energía. Es decir, se ingieren demasiadas calorías y no se realiza suficiente actividad física.



Los jóvenes deben permanecer activos físicamente por lo menos 60 minutos al día. Más de un tercio de los jóvenes de 9° a 12° grado no realizan actividades físicas rigurosas.



Las porciones de alimentos y bebidas han aumentado drásticamente durante los últimos 20 años. La mayoría de las porciones son suficientes para por lo menos dos personas.



Los refrescos proporcionan a los adolescentes de 13 a 18 años un promedio del 9% de sus calorías diarias.



El 32% de niños de 2 a 9 años sufren de obesidad o sobrepeso. Mas de la cuarta parte de todos los niños obesos muestran algún síntoma de diabetes tipo 2.



El porcentaje de niños obesos de 6 a 19 años de edad ha ido en constante aumento de 9% en los años 1999-2000 al 15% en los años 2007-08.



Menos del 25% de los adolescentes comen la dosis recomendada de cinco o más porciones de frutas y verduras diariamente.



Los menores de 2 a 18 años de edad, utilizan los medios como televisión, música, vídeo, y computadoras un promedio de 5 horas y 29 minutos al día.

Recursos

Sweetwater Union High School District

<http://www.suhsd.k12.ca.us/>

Let's Move

<http://www.letsmove.gov/>

California Project Lean

www.californiaprojectlean.org

California School Boards Association

www.csba.org

United States Dept. of Agriculture - My Pyramid

Mypyramid.gov/

National Association for Sports & Physical Education

www.aahperd.org/naspe

San Diego County Childhood Obesity Initiative

www.ourcommunityourkids.org

Team Nutrition: Local Wellness Policy

www.fns.usda.gov/tn/Healthy/wellnesspolicy.html

211 San Diego

<http://www.211sandiego.org/landing-page/>

Mesa Directiva del Distrito

Arlie N. Ricasa, presidenta
Bertha López, vicepresidenta
Jim Cartmill, miembro
Pearl Quiñones, miembro
Greg R. Sandoval, miembro

Superintendente

Dr. Jesús M. Gandara

"Los programas y actividades del distrito Sweetwater Union High School District deberán estar libres de discriminación basada en género, sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación con un grupo étnico, estado civil o discapacidad física o mental, orientación sexual o por la percepción de una o más de dichas características."
Política 0410 del Consejo de SUHSD.



SWEETWATER
UNION HIGH SCHOOL DISTRICT

Política para el Bienestar



SUHSD

1130 Fifth Avenue
Chula Vista, CA 91911

Servicios de Salud Estudiantil

Teléfono: 619-585-6020

Fax: 619-407-4976

Correos electrónicos:

michelle.lanasabell@suhsd.k12.ca.us

fabiola.gonzalez@suhsd.k12.ca.us

Los adolescentes saludables aprenden mejor

Calorías ingeridas = Calorías utilizadas

La energía se mide en calorías.

La energía (calorías) que se gasta durante la actividad física equivale a ...

¡La fórmula para una buena salud!

¿Por qué?

En el 2004 el Congreso aprobó una ley que exigía que todos los distritos escolares que utilizan fondos federales para los desayunos o almuerzo escolares elaboraran una política local de bienestar para iniciar el ciclo escolar .

Política de la mesa directiva de SUHSD # 5030

Se formó un comité de bienestar en el distrito que consiste de miembros del personal del distrito, personal escolar y miembros de la comunidad para ayudar u aconsejar al distrito en problemas relacionados a la salud.

La política local de bienestar del distrito se aplica en todas las escuelas del distrito.

Dicha política ayudará a las escuelas a mejorar la salud de los alumnos, a promover la actividad física y los alimentos nutritivos.

El distrito tiene un papel muy importante en la disminución de la epidemia de obesidad en la niñez. Estamos comprometidos a brindar un ambiente escolar que promueve el bienestar estudiantil, nutrición apropiada, y actividad física como parte de la experiencia completa de aprendizaje.



¡Realiza actividad física diariamente!

¿Qué?

Educación Física

- La política de Sweetwater indica que: Todos los alumnos participarán en un programa de Educación Física basado en los estándares. Todas las escuelas contarán con maestros de Educación Física, instalaciones, equipo, y útiles para proporcionar educación física de calidad.
- Conforme a la ley 602 del Senado el distrito requiere que los alumnos aprueben 5 de 6 estándares de condición física para quedar exento por dos años de Educación Física. Se creó una clase llamada *Fitness for Life* para los alumnos que no aprobaron la prueba *Fitness Gram*. El curso fue diseñado para ayudar a los alumnos a lograr sus metas personales de condición física.
- El distrito cumple o supera los 400 minutos obligatorios que requiere el estado en un período de 10 días.
- Las materias de preparatoria están alineadas a los requisitos del estado en lo que respecta a cubrir las ocho áreas obligatorias de contenido.

Educación sobre nutrición

La política de Sweetwater establece que:

- Todos los alumnos recibirán educación de Ciencias de la Salud basada en los estándares que incluye educación en nutrición, y recomendaciones de la guía de nutrición más reciente.

Guía de nutrición para alimentos que se sirven o venden en el campus

La política de Sweetwater establece que:

- Todos los alumnos tendrán acceso a alimentos nutritivos de gran calidad mientras están en la escuela.
- Todo alimento y bebida que se venda media hora antes de clases y media hora después de clases debe cumplir o superar los estándares actuales nacionales y estatales.

¡Estupendo!

Distrito:

Recibió la subvención PEP (Carol White Physical Education Grant) para mejorar en Educación Física con énfasis en la prevención de la obesidad con el uso de un aparato *body bug* que cuenta las calorías ingeridas y las calorías utilizadas por el cuerpo.

Comunidad:

Sweetwater se asoció con varias agencias de la comunidad incluyendo la YMCA, Parques y Recreación, Clubes de Niños y Niñas, el programa que se ofrece después del horario de clases *After-School All Stars*, Servicios Comunitarios del Sur de la Bahía y Bibliotecas Públicas de Chula Vista para ofrecer nuevas oportunidades de actividad física y educación en nutrición.

Mesa directiva del distrito escolar:

La mesa directiva del distrito escolar de Sweetwater reconoce la relación que existe entre la salud del alumno y el aprendizaje y desea proveer un programa completo que promueva hábitos alimenticios saludables y actividad física para los alumnos del distrito. Algunos de los miembros de la mesa directiva participaron en la elaboración de las políticas de bienestar del distrito de Sweetwater y ofrecen su apoyo constante.

Servicios alimenticios escolares:

El servicio alimenticio de Sweetwater está reinventando la cafetería escolar y mejora la salud de los alumnos al mismo tiempo que aumenta sus ganancias. Contar con selecciones más innovadoras y saludables dentro del menú junto con áreas de servicio más acogedoras que contribuyen a que los alumnos coman mejor y más seguido. Las selecciones favoritas de los alumnos incluyen *Dr. Smoothie*, preparados con frutas y lácteos en el campus. El decano de las ensaladas verdes y emparedados, y la maestría de pizza con platillos populares de pasta con salsa baja en calorías y verduras frescas. Los alumnos de Sweetwater aprenden a hacer la conexión entre la buena alimentación y mejorar su condición física.