



“ Investigaciones recientes muestran que niños y adolescentes estarán listos para aprender y lograrán el máximo de su potencial sólo si están bien alimentados y sanos. Estos niños tienen una mejor tasa de asistencia escolar, se concentran más en sus clases y logran un mejor rendimiento. ”

– Departamento de Educación de California

## La Red para una California Saludable—LAUSD (Red)

### Introducción

La *Red para una California Saludable—LAUSD (Red)* promueve aumentar la alimentación saludable y la actividad física para los alumnos de edad preescolar hasta el 12º grado en el Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles.

La *Red* utiliza técnicas innovadoras y educativas para animar estudiantes a comer más frutas y verduras y también disfrutar de 60 minutos de actividad física cada día (vea Nuestros Programas abajo).

Nuestro enfoque multidimensional a la nutrición llega más allá del salón de clases. Nosotros trabajamos con maestros y administradores para fomentar un ambiente escolar saludable y para enseñar a los padres sobre los recursos – como CalFresh – que están disponibles para ayudarles a ofrecer alimentos nutritivos a sus familias.

La *Red* cuenta con fondos del *Supplemental Nutrition Assistance Program* (SNAP por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud Pública de California a través de la *Red para una California Saludable*.

Las escuelas del LAUSD que tienen un 50 por ciento o más de alumnos que califiquen para recibir las comidas gratuitas o de precio reducido están invitadas a unirse a la *Red*. Las escuelas participantes entonces crean oportunidades de aprendizaje para las necesidades de la comunidad.



### ¿Qué estamos haciendo?

La *Red* está cambiando la manera en que los alumnos piensan sobre la comida y el ejercicio involucrando sus papilas gustativas, mentes y cuerpos.

Utilizamos el atractivo universal de la comida como punto de partida en nuestros proyectos. En el salón de clases, la planificación, la preparación y el gusto por la comida se convierten fácilmente en una experiencia educativa que se puede entrelazar en muchas áreas centrales del plan de estudio, como las matemáticas, las ciencias, la salud, artes de lenguaje, los estudios sociales y la historia.

Cuando los niños se dan cuenta del valor y la importancia de una nutrición saludable, el siguiente paso lógico es explorar cómo su cuerpo utiliza la energía derivada de los alimentos para la actividad física y mental. Hay más motivación para hacer ejercicio cuando es divertido y tiene sentido.



### Nuestros programas

- **La Cosecha del Mes** – Cada mes, los alumnos prueban frutas y verduras de temporada en la clase y tienen actividades que incorporan lecciones basadas en el estándar.
- **Consejos Asesores de Nutrición (*Nutrition Advisory Councils, NAC*)** – Capacitan a los alumnos líderes para promover hábitos saludables con sus compañeros.
- **Jardines Escolares para la Educación Sobre la Nutrición** – Utilizan los jardines escolares como salones de clases para aprender cómo alimentarse sanamente y realizar actividad física.
- **Programas de Granja** – Granjeros locales demuestran de dónde vienen los alimentos.
- **Cocineros en el Salón de Clases** – Este programa trae cocineros al salón de clases y por medio de experiencia práctica enseñan sobre la preparación y la seguridad de los alimentos.
- **Murales** – Los murales refuerzan la necesidad de hacer elecciones saludables todos los días.
- **Presentaciones Teatrales** – Espectáculos que educan sobre la nutrición y ofrecen a la audiencia mensajes importantes y duraderos.
- **Educación para los Padres y Eventos Familiares** – Educación para los padres y familias beneficia nuestro trabajo en las escuelas.
- **Desarrollo Profesional** – Maestros y administradores aprenden a incorporar la educación sobre nutrición y demostraciones de actividades físicas en el salón de clases.
- **Recursos para Maestros** – Materiales educativos sobre la nutrición, basados en el estándar, están disponibles a los maestros sin cargo.



“Me has abierto los ojos sobre la nutrición y en eso necesito enfocarme porque mi hijo de seis años tiene sobrepeso y alto colesterol, como yo. Decidí hacer cambios nutritivos, y estamos bajando de peso y colesterol.”  
 – Padre que participó en el Taller de Educación sobre Nutrición de la Red

## ¡Disfruta de la diversión de estar sano!

La Red está comprometida en fomentar estilos de vida más saludables para nuestros niños e invitamos a los alumnos y miembros de la comunidad a disfrutar de toda la diversión de estar sano – ¡y está funcionando!

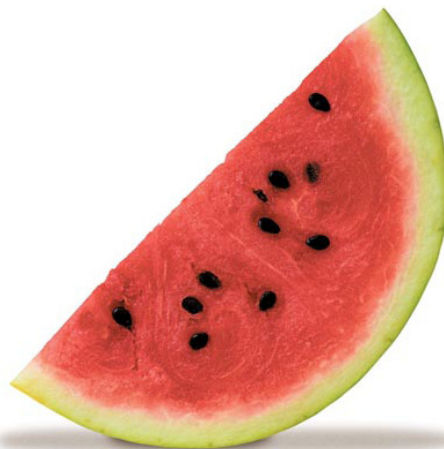
Estudios recientes llevados a cabo por la Escuela de Salud Pública de UCLA demuestran que el enfoque de la Red ha resultado en un mayor conocimiento de la nutrición, cambios positivos de actitud sobre la alimentación saludable, y – lo más importante – se ven cambios en comportamiento que incluyen comer más frutas y verduras y estar más activos todos los días.

- Estudiantes en la Red demuestran conocimiento de los grupos alimenticios, cantidades recomendadas diariamente, y los beneficios de comer frutas y verduras.
- La confianza de los maestros crece después de participar en entrenamiento nutritivo de la Red.
- Los padres que atienden talleres bilingües de la Red, consumen el doble de frutas y verduras. Y la mitad de ellos dejan de tener refrescos y dulces en la casa.



“Quedé sorprendida cuando planificamos la fiesta de fin de año para mis estudiantes del segundo grado, y ellos querían que fuera una fiesta saludable. Tuvimos algo de cada grupo alimenticio y casi todo fresco.”  
 – Maestro, Escuela Primaria de Palms

“Ahora los padres participan con entusiasmo durante las ferias comunitarias, vienen a la oficina para pedir folletos e información, y también para hacer preguntas sobre nutrición para sus hijos.”  
 – Enfermera, Escuela Primaria de Rowan Avenue



## Para obtener más información:

**Red para una California Saludable—LAUSD**  
 6651-C Balboa Blvd., Van Nuys, CA 91406  
 (818) 609-2550 teléfono ■ (818) 609-2580 fax  
 www.healthylaUSD.net ■ info@healthylaUSD.net

**Recuerde: Coma sano.  
 Manténgase activo.**

