



**COLEGIO CATOLICO NOTRE DAME**  
**POLITICA LOCAL DE BIENESTAR**  
**AÑO ESCOLAR 2023-2024**

## **Introducción**

En Puerto Rico estamos teniendo un aumento significativo de personas obesas. Los niños presentan un alarmante aumento en obesidad. Nuestros niños están padeciendo condiciones de salud relacionadas al exceso de peso. Algunas de estas son diabetes, hipertensión, colesterol alto y enfermedades del corazón. Además de estar su salud amenazada, se afecta su aprovechamiento académico.

Los niños necesitan tener el ofrecimiento de alimentos saludables y la oportunidad de participar en actividades físicas. La participación de los niños en actividades físicas es clave para combatir la obesidad. Además aporta múltiples beneficios para el bienestar de la persona.

El Colegio Notre Dame desea facilitar un ambiente escolar que promueva la salud y el bienestar en nuestros estudiantes. Queremos brindarles educación en nutrición, para que tengan los conocimientos necesarios a la hora de elegir sus alimentos. Deseamos ofrecerles continuamente actividades físicas que los motiven a participar. El Servicio de Alimentos cumplirá con los requisitos nutricionales establecidos para sus edades.

Con el propósito de brindarles las herramientas necesarias a nuestros niños, para contribuir a su salud y bienestar, contamos con Política de Bienestar.

## **Equipo en Nutrición:**

Las personas participantes del equipo de nutrición son aquellas que están relacionadas al Servicio de Alimentos, educación física, maestra y principal. También se incluye a los padres y estudiantes en la participación.

### **B) Necesidades**

- 1) Los niños necesitan crear consciencia de la importancia de tener una buena nutrición.
- 2) Los niños necesitan tener disponibles alimentos saludables.
- 3) Hacer más atractivos los alimentos saludables para los niños.
- 4) Motivarlos a consumir frutas y vegetales frescos.
- 5) Estimular a los estudiantes a utilizar el comedor escolar.
- 6) Limitar las ventas de alimentos fuera del Programa de Almuerzo.
- 7) Motivar a los niños a realizar actividades físicas.
- 8) Motivar a los niños a practicar algún deporte.
- 9) Motivar a los estudiantes a buscar información en nutrición.
- 10) Motivar a los estudiantes a probar los alimentos saludables.
- 11) Hacer que participen de actividades al aire libre.
- 12) Ofrecerles actividades en las que puedan compartir sus experiencias en el área de nutrición.

### **c) Políticas**

- 1) Los alimentos a comprar serán de la mayor calidad posible.
- 2) Se limitará lo más posible el uso de alimentos enlatados.
- 3) Se prepararán los alimentos bajos en sodio y grasa.
- 4) Las carnes se cocinarán al horno, o al vapor.
- 5) No se ofrecerán bebidas carbonatadas.
- 6) Las bebidas a ofrecerse serán agua, o jugos 100%.
- 7) Se ofrecerán alternativas de alimentos saludables en el área de ventas de la cafetería.

- 8) El personal del Colegio colaborará para fomentar la participación de los estudiantes en el comedor escolar.
- 9) El personal trabajará en conjunto para estimular a los estudiantes a participar en los deportes y actividades físicas.
- 10) En la medida en que sea posible, se ofrecerán charlas en nutrición como actividades adicionales. Se realizarán actividades especiales con recursos externos.
- 11) Se orientará al personal del Colegio para dar el ejemplo a los estudiantes en el consumo de alimentos saludables.
- 12) Se repartirá material informativo con regularidad a los estudiantes. Se incluirá información en la Página de Internet para beneficio de toda la comunidad escolar.

#### **D) Programa de Actividades**

- 1) Repartición de Material Educativo
- 2) Carrera del Pavo
- 3) Club de Baile
- 4) Liga Atlética de Liga Atlética Mini de Escuelas Privadas
- 5) El Colegio compite en la VOLIBOL, BALOMPIE, PISTA Y CAMPO, NATACION, SOFTBALL, TENNIS Puerto Rico High School Athletic Alliance. Participa en las disciplinas de Béisbol, Baloncesto, Volibol, Balompié, Pista y Campo, Natación, Softball, Tennis
- 6) Torneos
- 7) Celebración de la Semana de la Salud en la cual siempre se incluye el tema de la Nutrición.