

Ayuden a convertir a nuestra escuela en una escuela sana "CATCH"

CT

PL

Estimadas Familia:

Este año nuestra escuela se ha unido con miles de escuelas a través del país en hacerse una escuela CATCH. Las siglas "CATCH" significan "Enfoque coordinado sobre la salud del niño." Las escuelas CATCH se han comprometido a ayudar a los niños a comer alimentos más nutritivos y a practicar más actividades físicas. Como ya saben, esas dos cosas son factores importantes en la salud y el bienestar de ellos, tanto hoy como en su futuro.

Ayudar a los niños a tomar decisiones positivas en cuanto a su salud, implica la participación de la comunidad escolar entera—maestros, directores, personal de la cafetería y padres de familia—trabajando juntos de una manera coordinada. Les aliento a ustedes a apoyar este programa, su apoyo será muy bienvenido. Es muy importante la influencia que ustedes ejercen como padres sobre sus hijos, a que hagan elecciones sanas.

Un enfoque clave del Programa CATCH es el de realizar un ambiente en el cual la elección más sana se haga la elección más fácil para nuestros alumnos. Durante todo el año, fomentaremos elecciones positivas relacionadas con la salud, por medio de actividades que tratan del bienestar, lecciones para el salón de clases y para clases de educación física, rótulos colocados en diversos sitios de la escuela, y noches de familia. Esperamos que ustedes fomenten elecciones sanas en el hogar también. De vez en cuando recibirán noticias sobre el Programa CATCH, para que se mantengan al tanto de lo que está pasando en la escuela. También recibirán sugerencias que pueden usar en el hogar para incorporar más alimentos nutritivos y más actividades físicas a la vida de su hijo(a).

El Programa CATCH da mayor énfasis sobre el ayudar a los niños a hacer elecciones alimentarias sanas. Nuestra escuela les animará a los alumnos a que coman únicamente bocadillos (snacks) que sean saludables y nutritivos durante el día escolar. Vamos a usar los términos GO, SLOW y WHOA para enseñarles cuáles son los alimentos que deberían comer en mayores—o menores—cantidades.

- Los alimentos **GO** incluyen, en su mayor parte, frutas, verduras, granos integrales, carnes magras y productos lácteos con poca grasa. Contienen los más bajos contenidos en grasas, azúcares añadidos, y son menos procesados.
- Los alimentos **SLOW** son más saludables que los alimentos WHOA, pero no tan saludables como los alimentos GO.
- Los alimentos **WHOA** son los más altos en grasas no saludables, azúcares añadidos, y/o sodio y son ultra procesados.

(Vea la lista de ejemplos de cada categoría, al reverso de esta carta.)

Además de ayudar a su hijo(a) a seleccionar más alimentos GO que alimentos SLOW o WHOA, esperamos sinceramente que también ustedes apoyen el Programa CATCH en algunas de, o en todas, las siguientes maneras:

- Cuando lleven bocadillos ("snacks") a la escuela para eventos como fiestas de clase, reuniones de la PTA, puestos de refrigerios y tienditas dentro de la escuela, que éstos sean saludables. Es importante que nuestras acciones concuerden con nuestras palabras.
- Prepárenle almuerzos saludables a su hijo(a).
- Busquen oportunidades para que su hijo(a) esté más activo(a): Consideren una reducción en las horas que él o ella pasa viendo televisión o jugando juegos de computadora; lleven a su hijo(a) a dar caminatas—o al parque para jugar; o involúcrenlo(la) en otras actividades. [No se les olvide comunicar al personal de la escuela sus ideas sobre maneras de que nosotros podemos apoyar a su hijo(a) para que él o ella esté más activo(a).]
- Sean modelos positivos a imitar. Los actos hablan por sí solos, así que practiquen más actividades físicas y hagan elecciones sanas al momento de tomar alimentos y bebidas.
- Ofrezcan sus servicios voluntarios para ayudar en la ejecución del Programa CATCH. Hablen con el maestro(a) de su hijo(a) si quisieran contribuir a un ambiente más sano en nuestra escuela o si quisieran unirse al Comité CATCH de nuestra escuela, el cual es el grupo encargado de la coordinación del programa.

Si tienen preguntas o si desean recibir más información sobre el Programa CATCH, favor de comunicarse con

_____.

Atentamente,



Coordinated Approach To Child Health

R3_Our CATCH School - Spanish

Recomendaciones para bocadillos (“snacks”) GO y SLOW

Por favor lleven bocadillos (“snacks”) GO o SLOW a la escuela para eventos como fiestas de clase, reuniones de la PTA, puestos de refrigerios, tienditas dentro de la escuela, etcétera. Los alimentos de las listas a continuación son parte de la Lista de alimentos GO, SLOW y WHOA, que se encuentra en el sitio web de CATCH: www.CATCH.org.

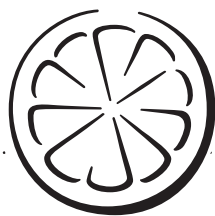
Como siempre, les agradecemos su apoyo para el Programa CATCH. Gracias por ayudarnos a facilitarle un ambiente sano a su hijo(a).

Alimentos GO

Los alimentos GO incluyen, en su mayor parte, frutas, verduras, granos integrales, carnes magras y productos lácteos con poca grasa. Los alimentos GO son en su mayoría alimentos integrales (son menos procesados y por lo tanto contienen más de sus componentes naturales).

Alimentos GO que se recomienda llevarse a la escuela:

- Frutas frescas sin azúcares añadidos
- 100% cuero de frutas
- Verduras frescas sin azúcares añadidos
- Jugo de verdura 100% natural bajo en sodio
- Queso tipo “string” bajo en grasa
- Queso tipo “cottage” bajo en grasa
- Semillas de girasol o calabaza
- Palomitas de maíz al natural
- Bebida de yogur baja en grasa (sin edulzantes)



Alimentos SLOW

Los alimentos SLOW se encuentran entre los alimentos GO y WHOA. Los alimentos WHOA contienen más altas cantidades de grasas no saludables, azúcares añadidos, y/o sodio y son ultra procesados.

Alimentos SLOW que se recomienda llevarse a la escuela:

- Frutas secas (con azúcar añadido)
- Cuero de frutas (con azúcar añadido)
- Jugo 100% de fruta
- Chips de tortilla horneados
- Barras de cereal/fruta (sin azúcar añadido)
- Barras de granola (hechas con aceite vegetal)
- Galletas de vainilla
- “Pretzels”
- Galletas tipo “graham”
- Galletas en forma de animales
- Chips horneados
- Queso crema bajo en grasa
- Palomitas de maíz (hecho con aceite vegetal)
- Pudín, bajo en grasa (hecho con leche descremada o al 1%)

