

MUNICIPIO DE SAN JUAN
Sistema Educativo Municipal Integrado de San Juan

PROGRAMA DESAYUNO, ALMUERZO Y MERIENDA
PLAN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO E IMPLANTACIÓN DE LA POLÍTICA DE BIENESTAR ESCOLAR
2022-2023

NOMBRE DE LA ESCUELA - *Escuela del Deporte de San Juan*
CÓDIGO - *045-2*

REGIÓN - *San Juan*

DIRECCIÓN: *PO Box 70179, San Juan PR 00936-8179*
Carr. Estatal 17, Calle Montellanos, San Juan, PR 00936

TELÉFONO - *787-480-3970*

EMAIL - *lvargas@escueladeldeportesj.com*

FAX - *787-767-7682*

NIVEL - *Secundario*

NOMBRE DEL DIRECTOR ESCOLAR

Dr. Luis Vargas Velázquez

Firmado

FECHA: *25 de mayo de 2022*

Ley Pública Federal 108-268, Sección 204-2004 (Local Wellness Policy), según enmendada, fue promulgada por el Gobierno Federal para iniciar y mantener ambientes escolares en los que se promuevan buenos hábitos alimentarios y actividad física.

ESTA INSTITUCIÓN ES UN PROVEEDOR QUE OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.

PROPÓSITO O RACIONAL DE LA POLÍTICA LOCAL DE BIENESTAR (PLB)

Debido a que una dieta sana está relacionada con la capacidad del estudiante para aprender eficazmente y alcanzar mayores niveles de aprovechamiento, en las Escuelas del Sistema Educativo Municipal Integrado de San Juan, nos proponemos, desarrollar estrategias y alianzas para lograr cambios significativos en nuestra comunidad escolar. La Política Local de Bienestar es una herramienta para trabajar con las necesidades identificadas de la **Escuela del Deporte**. Establecemos el compromiso de cumplir con los patrones de alimentación, las regulaciones federales y locales que nos rigen y divulgar la información a los padres y estudiantes. También establecemos nuestro plan de Trabajo basándonos en metas que nos ayudarán a cumplir con este propósito y lograr una comunidad sana, dinámica e integrada.

Se recomienda el uso de las guías de nutrición solamente en días escolares, no obstante, se prepara material educativo y actividades para los padres y la comunidad.

Ofreceremos las comidas escolares reembolsables gratis, según nuestra Política de Funcionamiento, donde nos aseguraremos de:

- Proporcionar comidas escolares reembolsables que satisfagan los requisitos mínimos establecidos en las leyes y las reglamentaciones federales aplicables a los Programa de la Nutrición del Niño, incluyendo los estándares nutricionales mínimos.
- Establecer diálogo con toda la comunidad para realizar cambios profundos en colaboración con los padres y la comunidad. Conocimiento y actitud es igual a éxito.
- Cambios de impacto en nuestra comunidad escolar para estar acorde con las metas de la nueva Política de Bienestar Escolar. Buscar alternativas saludables para las actividades escolares y extracurriculares en donde llevemos el mismo mensaje:
 - ✓ Establecer reglas, procedimientos, horarios y otros según aplique en cuanto al uso y regulaciones establecidas por la escuela.
 - ✓ Identificar las situaciones donde se pueden servir, vender o distribuir alimentos y bebidas, en la escuela o como parte de las actividades educativas.

A. METAS DE EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN					
Objetivos	Actividad	Recurso	Indicador de logro	Fecha Programada	Observaciones
1. Organizar el Comité de Política Local de Bienestar	Se constituirá el Comité compuesto por: <ul style="list-style-type: none"> • Un padre, madre o encargado • Estudiantes • Encargada del Comedor escolar • Un(a) Maestro(a) de salud • Director Escolar • Un(a) enfermero(a) • Un(a) Trabajador social • Coordinador(a) del comité PBL Orientar al Comité sobre sus funciones. Reuniones.	Director(a) Coordinador(a) comité PBL	Cuantitativo: Cantidad de miembros del comité Asistencia	Durante el año escolar	
2. Prevenir enfermedades	1. Pesar y medir estudiantes como medida preventiva para mantenerlos en un peso óptimo según edad y sexo. Debe incluir medida de masa muscular. 2. Se ofrecerá asistencia a aquellos estudiantes que evidencien problemas con su peso. 3. Proveer herramientas a los estudiantes que los ayuden a mejorar sus hábitos de alimentación y reducir o eliminar un estilo de vida sedentario.	Enfermero(a) y entrenador deportivo de acondicionamiento físico (este se integrará a la enfermera) Coord. Deportivo Líder de grupo, encargado(a) de alimentos	Documento en el que se evidencie la información obtenida y los cambios en cada estudiante. Documento en el que se evidencie la información obtenida y los cambios en cada estudiante.	Agosto Enero Mayo Durante el año escolar	
3. Desarrollar buenos hábitos alimentarios en los estudiantes, mejorar calidad de vida y promover la actividad como parte de una salud integral	1. Integrar educación en nutrición en cada clase dirigida a aprender más sobre grupos de alimentos, calorías, ingesta de azúcar, grasa y sal; relación de una dieta balanceada y hacer ejercicio regularmente con un estilo de vida saludable. a. Orientar a los estudiantes sobre la buena nutrición, "mi plato" y estilos de vida saludable para reducir o eliminar el sedentarismo. 2. Presentar propuesta para la semana de la nutrición. a. Celebrar semana programa nutrición: Integrar actividades, recomendaciones y materiales de <i>Team Nutrition- USDA</i> y del Departamento de Educación,	Maestros(as) en la sala de clases Maestro(a) programa de salud y educación física	Cualitativo: Fotos Hoja de actividad Cuantitativo: Cantidad de integraciones Propuesta presentada Plan aprobado Actividades realizadas Informe de logros de	Durante el año escolar em especial en el mes de la nutrición Febrero Marzo	

A. METAS DE EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN

Objetivos	Actividad	Recurso	Indicador de logro	Fecha Programada	Observaciones
	Agencia Estatal, Servicio de Alimento y Nutrición. b. Orientar a los estudiantes sobre la buena nutrición y estilos de vida saludables.		semana educativa por parte del maestro de salud o educación física Participación de los estudiantes. Fotos		
	1. Ofrecer charlas motivacionales, de autoestima, nutrición, estilos de vida saludable, higiene, manejo de emociones y ansiedad. Cómo combatir los medios de comunicación y sus efectos en el consumo de alimentos, entre otros (4 charlas por semestre sobre el tema de educación en nutrición). 2. Compartir material educativo sobre temas de nutrición.	Trabajador(a) social, psicólogo, enfermera	Cualitativo: Copia de la charla y/o taller Hoja de asistencia Material compartido (si aplica) Fotos Cuantitativo: Cantidad de talleres o charlas	Durante el año escolar	
4. Proveer ambiente escolar seguro, cómodo y con tiempo suficiente para el consumo de las comidas, con menús nutritivos y diferentes que incluyan la influencia étnica de nuestros estudiantes.	Diseñar un ambiente en los comedores de manera que estimule el consumo de los alimentos: 1. Decorar o ambientar el comedor escolar. 2. Proveerle a cada estudiante un desayuno, almuerzo y merienda sana y nutritiva para que esté preparado para aprender a su capacidad máxima. 3. Presentar y servir de forma atractiva las comidas en un ambiente agradable, con el tiempo suficiente para comer.	Encargado(a) comedor y líder del grupo.	Cualitativo: -Fotos de plato servido. -Fotos del comedor escolar ambientado.	Durante el año escolar	
5. Conocer el nivel de satisfacción de los estudiantes sobre el servicio del comedor escolar y la calidad de los alimentos.	1. Editar y actualizar cuestionario de evaluación del servicio del comedor escolar y calidad de los alimentos. 2. Suministrar el cuestionario a los estudiantes de EDSJ. 3. Tabular resultados y presentar estadísticas.	Coordinador(a) PLB	Documentos donde se evidencie: *Cuestionario *Participación de los estudiantes en la encuesta.	Mayo	
6. Involucrar a las familias como recursos en el proceso de aprendizaje donde se	1. Compartir material educativo a través de Office 365 y/o literatura impresa en la biblioteca sobre temas de nutrición. 2. Ofrecer charlas sobre nutrición a los	Coordinador(a) comité PBL Especialista en el	-Documentos donde se evidencie: *Material compartido *Asistencia	Durante el año escolar. 1 charla durante el	

A. METAS DE EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN

Objetivos	Actividad	Recurso	Indicador de logro	Fecha Programada	Observaciones
promueve la salud del estudiante y la reducción de la obesidad infantil.	padres, madres y/o encargados de los estudiantes	área de salud y/o nutrición.	*fotos	año escolar sobre el tema de nutrición	

B. METAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Objetivos	Actividad	Recurso	Indicador de logro	Fecha programada	Observaciones
1. Motivar la participación de toda la Comunidad Escolar en acciones dirigidas a promover la actividad física.	1. Integrar en las clases actividades recreativas donde se requiera movimiento físico. Por ejemplo: baile, juegos típicos, juegos electrónicos que requieran movimiento, torneos deportivos, aeróbicos, entre otros. 2. Realizar caminatas (día de la paz, maratones, etc.) 3. Carrera del pavo 4. Goofy games (Día de juegos)	Maestros Coord. Deportivo Maestro de salud y/o educación física Coord. Deportiva y entrenadores SEMI	Fotos y/o asistencia	Durante el año escolar	

C. OTRAS METAS DE BASE ESCOLAR (“SCHOOL-BASED”) PARA PROMOVER EL BIENESTAR METAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Objetivos	Actividad	Recurso	Indicador de logro	Fecha programada	Observaciones
1. Fomentar la educación en los estudiantes en asuntos ambientales y en su formación como	1. Realizar diversas actividades acordes a: <i>Litter Less</i> Bandera Verde Limpieza de playas 2. Integrar el tema de educación ambiental en los	Maestros (as)	Documento donde se evidencie: -participación de los estudiantes -fotos	Durante el año escolar	

ciudadanos.	cursos u organizaciones. Ejemplos -Huertos escolares -Educación en nutrición -Experiencias culinarias: cocinar, probar, preparar menús (club de cocina) -Reciclaje -Monitoreo de agua				
2. Proveer alimentos y bebidas de valor nutricional durante el horario escolar.	-Divulgar con la comunidad escolar la Política Pública sobre Estándares Nutricionales para el Ofrecimiento de Alimentos y Bebidas en las Escuelas que participan de los Programas del Desayuno, Almuerzo y Merienda Escolar -Mediante correo electrónico. -Promover el consumo de alimentos sanos y nutritivos durante el periodo de merienda y/o actividades escolares extracurriculares. -Mantener la comunidad informada sobre las directrices sobre no ventas de alimentos. Las actividades para las clases graduandas son fuera del horario de clases. -Las máquinas expendedoras ofrecerán solo artículos aprobados por la Política Pública sobre Estándares Nutricionales. Ej. Venta de agua.	Coordinadora PLB Coordinadora asuntos estudiantiles Director escolar	Documentos donde se evidencie: -correo electrónicos.	Durante el año escolar	

GUÍAS, REFERENCIAS O LOS ESTÁNDARES DE NUTRICIÓN QUE SE APLICARÁN A TODOS LOS ALIMENTOS SERVIDOS O DISTRIBUIDOS EN LA ESCUELA

Los cambios en los patrones alimentarios son notables y necesarios por lo que debemos conocer y utilizar algunos de los estándares de nutrición disponibles;

- Ley Pública 111 -296- “Healthy – Hunger – Free – Kids Act 2010”
- USDA – Food Nutrition Services
- La Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico 2021-2026
- Mi Plato
- Material de USDA – Team Nutrition
- Otros

PLAN DE IMPLANTACIÓN

A. IDENTIFICAR QUIÉN SERÁ RESPONSABLE DE SUPERVISAR LA CONFORMIDAD DE LA POLÍTICA

El Comité de Política Pública de Bienestar se asegurará de cumplir con la legislación federal establecida, cumpliendo cada uno con el rol, para garantizar cambios positivos en nuestra comunidad. Este tiene el compromiso de divulgar los resultados. Los integrantes son:

Personal	Puesto	Rol
<u>Dr. Luis Vargas Velázquez</u>	Director Escolar	Dirigir y Supervisar que se cumpla con la Política Local de Bienestar Escolar (PLB), Ambiente Escolar, presentar informe de cumplimiento de metas.
<u>Moraima Avilés</u>	Encargada de Alimentos	Preparación de alimentos, cumplimiento con los estándares nutricionales.
<u>Janette Díaz Figueroa</u>	Bibliotecaria	Coordinadora del Comité, redactar y revisar PLB, Coordinar actividades para la PLB. Preparar informes relacionados.
<u>Keila Martínez Pérez</u>	Trabajadora Social	Educación Nutricional, ofrecer talleres y asistir en actividades relacionadas a la nutrición. Proponer actividades para la semana del desayuno y almuerzo escolar.
<u>Kitsa Escobar Rodríguez</u>	Subdirectora y Coordinadora Deportiva	Supervisar que se cumpla con la Política Local de Bienestar Escolar (PLB), Ambiente Escolar, y asegurar en coordinación con los entrenadores deportivos reciban talleres que fortalezcan los conocimientos.
<u>Karla Cepeda</u>	Maestra de Salud	Educación Nutricional, Actividades Físicas, Integrar educación en nutrición en las clases, coordinar actividades.
<u>Judith Báez</u>	Madre	Proponer, promover y divulgar actividades dirigidas al bienestar nutricional y físico. Promover actividades y presentar sus preocupaciones y recomendaciones a la escuela.
<u>Kritzia Díaz Juarbe</u>	Estudiante	Proponer, promover y divulgar actividades dirigidas al bienestar nutricional y físico. Presentar sus preocupaciones y recomendaciones a la escuela.
<u>Antonio Sánchez Valerio</u>	Estudiante	Proponer, promover y divulgar actividades dirigidas al bienestar nutricional y físico. Presentar sus preocupaciones y recomendaciones a la escuela.
<u>Jomasina De los Santos</u>	Enfermera	Educación Nutricional, Pesar y medir estudiantes, Ofrecer asistencia y herramientas a los estudiantes, asistir en actividades relacionadas a la nutrición.