

Un Ambiente Escolar Más Saludable: El Estándar De Smart Snack Y Recompensas No Alimentarias

Un conjunto de herramientas para maestros, padres y tutores



**Departamento de Servicios de Alimentos de las Escuelas de
la Ciudad de Santa Cruz**

En coordinación con el comité de bienestar

Editado SY 2022-23



Tabla de contenido

Tabla de contenido	1
I. Introducción	2
II. ¿Por qué tenemos una póliza de bienestar?	2
III. Tres oportunidades para un ambiente escolar más saludable	4
IV. Antecedentes: ¿Por qué el enfoque en los alimentos con alto contenido de azúcar?	5
V. Acción: Hacer cambios para apoyar la salud de los estudiantes	6
Todos los alimentos y bebidas vendidos en la escuela para cualquier propósito (incluidos los de recaudación de fondos) cumplirán con los estándares de Smart Snack para alimentos competitivos.	7
Se recomienda que todos los alimentos distribuidos de forma gratuita durante horas de escuela o en eventos relacionados con la escuela cumplan con el mismo estándar de Smart Snack para alimentos competitivos.	9
Los dulces y otros alimentos deficientes en nutrientes se limitarán o eliminarán del espacio del salón de clases en favor de alimentos que cumplan con los Smart Snacks o opciones no alimentarias. Se eliminarán las recompensas basadas en alimentos.	11
IV. Recursos adicionales	13
Póliza 5030 de SCCS: Bienestar del estudiante	13
Estándares de nutrición de Smart Snack para alimentos competitivos en las escuelas	13
Departamento de Servicios de Alimentos Escolares de SCCS: Surf City Cafes	13
Póliza de alergias alimentarias de SCCS	13
Referencias	14

Donde fue posible, este documento se vinculó a recursos impresos en español.

Desafortunadamente, esta no siempre es una opción y algunos recursos se presentarán en inglés.

Haremos todo lo posible para actualizar este conjunto de herramientas a medida que los recursos estén disponibles en español.

I. Introducción

Estimados educadores, padres y tutores,

Ambientes más saludables apoyan el aprendizaje y el comportamiento de los estudiantes, en el salón de clases y en el hogar. La nutrición es un aspecto importante de la salud y el bienestar de los estudiantes.

Debido a esto, existen leyes acerca de los alimentos y bebidas a los que tienen acceso los estudiantes en la escuela. También hay metas y

expectativas de todo el distrito de SCCS (por su acrónimo en inglés) acerca a la salud, parte de nuestra póliza de bienestar.



Todos en nuestra comunidad desempeñan un papel valioso en el esfuerzo por fomentar la elección de alimentos saludables y la actividad física entre los estudiantes. **En la escuela, podemos facilitar la elección de alimentos saludables e introducir a nuestros estudiantes a celebraciones y sistemas de recompensas que no se basan en alimentos. Si todos nosotros en el ambiente escolar nos comprometemos con esto, la salud de los estudiantes se beneficiará.**

Los reglamentos y objetivos relacionados con la nutrición de los estudiantes en la escuela vienen de diferentes grupos y agencias. Esto puede dificultar su comprensión y seguimiento. Entonces, **el propósito de este conjunto de herramientas es brindar una explicación simple de nuestros estándares de nutrición, proporcionar referencias para aquellos que buscan más información y ofrecer opciones prácticas para poner todo esto en práctica.** Nuestra esperanza es que al compartir información y ofrecer alternativas, le resulte fácil apoyar un mensaje de bienestar positivo constante.

¡Gracias por su apoyo!

Puede encontrar una copia de nuestra póliza de bienestar aquí: [Póliza 5030 Bienestar Estudiantil](#).

Si usted está interesado en contribuir al compromiso de bienestar, únase a nosotros en una reunión. El horario se publicará en la página de pólizas de bienestar en surfcitycafes.com.

II. ¿Por qué tenemos una póliza de bienestar?

En resumen, nuestro distrito tiene una póliza de bienestar porque es una ley federal.

En 2004, se aprobaron las primeras leyes que exigen pólizas de bienestar escolar. La Ley de Niños Saludables y Sin Hambre (HHFKA, por sus acrónimo en inglés) se aprobó por primera vez en 2010. Desde entonces, HHFKA se ha renovado, actualizado y ampliado. En la versión actual de la HHFKA, existen normas para los alimentos que se consideran competitivos con respecto a los que ofrecen los programas de nutrición escolar.¹

Es importante que todos nosotros en el ambiente escolar conozcamos las leyes federales sobre alimentos en la escuela: qué reglas deben seguirse, quién las debe seguir y cuándo. Hay algunos términos específicos utilizados en la HHFKA y en nuestra póliza de bienestar que pueden necesitar aclaración.

Alimentos competitivos: Alimentos o bebidas vendidos a los estudiantes en la escuela, durante horas de escuela, y considerados en competencia con el programa de comidas escolares. Esto incluye tiendas dirigidas por estudiantes, recaudaciones de fondos organizadas por estudiantes, personal, padres o profesores y ventas a la carta en la cafetería.

Horas de escuela: Antes de la escuela, durante la escuela y hasta 30 minutos después de la escuela.

Estándar de Smart Snack: Normas de nutrición para alimentos competitivos. Cuando se venden alimentos en la escuela, a menos que estén destinados para el consumo en el hogar o específicamente aprobados por la administración y servicios de alimentos, deben cumplir con el estándar de Smart Snack del USDA (ver [la tarjeta de referencia de Smart Snack](#)).

III. Tres Oportunidades para un Ambiente Escolar Más Saludable



Tres cambios se han identificado como oportunidades para hacer que nuestros ambientes escolares sean más saludables para los estudiantes. Algunos de estos cambios son necesarios para que se cumplan las leyes y reglamentos establecidos por el gobierno federal y el estado de California. Otros van más allá, por lo que los estudiantes escuchan mensajes consistentes sobre la salud y practican acciones que respaldan estos mensajes.

Todos los alimentos y bebidas vendidos durante horas de escuela, para cualquier propósito (incluidos los de recaudación de fondos), cumplirán con los estándares de Smart Snack para alimentos competitivos.

Se recomienda que todos los alimentos distribuidos de forma gratuita durante horas de escuela o en eventos relacionados con la escuela cumplan con el mismo estándar de Smart Snack para alimentos competitivos.

Los alimentos bajos en nutrientes y altos en calorías, como dulces o postres, se limitarán o eliminarán del espacio del salón de clases en favor de opciones que cumplan con Smart Snack o que no sean alimentos. Se eliminarán las recompensas basadas en alimentos.

IV. Antecedentes: ¿Por qué el enfoque en los alimentos con alto contenido de azúcar?

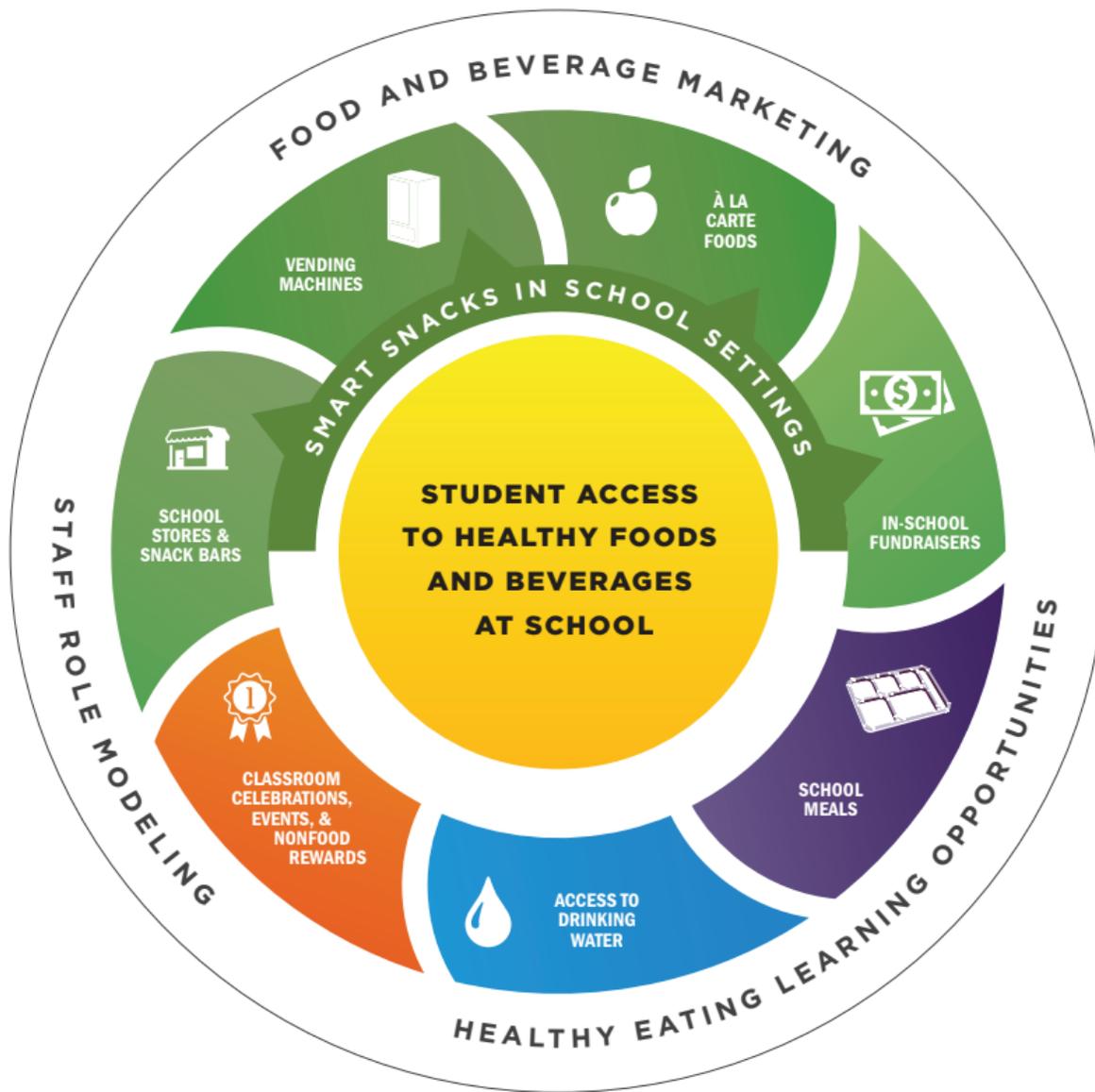
La intención de estos objetivos es reducir la cantidad de alimentos bajos en nutrientes y altos en calorías en nuestras escuelas, a favor de opciones más nutritivas. Los alimentos y bebidas con azúcar agregada (piense en dulces, pasteles, refrescos, etc.) a menudo son: 1) de baja calidad nutricional, 2) altos en calorías y 3) atractivos para los niños. Cuando elegir alimentos como estos se convierte en un hábito, la calidad de la dieta disminuye. **Como promedio, los niños estadounidenses entre las edades de 2 y 19 años consumen 17 cucharaditas o 68 g de azúcar agregada todos los días, casi 3 veces más que la recomendación.**²

Los alimentos con alto contenido de azúcar agregada muchas veces también son altos en calorías y bajos en nutrientes. Estos alimentos pueden desplazar a otros alimentos más nutritivos, como frutas, verduras y granos integrales que promueven la salud física y mental. Se ha demostrado que los niños con dietas altas en azúcar agregada consumen menos nutrientes importantes.³⁻⁵

El alto consumo de azúcar agregada tiene efectos perjudiciales en el desempeño académico, el aprendizaje, la memoria, el sueño, el comportamiento y la salud emocional de los niños.⁶⁻¹⁰

Las dietas altas en azúcar agregada también están relacionadas con una multitud de resultados de salud física deficientes, como diabetes tipo 2, aumento de peso, inflamación crónica, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, enfermedad del hígado graso, gota, asma, acné y muchos otros.¹¹⁻¹⁴

V. Acción: Hacer cambios para apoyar la salud de los estudiantes



La rueda de arriba muestra oportunidades para fomentar prácticas saludables entre los estudiantes. Si los adultos de nuestra comunidad escolar se comprometen a cumplir con las 3 expectativas mencionadas en las siguientes páginas en su ambiente inmediato, entonces los estudiantes verán mensajes saludables de manera consistente. Entonces, en las próximas páginas, hay recursos para apoyar estas acciones.

Todos los alimentos y bebidas vendidos en la escuela para cualquier propósito (incluidos los de recaudación de fondos) cumplirán con los estándares de Smart Snack para alimentos competitivos.

SMART SNACKS IN SCHOOL ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION

Do you...

- Coordinate in-school fundraisers?
- Manage a school store or snack bar?
- Manage vending machines on campus?
- Sell food on campus during the school day?

If so, you are **required** to meet USDA's Smart Snacks in School nutrition standards.

Here's What You Need to Know about Smart Snacks

Applies to all foods and beverages **SOLD** to students during the school day, other than those provided as part of the school meal programs, including:

- Vending Machines
- School Stores
- Snack Carts
- A La Carte Lines
- In-School Fundraisers

- Covers the entire school day; that means from midnight the night before to 30 minutes after the end of the school day
- Applies to all places on campus that are accessible to students
- Does NOT cover foods served, such as during celebrations
- Does NOT cover foods sold during evening, weekend or community events

How do I find food and beverages that meet Smart Snacks standards?

- Use the Alliance's Smart Snacks Product Calculator* to determine if a product is compliant.
- Use the Alliance's Smart Food Planner to search a database of compliant foods and beverages.

healthiergeneration.org/smartsnacks
*only compliance tool verified by USDA

¿Por qué?

Esto es más que una solicitud de su administración, es una ley federal.

Cómo distrito escolar con un programa de comidas escolares financiado por el gobierno federal y estatal, se debe seguir el estándar de Smart Snack. El estándar de Smart Snack para alimentos competitivos se agregó a la Ley de Niños Saludables y Sin Hambre en 2014.¹

Descarga esta infografía: [Refrigerios inteligentes en las escuelas](#)

Para nuestros grupos de padres, maestros y organizaciones estudiantiles, las actividades de recaudación de fondos y las tiendas escolares son las áreas principales de preocupación. Hay recursos a continuación que incluyen información detallada sobre el estándar de Smart Snack y alternativas a la venta de alimentos para recaudar dinero. **Todos los recursos también se pueden encontrar en surfcitycafes.com, en la pestaña de póliza de bienestar.**

Recursos:

Obtenga Más Información Sobre El Estándar Smart Snack

Folleto para organizaciones dirigidas por padres: [Una guía de la PTA sobre Smart Snacks en las escuelas](#)

Acción para Niños Saludables: [Bocadillos Saludables en Escuela RECURSO IMPRESO EN ESPAÑOL](#)

Hoja informativa sobre la recaudación de fondos del USDA: [Recaudaciones de fondos y refrigerios inteligentes](#)

Repasa la lectura sobre las etiquetas de nutrición en los alimentos: [Fundamentos de las etiquetas de los alimentos](#), [Consejos de lectura de etiquetas](#), [Muchos nombres para el azúcar añadido](#)

Calculadora- Comprueba Si Tu Snack Es Un Smart Snack

Proyecto LEAN de California: [Calculadora de cumplimiento de estándares de alimentos competitivos](#)

Generaciones más saludables: [Calculadora de productos Smart Snacks](#)

Contacte a Su Distrito

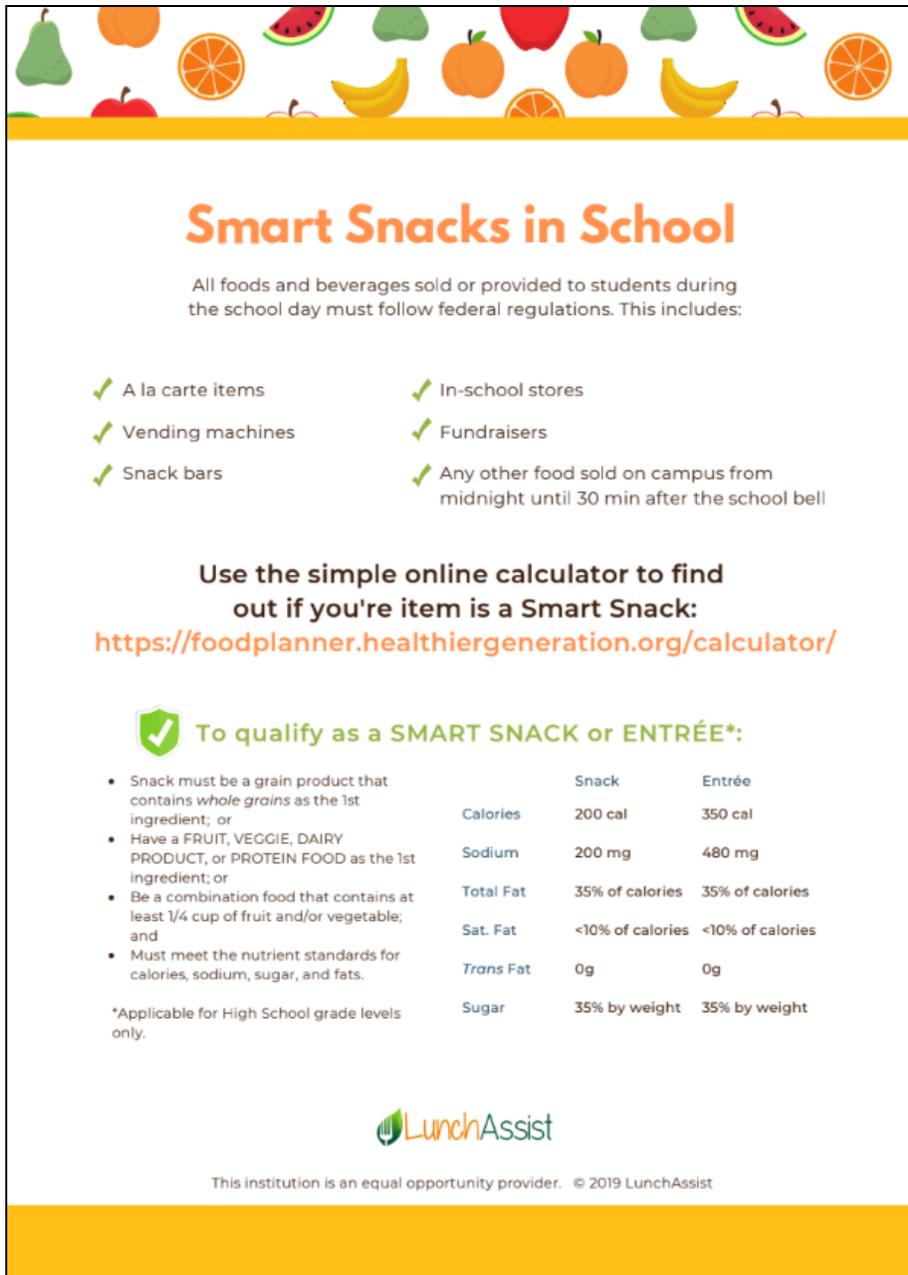
El departamento de servicios de alimentos de SCCS puede ayudarle a encontrar y obtener alimentos y bebidas que cumplan con Smart Snack. Visita surfcitycafes.com para obtener información de contacto o llame al (831) 429-3850 si tiene preguntas.

¿Interesado En Vender Algo Que No Sea Comida?

Esta es una gran manera de evitar tener que calcular y ubicar los alimentos que se ajustan al estándar de Smart Snack. Los siguientes enlaces incluyen sugerencias de venta de alimentos saludables y no alimentarios.

Acción para Niños Saludables: [Recaudadores de fondos saludables](#) , : [Lista de productos de la tienda de la escuela saludable](#)

Se recomienda que todos los alimentos distribuidos gratuitamente durante horas de escuela o en eventos relacionados con la escuela cumplan con el mismo estándar de Smart Snack para alimentos competitivos



Smart Snacks in School

All foods and beverages sold or provided to students during the school day must follow federal regulations. This includes:

- ✓ A la carte items
- ✓ Vending machines
- ✓ Snack bars
- ✓ In-school stores
- ✓ Fundraisers
- ✓ Any other food sold on campus from midnight until 30 min after the school bell

Use the simple online calculator to find out if you're item is a Smart Snack:
<https://foodplanner.healthiergeneration.org/calculator/>

To qualify as a SMART SNACK or ENTRÉE*:

- Snack must be a grain product that contains *whole grains* as the 1st ingredient; or
- Have a FRUIT, VEGGIE, DAIRY PRODUCT, or PROTEIN FOOD as the 1st ingredient; or
- Be a combination food that contains at least 1/4 cup of fruit and/or vegetable; and
- Must meet the nutrient standards for calories, sodium, sugar, and fats.

	Snack	Entrée
Calories	200 cal	350 cal
Sodium	200 mg	480 mg
Total Fat	35% of calories	35% of calories
Sat. Fat	<10% of calories	<10% of calories
Trans Fat	0g	0g
Sugar	35% by weight	35% by weight

*Applicable for High School grade levels only.

 LunchAssist

This institution is an equal opportunity provider. © 2019 LunchAssist

¿Por qué?

Los alimentos que son gratuitos no necesitan legalmente seguir los estándares de Smart Snack, pero se recomiendan sumamente.

El objetivo de la póliza de bienestar de nuestro distrito es crear un mensaje unificado sobre opciones de alimentos saludables.

Por lo tanto, lo animamos a seguir las normas de Smart Snack para todos los alimentos ofrecidos a los estudiantes.

Descarga esta hoja: [Refrigerios inteligentes en la escuela](#)

Al incluir alimentos en una celebración en el salón de clases, incluyendo alimentos que

cumplan con el estándar de Smart Snack reforzará la importancia de los refrigerios saludables. Alternativamente, las celebraciones pueden incluir actividades divertidas, en lugar de postres. **Todos los recursos también se pueden encontrar en surfcitycafes.com, en la pestaña de póliza de bienestar.**

Recursos:

Celebraciones Saludables En El Salón de Clases

Generaciones más saludables: [Lista de refrigerios y bebidas saludables](#)

Centros Para El Control y La Prevención De Enfermedades: [Consejos para maestros](#)

Reconociendo Momentos Y Logros Sin Alimentos

Generaciones más saludables: [Cumpleaños, Celebraciones Y Eventos Familiares RECURSO IMPRESO EN ESPAÑOL](#)

Los dulces y otros alimentos deficientes en nutrientes se limitarán o eliminarán del espacio del salón de clases en favor de alimentos que cumplan con los Smart Snack o opciones no alimentarias. Se eliminarán las recompensas basadas en alimentos.

HEALTHY WAYS TO REWARD CHILDREN

Using food as a reward or punishment not only encourages children to eat outside of meal and snack times or when they're not hungry, but also may create a lifelong habit of rewarding or comforting themselves with food. This practice can undermine healthy eating messages and reinforce unhealthy eating habits. Whether at home or at school, try not to use food, even healthy options, as a reward or punishment.

There are many examples of non-food rewards that kids will love. Here are a few of our favorites:

- CHOOSE A PRIZE**
 - Pencils or erasers
 - Stickers
 - Books
 - Enter a drawing or raffle for a bigger prize
 - Earn tokens or points toward a prize
- GET MOVING**
 - Hold a special event such as a soccer game or kite flying party with friends
 - Provide extra time outside
 - Turn on the music and throw a spontaneous dance party
 - Let children choose and lead an activity
- SHAKE UP YOUR ROUTINE**
 - Provide a few minutes of extra free time
 - Allow children to select a special book during story time
 - For one day, let a child go first for every activity
 - Host a special dress day where children can dress like a superhero, athlete or animal
- SHOW THANKS**
 - Give out a certificate or ribbon to celebrate an accomplishment
 - Post recognition signs around your home or on the refrigerator
 - Call a family member or friend, such as a grandparent, to share the news

For more resources like this one, visit KohlsHealthyAtHome.org

ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION

¿Por qué?

Las recompensas basadas en alimentos son problemáticas para nuestros estudiantes. Reconocer el logro o el comportamiento con alimentos poco saludables confunde los mensajes sobre una alimentación saludable.

Las recompensas basadas en alimentos tienen el potencial de reconfigurar los circuitos de recompensas en los cerebros de los estudiantes. Los efectos asociados incluyen un aumento de la sobrealimentación emocional, una disminución de la autorregulación de la ingesta de alimentos y una preferencia por los alimentos asociados con elogios (generalmente altos en azúcar o mucha grasa).¹⁵

Descarga esta hoja: [Maneras Saludables de Recompensar a los Niños](#)

Hay muchísimas maneras de hacer que su hijo o estudiante se sienta especial, aunque los alimentos suelen ser la primera opción. Pero las experiencias, los privilegios especiales o el reconocimiento de la comunidad pueden tener más impacto que un postre. **Todos los recursos también se pueden encontrar en surfcitycafes.com, en la pestaña de póliza de bienestar.**

Recursos:

Recompensas Saludables No Alimentarias

Acción para Niños Saludables: [Recompensas saludables no alimentarios RECURSO IMPRESO EN ESPAÑOL](#)

Acción para Niños Saludables: [Recompensas saludables no alimentarias](#)

IV. Recursos adicionales

Póliza 5030 de SCCS: Bienestar Del Estudiante

Ver en línea aquí: [Póliza 5030 Bienestar Estudiantil](#).

Estándares de Nutrición de Smart Snack Para Alimentos Competitivos En Las Escuelas

Vea una referencia rápida sobre los estándares federales para todos los alimentos vendidos en la escuela aquí: [Tarjeta de referencia de Smart Snack](#). Esto también puede considerarse el estándar recomendado para cualquier alimento enviado a la escuela por los padres o distribuido por los maestros.

Departamento de Servicios de Alimentos Escolares De SCCS: Surf City Cafes

[Surf City Café](#) se esfuerza por proporcionar comidas saludables, sabrosas y atractivas utilizando ingredientes locales siempre que sea posible y brindar un servicio al cliente informado, divertido y amigable y educación nutricional a todos nuestros estudiantes en un ambiente positivo, equitativo y seguro.

Todos los alimentos vendidos o servidos en las escuelas, ya sea en la cafetería, el salón de clases o en eventos de recaudación de fondos o en la comunidad, deben cumplir con los requisitos estatales y federales basados en las Pautas dietéticas del USDA. **Si usted, una clase, o una organización en su escuela necesita ayuda para obtener alimentos que se ajusten a las normas de Smart Snack, comuníquese con el departamento de servicios de alimentos de la escuela.**

Póliza de Alergias Alimentarias de SCCS

En cualquier conversación sobre comida en la escuela, es importante reconocer que algunos estudiantes viven con alergias alimentarias. Para la seguridad de los estudiantes, se recomienda informar las alergias a la administración de la escuela de su estudiante y al departamento de servicios de alimentos. Lea la póliza de alergias completa aquí: [póliza de alergia alimentaria](#)

Referencias

1. *Reautorización de nutrición infantil (CNR): una descripción general.* (2022).<https://crsreports.congress.gov/product/pdf/IF/IF10266>
2. Centros Para El Control Y La Prevención De Enfermedades. (2021, 27 de enero). *Conozca su límite de azúcares añadidos.* Centros de Control y Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics/added-sugars.html>
3. Lyhne N., Ovesen L. Azúcares añadidos y densidad de nutrientes en la dieta de los niños daneses. *Escanear. J. Nutr.* 1999;43:4-7
4. Gibson S., Francis L., Newens K., Livingstone B. Asociaciones entre los azúcares libres y la ingesta de nutrientes entre niños y adolescentes en el Reino Unido. *Hermano J. Nutr.* 2016;116:1265-1274
5. Wong T.H.T., Mok A., Ahmad R., Rangan A., Louie J.C.Y. Ingesta de azúcar libre y dilución de micronutrientes en niños y adolescentes australianos. *EUR. J. Nutr.* 2019;58:2485-2495
6. Cohen JFW, Gorski MT, Gruber SA, Rimm EB. El efecto del consumo de una dieta saludable en el funcionamiento cognitivo ejecutivo en niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Br J Nutr.* 2016 septiembre; 116 (6): 989-1000
7. Faught, EL, Gleddie, D, Storey, KE, Davison, CM y Veugelers, PJ. "Los comportamientos de estilo de vida saludables se asocian positiva e independientemente con el rendimiento académico: un análisis de datos autoinformados de una muestra representativa a nivel nacional de adolescentes canadienses tempranos". *PLoS One*, 2017. 12(7): pág. e0181938.
8. O'Reilly, GA, Huh, J, Schembre, SM, Tate, EB, Pentz, MA y Dunton, G. "Asociación de la ingesta dietética autoinformada habitual con medidas ecológicas momentáneas de estados de ánimo afectivos y físicos en niños". *Apetito*, 2015. 92: pág. 314-21.
9. Peet, M. "Variaciones internacionales en el resultado de la esquizofrenia y la prevalencia de la depresión en relación con las prácticas dietéticas nacionales: un análisis ecológico". *Br J Psiquiatría*, 2004. 184: pág. 404-8.
10. Wolraich, ML, Wilson, DB y White, JW. "El efecto del azúcar en el comportamiento o la cognición en los niños. Un metaanálisis". *JAMA*, 1995. 274(20): pág. 1617-21.
11. Rodríguez LA, Madsen KA, Cotterman C, Lustig RH. Ingesta de azúcar añadida y síndrome metabólico en adolescentes estadounidenses: análisis transversal de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición 2005-2012. *Salud Pública Nutr.* 2016 septiembre;19(13):2424-34
12. Huang Y, Chen Z, Chen B, Li J, Yuan X, Li J et al. Consumo de azúcar en la dieta y salud: revisión general *BMJ* 2023; 381 :e071609
13. Imamura, F, O'Connor, L, Ye, Z, Mursu, J, Hayashino, Y, Bhupathiraju, SN y Forouhi, NG. "Consumo de bebidas endulzadas con azúcar, bebidas endulzadas artificialmente y jugos de frutas e incidencia de diabetes tipo 2: revisión sistemática, metanálisis y estimación de la fracción atribuible a la población". *BMJ*, 2015. 351: pág. h3576.
14. Yang Q, Zhang Z, Gregg EW, Flanders WD, Merritt R, Hu FB. Ingesta de azúcar añadida y mortalidad por enfermedades cardiovasculares entre adultos estadounidenses. *JAMA Intern Med.* 2014 abril; 174 (4): 516-24
15. Rosenkranz, R., Warner, N., Yarrow, L. y Rosenkranz, S. (2021). Uso de las recompensas alimentarias en la educación: ¿es hora de des-implementar esta práctica? *Diario de Nutrición y Manejo Infantil*, 45(2). Asociación de Nutrición Escolar. <https://schoolnutrition.org/journal/fall-2021-use-of-food-rewards-in-education-time-to-de-implement-this-practice/>