

# **Lineamientos sobre Alimentación Responsable**

Knightsbridge Schools International Panama (KSI)

## **1. PRINCIPIO**

Las instituciones deben garantizar que los docentes, las empresas de catering terceras, los padres y los estudiantes trabajen en conjunto y respalden un enfoque en toda la institución para crear una cultura en donde los estudiantes de forma activa elijan alimentos nutritivos como parte de un estilo de vida saludable.

KSI se compromete a ofrecer un enfoque a una alimentación saludable en toda la institución. Una alimentación saludable cubre todas las situaciones en donde se ofrecen alimentos y bebidas en un ambiente escolar, inclusive: excursiones estudiantiles, eventos para recaudar fondos, actividades académicas como celebraciones y días de deporte, o los alimentos utilizados en las actividades curriculares.

## **2. INTENCIÓN**

KSI cree que la infancia y la adolescencia son momentos importantes para establecer hábitos alimenticios a largo plazo balanceados y saludables que pueden beneficiar a los estudiantes de tres formas:

1. Una buena nutrición contribuye a una buena salud y bienestar y esto es vital para un compromiso positivo en las actividades educativas.
2. Corto plazo: maximiza el crecimiento, el desarrollo, los niveles de las actividades y una buena salud
3. Largo plazo: minimiza el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la dieta más adelante en la vida

## **3. LINEAMIENTOS**

### **3.1 POLÍTICA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Las siguientes categorías de alimentos y bebidas no están permitidas en la institución (para cafetería, almuerzos ofrecidos, almuerzos traídos desde casa y eventos para recaudar fondos)

- Bebidas y jugos con un alto contenido de azúcar inclusive té, bebidas energizantes y aguas minerales saborizadas con un alto contenido de azúcar.
- Dulces inclusive chocolate, golosinas, donuts, goma de mascar.

## RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN RESPONSABLE

Alentamos el consumo diario de:

- Vegetales
- Frutas
- Panes y cereales, arroces, pasta, fideos integrales
- Lácteos – leches, yogures y quesos descremados o reducidos en grasas
- Carnes rojas y de ave magras, pescado, huevos y legumbres (granos secos y lentejas)
- Agua

## MODERACIÓN

Esta categoría contiene algunos nutrientes valiosos, pero también puede incluir ingredientes poco sanos y deben ser consumidos con moderación. Son principalmente alimentos procesados que contienen grasa, azúcar o sal agregada, como por ejemplo:

- Lácteos enteros, helados bajos en grasa
- 100% jugos de fruta y helados basados 100% en jugo de frutas
- Bebidas endulzadas artificialmente
- Carnes procesadas reducidas en grasas
- Alimentos calientes comercialmente preparados
- Meriendas y colaciones reducidas en grasa, colaciones altas en fibra
- Margarinas, aceites, pastas y salsas

## 3.2 LINEAMIENTOS PARA EL PERSONAL DOCENTE

Nuestro personal integrará conceptos alimenticios/nutritivos saludables en todas las clases:

- Utilizando alimentos solo con fines educativos (como marshmallows para crear construcciones 3D o palomitas para contar)
- Garantizando que no se dé a los estudiantes ningún tipo de alimento como recompensa por el buen trabajo o buen comportamiento
- Desalentando la práctica de compartir alimentos de las viandas en la clase o en el patio de recreo por el creciente riesgo de reacciones alérgicas a los alimentos o por temas de anafilaxis.
- Absteniéndose del consumo personal de cualquiera de los alimentos no permitidos en clase.

## 3.3 LINEAMIENTOS PARA LAS OCASIONES ESPECIALES

Desalentar la asociación de alimentos no sanos/comida chatarra con celebraciones u ocasiones especiales:

- Alentando a todos los docentes a no utilizar alimentos como recompensas
- Alentando a los padres a enviar opciones sanas en celebraciones de cumpleaños (como frutas y vegetales, tortas caseras o porciones pequeñas individuales)
- Solicitando a los padres que envíen una notificación con un mínimo de 24 horas de antelación al docente si piensan enviar un alimento para compartir con la clase
- Proporcionando una opción para padres al comienzo del año escolar para avisar al docente si el niño participará en alguna comida de celebración ofrecida o, de forma alternativa, brindar información respecto a en dónde pueden participar y en dónde no.

Si los padres no desean que su hijo participe, quizás quieran enviar “algo especial” de casa para garantizar que su hijo sea incluido.

#### 3.4 ALIMENTOS ENVASADOS

KSI fomenta que todos los estudiantes traigan una vianda saludable sin envases para los almuerzos y meriendas. Este hábito es ambientalmente saludable ya que reduce la cantidad de alimentos envasados que los estudiantes pueden llevar a la institución y comer.

Esta política es redactada y propuesta por el Comité de Salud Asesor y el Comité de Bienestar.