

## **“¿Por qué no podemos tener mejores alimentos en nuestras escuelas?”**

y otras preguntas frecuentes sobre los alimentos

### **¿Quién decide que clase de alimentos se sirven en nuestras escuelas?**

Las cafeterías escolares y las de venta de bocadillos (ventas con menú a la carta que funcionan en ocasiones por fuera de la cafetería) se administran a través del Departamento de Servicios para la Nutrición Estudiantil (SNS). Únicamente las escuelas intermedias y las secundarias tienen ventas con menú a la carta. El desayuno y almuerzo diarios que se sirven dentro del menú regular (llamado principal), y el menú a la carta de las cafeterías se proveen a través del SNS. Vea la información sobre la comida que se vende en las máquinas expendedoras de alimentos.

### **¿De dónde viene la comida?**

Las comidas que se sirven en todas las escuelas primarias, las intermedias, y las secundarias provienen de la compañía Preferred Meal Systems. Esta compañía se especializa en proveer comidas congeladas nutritivas que se complementan luego con pan fresco, productos locales frescos, y leche. Los panes que se utilizan para las hamburguesas y las salchichas son 100% integrales y provienen de la compañía Athens Baking Company, ubicada en Fresno (CA); otros panes integrales que se sirven con las comidas de las escuelas son de Alpha Baking Co, localizada en Chicago. Los productos frescos vienen de JC de Sacramento (CA) La leche es de Berkeley Farms de Hayward (CA) y no contiene ninguna hormona de crecimiento bovino (rSBT). Los alimentos de la compañía Preferred se distribuyen diariamente y se calientan a una temperatura segura de tal forma que se pueda servir en las escuelas. Otro surtido de productos comestibles que son necesarios para la producción de todos los alimentos que se ofrecen en el menú a la carta vienen de Sysco. El pan es Hi Vibe Bread, vendido sólo por Sysco; consiste en grano integral, viene congelado y es como salido del horno tal y como se necesita en las cocinas escolares.

### **¿Por qué el SNS no establece contratos con empresas pequeñas o granjas locales para obtener sus alimentos?**

Al SNS se le exige que siga un riguroso proceso para otorgar contratos para la distribución de comidas. Las empresas interesadas hacen una oferta; la oferta se divide en secciones (por ejemplo, las frutas y verduras es un proceso separado dentro de la oferta) y la compañía pueden presentar varias licitaciones en todas las secciones para garantizar que son confiables en sus propuestas. Las compañías interesadas en ser las proveedoras del Distrito deben enviar sus ofertas en sobres cerrados con una fecha específica. Cuando los sobres con las ofertas se abren, el contrato se debe otorgar a quien ofrezca una propuesta de licitación de menor costo que también cumpla con las diversas condiciones establecidas en la solicitud de oferta. Por esta razón Sysco se convirtió en uno de los mayores proveedores.

### **¿Por qué las escuelas no cocinan con ingredientes básicos?**

Hace 20 años, había cocinas que utilizaban ingredientes básicos en casi todas las escuelas. Con el tiempo, los elevados costos de mano de obra y de equipo llevaron al cierre de muchas cocinas en las cafeterías escolares, por lo que se depende de la comida que se

puede preparar en una escuela y luego se envía a otro plantel escolar donde se recalienta y se sirve. Las escuelas primarias no cocinan en sus instalaciones desde 1988. La mayoría de las escuelas primarias no cuenta ya con áreas grandes para la cocina o ni siquiera tienen un área de cocina. Los espacios que había disponibles se utilizaron para suplir las necesidades de la escuela incluyendo la creación de otros salones de clases.

### **¿Pueden los padres de familia trabajar unidos para reabrir un área de cocina en sus escuelas?**

La idea de volver a la cocina con ingredientes básicos atrae a muchos padres de familia pero no es viable. Aún en las pocas escuelas en las que todavía hay áreas de cocina, no hay suficiente presupuesto para la renovación o compra de equipo nuevo. Aunque los padres de familia piensan que el trabajo voluntario, combinado con la redacción creativa de peticiones para obtener fondos, pueden ayudar a la renovación de una cocina escolar, siempre fallan en calcular los costos que se derivan de obtener personal para la cocina, el cual se estima por encima de los \$100.000 por año, aún para las escuelas más pequeñas, teniendo en cuenta los salarios actuales. A pesar de que se tenga el 100% de estudiantes participando en el programa de alimentos escolares, esto no daría suficientes ingresos para cubrir el costo de la comida y la alta mano de obra.

### **¿Es saludable la comida que se sirve en la escuela?**

¡Sí! Toda la comida que se sirve en el menú principal debe cumplir con las normas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Adicionalmente, el SFUSD creó sus propias normas de nutrición, las cuales son aún más estrictas y también aplican a las ventas con menú a la carta (el cual no regula el USDA en la actualidad, aunque algunas leyes estatales que regulan estos menús entraron en vigencia en julio de 2007) así como, las comidas del menú regular”. Los lineamientos del Distrito Escolar estipulan que la comida principal no puede contener más de un 30% de calorías por grasa ni tampoco el 10% de sus calorías por grasa saturada. Los alimentos no pueden contener más de un 35 % de azúcar. Estas restricciones aplican a cada comida no a un promedio de ellas servidas en el curso de una semana. La leche no debe contener hormonas de crecimiento bovino. Los bocadillos también deben reunir ciertos niveles de nutrientes. En suma, ¡no calorías con pocos nutrientes!

### **¿Pero no que las cafeterías escolares venden demasiada comida chatarra?**

No en el SFUSD. En enero de 2003, la Junta de Educación de San Francisco aprobó una resolución en la que determinó que se eliminaran los refrescos y la comida chatarra de todas las escuelas para comienzos del año escolar 2003-04. En esa época, las escuelas intermedias y secundarias vendían no sólo refrescos sino también té dulce frío, limonada, bebidas a base de fruta que utilizan por lo general agua con alto contenido en fructuosa y azúcar, papitas fritas en bolsa, papitas a la francesa, alas de pollo con mucha grasa y salchichas picantes, hamburguesas enormes, pizzas tamaño familiar para dos personas (pero vendidas en porciones), helado, bocadillos, pastelitos y otros alimentos con alto contenido de grasa y azúcar y con un pobre valor nutritivo. Para agosto del 2003, todos estos alimentos se reemplazaron por ensaladas y sándwiches frescos, sopa, pasta, hamburguesas de un tamaño normal, una porción de pizza baja en grasa acompañada con un poco de ensalada, papa horneada, bagel y queso crema también se ofrecía yogur, barras

de jugo congelado, y para bebidas, agua, leche y jugo 100% natural. El cambio de menú llamó la atención de todo el país ya que se demostró especialmente que en vez de perder de dinero, el SNS ganó dinero por venta de comida saludable. En el 2004, el Distrito Escolar recibió el galardón “Superintendent Challenge Award” de manos del superintendente Jack O’Connell, por sus lineamientos sobre nutrición, y en el 2006 se recibió el galardón: “Un triunfo en la erradicación del hambre” por parte del Centro del Congreso para combatir el Hambre “Congressional Hunger Center” en Washington D.C.

### **¿Qué sucede con las máquinas expendedoras de alimentos?**

El SNS no se encarga de operar ninguna de estas máquinas expendedoras. Las escuelas las operan mediante contratos preestablecidos entre el personal de la escuela y la compañía que provee estas máquinas. En algunas escuelas, el director es quien se encarga del contrato, mientras que en otras es el jefe del departamento de Educación Física, o el Entrenamiento de Carácter Militar para Estudiantes (JROTC) o un departamento académico. Sin excepción, todas las máquinas expendedoras de alimentos deben ofrecer la lista de productos aprobados por el Distrito Escolar (información disponible en el sitio de Internet [www.sfusdfood.org](http://www.sfusdfood.org) y busque en la parte de abajo donde dice “Wellness Policy in Action”. Todos los productos que estén dentro de dicha lista deben cumplir con las normas establecidas para el uso de grasas, azúcares y otros nutrientes. El director de la escuela se encargará de la aplicación de estas normas.

### **Las máquinas expendedoras de alimentos en mi escuela están llenas de productos que no se encuentran dentro de la lista de productos aprobados.**

#### **¿Qué puedo hacer?**

Hágale saber esto al director y sugiérale que trabaje en conjunto con el vendedor para que se cumpla con la lista de productos aprobados. Algunos vendedores afirman que sus productos se cumplen con las normas, sin embargo, a lo que ellos se refieren es que ellos siguen los parámetros del SB19, un requisito del estado que restringe únicamente el contenido de azúcar y de grasa. A partir de julio de 2007 las máquinas expendedoras de alimentos también se regularán bajo los códigos SB12 y SB965. Bajo las regulaciones sobre Bienestar y Nutrición del SFUSD las máquinas expendedoras deben no solamente cumplir con estas regulaciones sino con las del Distrito Escolar, las cuales son más estrictas que las demás. Por esta razón el Distrito Escolar desarrolló su propia lista de los productos que son aceptables y los vendedores tienen que someterse a la misma. Si no obtiene una respuesta efectiva a la queja que le presenta al director, visite la página de Internet del Departamento de Servicios para la Nutrición Estudiantil del SFUSD [www.sfusdfood.org](http://www.sfusdfood.org) y envíenos sus comentarios a través de uno de los vínculos (Busque en la parte inferior donde dice “Contact us” y déle clic en cualquiera de los vínculos que aparecen). Lea también acerca del SB12 o el SB965 en los siguientes sitios de Internet: <http://www.publichealthadvocacy.org/PDFs/SB12Summary.pdf>  
<http://www.publichealthadvocacy.org/PDFs/SB12Summary.pdf>

### **Parece que a los estudiantes no les gusta la comida a pesar de que es nutritiva**

Es triste pero la realidad es que muchos estudiantes están tan acostumbrados a consumir altos volúmenes de sodio, azúcar, grasa, comida rápida y chatarra, que cualquier alimento que contenga no más de 30% de calorías por grasa o sólo un 35% de azúcar por volumen, no les es apetitoso. Cuando se les preguntó que clase de comida preferían tener en la

cafetería, la mayoría de los estudiantes escogieron los alimentos que se habían sacado de la lista en el 2003: refrescos, papita fritas en bolsa, papas a la francesa y comida rápida. En una de las escuelas secundarias, de 123 estudiantes que respondieron a la pregunta: “¿Qué clase de almuerzo les gustaría tener en la cafetería?”, 26 (21% del total) contestaron que los refrescos y la comida chatarra eran sus favoritos. Cuando estos estudiantes preguntaban “¿por qué no disponemos de una mejor comida?” a lo que ellos se referían era que se debía regresar a un tipo de comida la cual se ha comprobado que causa altos niveles de obesidad, enfermedades del corazón, diabetes y otros trastornos relacionados. Muchos estudios médicos demuestran que estudiantes de color, con bajos ingresos, son más propensos a padecer estas afecciones. Si bien es cierto que las cafeterías escolares no pueden dar marcha atrás a los altos índices de obesidad y demás enfermedades, tampoco hay razón para que éstas empeoren la situación

### **¿Así que no hay modo de que la comida sea más atrayente para los estudiantes?**

¡Por supuesto que no! En el 2007 se puso a prueba barras de ensalada en 3 escuelas y tuvo tanta acogida que la alcaldía y el Departamento para los niños, jóvenes y sus familias le dieron dinero al SNS para que en el período escolar 2007-08 abriera barras de ensalada en 25 planteles escolares. Las barras de ensalada ofrecen una variedad de verduras frescas como zanahorias pequeñas, brócoli, coliflor, tomates cereza y jícama además de fruta, pan integral y panquecitos, todos ellos sin costo adicional para los estudiantes que consumen las comidas principales. A principios de agosto de 2008 se incluirán más alimentos tales como frijoles y maíz, que les permita a los estudiantes escoger un menú vegetariano rico en proteína. Los alimentos que provienen de las barras de ensaladas son los favoritos entre estudiantes y familias lo que ha dado lugar a mejorar la dieta alimenticia así como a una mayor participación en el programa de comida escolar en aquellas escuelas que cuentan con este tipo de barras.

A comienzos de agosto de 2008, todas las comidas principales que provengan de la compañía Preferred Meal Systems, serán 100% libres de grasa. Se empezará a incluir en los almuerzos el arroz y las pastas integrales. Las escuelas primarias que no tengan barra de ensaladas ofrecerán otra clase de verduras crudas (no sólo zanahorias pequeñas). También a partir de esta fecha, estas mismas escuelas brindarán desayunos recién hechos todos los días. Cuando se puso en marcha los desayunos recién hechos en 10 escuelas durante el año escolar 2007-08, la participación estudiantil se triplicó.

Se puede seguir mejorando la comida al agregar productos orgánicos o comidas con un alto valor nutritivo en las escuelas primarias, **siempre y cuando**, se cuenten con más fondos. La comida que se sirve en la actualidad es la más saludable y atrayente que se pueda encontrar a pesar de los precios. Visite el siguiente sitio de Internet si desea más información sobre los gastos en que se incurre para proveer comida escolar [www.sfusdfood.org](http://www.sfusdfood.org). Haga clic en (“A short history of School food in the SFUSD”).

### **¿Dónde se puede encontrar más fondos?**

El Departamento de Servicios para la Nutrición Estudiantil siempre está en la búsqueda de subsidios para complementar los ingresos y los fondos que financian proyectos pilotos. Si usted sabe de un subsidio al cual se pueda tener fácil acceso, comuníquese con el comité en el sitio de Internet [www.sfusdfood.org](http://www.sfusdfood.org) y envíenos sus comentarios a través de uno de los

vínculos (Busque en la parte inferior donde dice “Contact us” y déle clic en cualquiera de los vínculos que aparecen). La solución a largo plazo es que el Congreso incremente los subsidios que da a los programas de comida escolar teniendo en cuenta los elevados costos de los alimentos, el aumento de la gasolina y la mano de obra lo que obligará al SNS subir a un 35% los costos para el 2008-09; sin embargo, el gobierno incrementará únicamente a un 4% el presupuesto para las comidas gratuitas y a precio reducido. Vaya a la página de Internet <http://www.pasasf.org/cna/index.html>, si desea saber como puede instar al congreso para que provea más fondos para las comidas escolares.

### **¿Por qué el SNS no aumenta el costo del desayuno y el almuerzo para tener más fondos?**

Los precios de las comidas subieron en el 2008-09, para los desayunos \$1.50 y 2.50 para el almuerzo en las escuelas intermedias, \$3 para los almuerzos en secundaria (no habrá cambio en los almuerzos de primaria: \$2) No obstante, la cantidad de dinero que se obtiene por este ingreso es limitado porque la mayoría de los estudiantes califican para recibir alimentos gratuitos o a precios reducidos. Tanto el gobierno estatal como el federal le reembolsan al Distrito Escolar por cada comida que se sirve a los estudiantes, pero el total de reembolso en el 2008-09 es sólo de 2.78 por cada almuerzo el cual debe contener 2 onzas de proteína, 3/8 de fruta, 3/8 de verduras, una porción de pan integral y 8 onzas de leche. Lo que desembolsa el gobierno federal es igual para 48 estados y no toma en cuenta los altos costos de todo, no sólo de los alimentos, sino de la mano de obra en San Francisco. Vea en el anexo lo que el SNS gasta por cada dólar.

### **¿Por qué la mano de obra es tan cara?**

Ya que el costo de vida en San Francisco es tan alto, los trabajadores de las cafeterías de aquí son los que más ganan en California, quienes reciben un salario inicial de \$16.28, comparado con otros trabajadores en el estado cuyo salario se ubica entre \$8.00 y \$12.35 la hora. El salario promedio de entrada para trabajadores de cafetería en California es de \$10.31 por hora. Infortunadamente, aunque el gobierno federal le paga a sus propios empleados una cantidad extra si viven en áreas donde el costo de vida es más caro como en San Francisco, éste no paga reembolsos más altos por los alimentos que se ofrecen a estudiantes calificados, quienes habitan en áreas costosas. Únicamente en Alaska y Hawai se recibe altos porcentajes de dinero a pesar de que estas ciudades son mucho más baratas que San Francisco.

### **¿Es posible que los estudiantes puedan expresar sus opiniones en cuanto a la comida que consumen?**

Los estudiantes pueden expresar sus comentarios acerca de la comida que se ofrece en el menú a la carta en sus escuelas. Teniendo en cuenta que no se ofrecen los refrescos y la comida chatarra, los estudiantes que estén interesados en cambiar dicho menú en sus escuelas pueden seguir los siguientes pasos:

- Una encuesta a otros estudiantes con el fin de saber qué clase de comida SALUDABLE les gustaría comprar (Vea un ejemplo de la encuesta en el anexo)
- Deben compilar los resultados y realizar un resumen.
- Contar con un adulto que participe en el asunto (un maestro o administrador)

que se interese en el tema de la nutrición).

- Que la persona en cuestión se comunique con el Departamento de Servicios para la Nutrición Estudiantil a través de la página de Internet [www.sfusdfood.org](http://www.sfusdfood.org), o haga una cita para que los estudiantes puedan presentar los resultados de la encuesta y las respectivas recomendaciones.

Los estudiantes con quejas específicas sobre la comida que se sirve en la cafetería pueden usar el formulario en la página de Internet [www.sfusdfood.org](http://www.sfusdfood.org); ellos deben llenar toda la información que se pide incluyendo el nombre de la escuela y el asunto del cual se están quejando. Le sugerimos que dé información detallada tanto como sea posible (ejem: la comida recién hecha está demasiado fría; la comida fría se sirvió a temperatura ambiente; los alimentos están muy salados o saben a quemado, etc.) Los formularios con quejas muy generales como “la comida es muy mala ¡cámbienla! no ofrecen suficiente información como para considerarse y por lo tanto no genera un mejoramiento.

### **¿Por qué no puede haber más comida vegetariana, alimentos orgánicos y usarse suministros biodegradables?**

La respuesta a todas estas inquietudes es la misma: Se puede contar con todo esto tan pronto como haya fondos disponibles. Por ejemplo, existen utensilios biodegradables en paquete (pajillas “popotes o pitillos”, servilleta y cucharas) pero en la actualidad está valiendo unos centavos más que los paquetes convencionales. Cada centavo adicional en este paquete equivale a \$250 por cada día tomando como base el número de comidas que se sirven. Esto es un costo extra de \$45,000 al año por cada centavo que se invierte en la compra de un producto biodegradable en comparación con el costo de producto convencional. Por esta razón, cuando hay escasez de fondos adicionales el SNS no puede cambiar a productos biodegradables.

También se ofrecieron ocasionalmente comidas vegetarianas durante el año escolar 2005-06. Éstas no tuvieron muy buena acogida aún entre los estudiantes que pedían comida vegetariana por lo que se descontinuaron. La mayoría de los productos que hay en el mercado en esta categoría son muchísimo más costosos que las opciones que no son vegetarianas y exceden la cantidad de dinero que el SNS puede pagar.

De la misma manera, los productos orgánicos son más caros que los normales y aunque las regulaciones de nutrición del Distrito Escolar especifican que se debe disponer de comida orgánica cuando sea posible, si se contara con más fondos se podría ofrecer este tipo de alimentos con más frecuencia. Se sirvió igualmente alimentos orgánicos en los períodos escolares 2006-07 y 2007-08; Se continuará con esto en el 2008-09 dependiendo de la disponibilidad de fondos.

### **Conozco a alguien que vende alimentos saludables para los estudiantes ¿Cómo hago para que estos productos se ofrezcan en las cafeterías de las escuelas?**

La oficina de nutrición estudiantil debe cumplir con requisitos del gobierno federal que

son complejos. Determinar si los alimentos son adecuados para el programa de alimentos escolar y negociar con los vendedores son funciones que corresponden al Departamento para la Nutrición Estudiantil. Díganle a la compañía que envíen la información de los alimentos que ofrecen a:

**Student Nutrition Services**

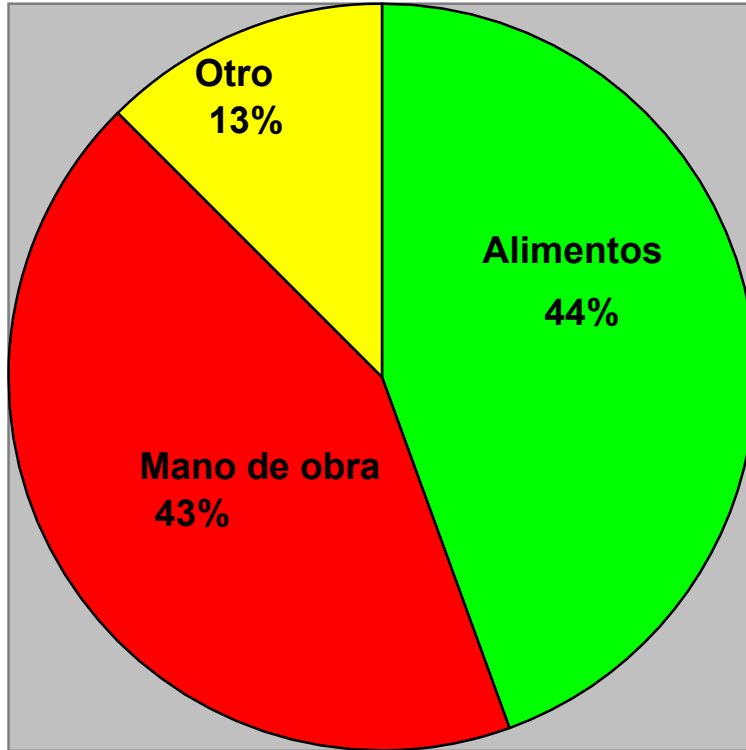
841 Ellis Street  
San Francisco, Ca 94109

Visite el siguiente sitio de Internet para saber como las personas o grupos pueden apoyar para que existan alimentos saludables en el <http://www.sfusdfood.org/pdfs/support.pdf>

Distrito Escolar Unificado de San Francisco y el Departamento para la Nutrición Estudiantil el  
Comité para la Actividad Física

Julio de 2008

Anexo



Presupuesto y gastos del Departamento para la Nutrición Estudiantil correspondientes al año escolar 2008-09

“Otro” se refiere al gas, electricidad, recolección de basura, control de pesticidas, servicio de correo bancario, tarifas bancarias, distribución, servicio de fotocopias y otros gastos de oficina, etc.

Se incluye en los alimentos los suministros para cocina, tales como toallas de papel, papel de aluminio, plástico para empacar, productos de limpieza.

Los totales se han aproximado

Muestra de encuesta para mejorar la comida escolar  
(Nombre de la escuela)

¿Qué año cursa en la escuela?

¿Almuerza en la escuela?

Si almuerza, ingiere los alimentos en la cafetería o compra en la fila para comida a la carta?

(Para las escuelas con almuerzos a través del programa de participación en los beneficios)

¿Compra usted almuerzo del programa de participación de beneficios?

¿Cuál es su comida favorita en la escuela?

¿De dónde la obtiene? (la cafetería, venta de bocadillos, programa de participación en los beneficios, otro sitio).

Por favor, sugiera tres opciones de almuerzos saludables que le gustaría recibir en la escuela

¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por su almuerzo saludable preferido, si se le ofreciera? ¿En su cafetería la venta para bocadillos se acaba antes de que pida su almuerzo?

¿Supervisa un adulto la fila del almuerzo en su cafetería? ¿Cree que esta supervisión es efectiva?

¿Si pudiera cambiar algo del almuerzo escolar, cuál cosa sería?

Asuntos que se deben evitar

No les pregunte a los estudiantes si ellos califican para obtener comida gratuita o a precio reducido; esta información es confidencial y sería penoso para ellos tener que revelar su estado económico.

Las encuestas más útiles son aquellas que son imparciales. Usted tendrá ideas más creativas por parte de los estudiantes si les permite que formulen y expresen sus propias opiniones (¿Cómo mejoraría su almuerzo escolar?), antes que presentarles encuestas con “opiniones prefabricadas” y preguntarles si están de acuerdo o en desacuerdo (Los bocadillos que se ofrecen en la comida de la escuela no es buena: de acuerdo o en desacuerdo) Trata de hacer un informe en el que cierto porcentaje de estudiantes piensa que “la comida escolar no es buena” no conlleva a una solución; Sólo hace el proceso más complicado. Presentar un informe en el que a “los estudiantes ofrecen las siguientes sugerencias para mejorar la comida escolar: Se debe agregar más fruta fresca, nos encantaría más ensalada; ¿es posible que nos den más fruta orgánica?; necesitamos más comida ya que no me satisfago a pesar de que me como todo”. Identifica quejas que son comunes **Y** ofrece soluciones. Haga que los estudiantes piensen como arreglar los problemas, en vez de que estén o no de acuerdo con los problemas generales.

Las regulaciones del Distrito Escolar establecen nutrientes específicos para cada comida y limita la grasa y el contenido de azúcar. Cuando se les pregunten a los estudiantes que nuevas sugerencias tienen para el almuerzo escolar, asegúrense de especificar “opciones saludables” es decir, no refrescos, dulces, papitas fritas en bolsa, comida rápida o chatarra.