

¡La Salud y el éxito Académico!

Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

[Host] Varios estudios han demostrado que los niños que comen una dieta nutritiva y hacen más actividad física sacan mejores calificaciones en la escuela. Con el soporte de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, comunidades en los Estados Unidos están poniendo en práctica los resultados de este estudio para ayudar a combatir la obesidad. Para explicarnos esto, le damos la bienvenida a Isabel García de Quevedo de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades o CDC y a Sergio Rosas coordinador de Bienestar de Salud del distrito escolar nacional. Bienvenidos.

¿Cuál es la conexión entre la dieta saludable, más actividad física y el desempeño escolar?

[Isabel García de Quevedo] Se ha visto que los estudiantes que comen mejor que comen una alimentación más saludable y los niños que son más activos les va mucho mejor en la escuela, tienen un desempeño escolar mucho mejor, sacan mejores calificaciones en matemáticas, en lectura y en escritura, esto está comprobado. Y bueno, incrementa también su atención, mejora su actitud, mejora su comportamiento, mejora la memoria, el aprendizaje. Estas intervenciones son para incrementar la actividad física y para incrementar el acceso a alimentos saludables y bueno han llegado a más de 4 millones de personas para el incremento de actividad física y más de 12 millones de personas en Estados Unidos que han visto un incremento al acceso de alimentos saludables tanto en las escuelas como en su comunidad en general.

[Host] ¿Señor Rosas, que están haciendo las escuelas en su distrito de San Diego?

[Sergio Rosas] Pues este sí, con el apoyo del CDC, hemos tenido la oportunidad de implementar programas en varias áreas. Yo creo que una de las más críticas e importantes fue en el área de nutrición. Por ejemplo, introducimos un programa que se llama “Desayuno en el Salón de Clase” que permite que cada estudiante reciba comida nutritiva al principio del día escolar... Seleccionamos por ejemplo una escuela que tenía la más mínima participación de todas las escuelas, con un 26% de participación en programa del desayuno en la mañana, y en solo 3 meses hicimos una encuesta y esa participación había incrementado a 92%. Efectivamente en nuestro distrito escolar tenemos una participación bastante alta en el programa después de escuela. Mi distrito escolar cuenta con casi 6 mil estudiantes y unos 1,600-1,700 empiezan el día a las 6 de la mañana en el programa antes de escuela y podemos hablar con ayuda de tarea, un poco de ejercicio y un snack nutritivo en la mañana y por la tarde también tienen una serie de actividades no solamente de tipo enriquecimiento educacional tal vez como clases de artes marciales y golf y baile que a los niños no les gusta mucho verdad, los barones, no les gusta mucho el baile, pero es muy buen ejercicio! El programa después de escuela en una manera ha adoptado también este programa para asegurarse que haiga por lo menos 30 minutos de actividad física cada día y los niños pues ya si lo hacen uno de forma como juego, los niños están puestos definitivamente y de acuerdo con hacer las actividades.

[Host] ¿Cómo pueden nuestros estudiantes, padres y representantes ayudar a crear un programa o apoyar uno que ya está en su comunidad ya que estamos hablando de las comunidades?

[Sergio Rosas] Yo creo que es muy importante comunicar con nuestros ayuntes, nuestros padres de familia que entiendan que tienen un voto, que tienen una voz. Yo les diría a los padres que vayan a la escuela, comunicarse con sus maestros, comunicarse con sus directores y no pierdan la oportunidad a participar.

[Isabel García de Quevedo]Cuanto el CDC y para ver también lo que se está haciendo al nivel nacional, la página es: www.makinghealthasier.org.

[Host] Muchas gracias a Isabel y Sergio por estar aquí con nosotros. De nuevo, la página web es: www.makinghealthasier.org ([Making-Health-Easier-punto-org](http://www.makinghealthasier.org)).

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame al 1-800-CDC-INFO es decir 1-800-232-4636.