



## UNMINUTO DE SALUD CON LOS CDC

### *A comer bien en la escuela (Eating Well at School)*

*Disponibilidad de refrigerios poco nutritivos en escuelas secundarias - Estados seleccionados, 2002-2008*

Recorded: October 6, 2009; posted: October 8, 2009

*Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente - segura - saludable.*

La escuela es algo más que un centro de aprendizaje. También es el lugar donde los estudiantes consumen muchas de sus comidas. Los alimentos que se sirven en las cafeterías escolares son controlados por normas federales, pero esto no ocurre con los alimentos que se compran afuera de la cafetería.

Un estudio reciente de los CDC mostró que las escuelas en algunos estados han hecho grandes avances para eliminar la disponibilidad de alimentos poco nutritivos, como golosinas, refrigerios salados, refrescos y bebidas deportivas.

Se recomienda a los padres de familia que colaboren con las autoridades escolares para asegurarse de que todos los alimentos al alcance de los estudiantes sean nutritivos. Mantener buenos hábitos alimenticios contribuye a la salud del cuerpo y a crear un ambiente más propicio para el aprendizaje.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC*.

Para obtener la información de salud más precisa visite [www.cdc.gov/español](http://www.cdc.gov/español) o llame a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.