

NATIONAL

AfterSchool
ASSOCIATION

ESTÁNDARES DE

ASAFA



2.0

En 2011, la organización National AfterSchool Association adoptó estándares de alimentación saludable y actividad física para los programas extraescolares.

Introducción a los Estándares

Los estudios demuestran que los niños sanos y activos aprenden mejor, se desempeñan mejor en el ámbito académico y tienen menos problemas de conducta. No obstante, muchos niños no comen alimentos saludables ni realizan la actividad física que necesitan diariamente.

Más de 10 millones de niños de todos los grupos raciales, étnicos y socioeconómicos, en todos los grados y en entornos urbanos y rurales, participan en programas fuera del horario escolar. Dado que los programas extraescolares han pasado de ser sólo un entorno seguro y supervisado a ser un recurso mediante el cual se brinda una gran cantidad de apoyo a los niños y jóvenes, los programas se han convertido en valiosos aliados en la tarea de ayudar a los menores a alcanzar su potencial pleno en la escuela, en su carrera y en la vida.

Los niños y jóvenes pasan menos del 25% de su tiempo en la escuela. Muchas veces están en programas extraescolares

15 horas o más por semana durante el año escolar y todo el día entre semana durante el verano, por lo cual los programas de aprendizaje extraescolares y de verano pueden ser elementos clave en el esfuerzo integral por ayudarles a crecer sanos. Desde proporcionar a los niños y jóvenes acceso a alimentos nutritivos, hasta promover hábitos saludables y mantenerlos en buena forma física, en los programas extraescolares se pueden combinar e implementar múltiples enfoques. Sin embargo, hasta el año 2011, el campo de las actividades extraescolares carecía de un conjunto completo de estándares operativos para la alimentación saludable y la actividad física.



Desarrollo de los Estándares

Personas de National Institute on Out-of-School Time (NIOST), la Universidad de Massachusetts en Boston (UMB) y YMCA of the USA colaboraron para **fundar la Coalición de Tiempo Extraescolar Saludable (Healthy Out-of-School Time o HOST)**.

Los dirigentes de la Coalición HOST, que ya incluía a las organizaciones Afterschool Alliance, Alliance for a Healthier Generation y National Recreation and Park Association, **se dieron a la tarea de realizar una actualización extensa de los estándares, de la cual surgió la Versión 2.0**, una versión de los estándares más dinámica y fácil de usar.

La Coalición HOST presentó los estándares al Consejo Directivo de National AfterSchool Association (NAA). **Los estándares se adoptaron y recibieron el nombre de Estándares de ASAF para Actividades Extraescolares de NAA.**

2010

2009

2011

2017

Los fundadores de la Coalición HOST en NIOST y UMB **recibieron una subvención de la Fundación Robert Wood Johnson (RWJF)** que permitió a la Coalición HOST evaluar las necesidades y crear estándares de alimentación saludable y actividad física (ASAF) basados en evidencia que fomentan los mejores resultados posibles en materia de nutrición y actividad física para los niños y jóvenes que asisten a programas extraescolares.

Los Estándares de ASAF de NAA se dieron a conocer a decenas de profesionales y simpatizantes de las actividades extraescolares. Aun se siguen realizando investigaciones y evaluaciones para monitorear su aceptación. Muchas organizaciones se han comprometido a utilizar los Estándares de ASAF de NAA. Algunas organizaciones han adaptado o seleccionado material de los estándares para crear versiones adaptadas a su entorno específico.

Diseño de los Estándares

Para el diseño de los Estándares, los autores utilizaron un marco socioecológico. Los modelos socioecológicos postulan que el comportamiento individual está influenciado por niveles concéntricos que emanan desde los pares y la familia hacia los entornos sociales, las instituciones y organizaciones, las comunidades y las políticas sociales, e influyen en el comportamiento individual. Por lo tanto, los estándares que pasan a formar parte de la concesión de licencias, las acreditaciones y las normas o políticas de las organizaciones, pueden tener una profunda influencia en la práctica de los programas.

La organización NAA adoptó los estándares de alimentación saludable y actividad física (ASAF) para ofrecer una guía práctica e integral a los programas extraescolares. Los Estándares de ASAF de NAA abordan el contenido y la calidad de los alimentos y bebidas y la actividad física, la capacitación del personal, los apoyos sociales (incluida la modelación de roles por parte del personal, la participación de las familias y el desarrollo social de los niños y jóvenes), el apoyo a los programas y el apoyo ambiental.

LOS ESTÁNDARES INCLUYEN LAS CINCO ÁREAS DE CONTENIDO Y UN CONJUNTO DE ESTÁNDARES COMPLEMENTARIOS:

- 1. Contenido y Calidad (CC):** 19 estándares
- 2. Capacitación del Personal (CP):** 5 estándares
- 3. Apoyos Sociales (AS):** 11 estándares
- 4. Apoyos al Programa (AP):** 8 estándares
- 5. Apoyos Ambientales (AA):** 5 estándares

La primera área de contenido incluye estándares que transforman la ciencia de la nutrición y la actividad física en acciones que los programas extraescolares pueden emprender para ofrecer alimentos, bebidas y actividades físicas que promuevan la salud. Para las cuatro Áreas de Contenido restantes hay estándares que abordan la infraestructura y la política de la organización y del programa, y reflejan su implementación, así como los conocimientos y experiencia en materia de promoción de la salud y gestión organizativa.

Sugerencias de uso para los líderes de programas y proveedores

Los estándares son de índole aspiracional. Las organizaciones deben sentirse en libertad de adaptarlos a su contexto específico para lograr programas de alta calidad que promuevan comportamientos saludables. Aunque estos estándares constituyen un marco de referencia común, por sí solos no pueden cambiar la calidad de los programas o los conocimientos y habilidades del personal y los voluntarios. Los Estándares son un marco de referencia basado en la investigación, para que los proveedores de programas extraescolares y otros actores sociales entiendan y midan la alimentación saludable, la actividad física y el plan de mejoras de cada programa. La implementación de estos estándares y la creación de planes de mejora continua en

estas Áreas de Contenido, permitirán optimizar la calidad de los programas y por consiguiente, los resultados para los niños y jóvenes.

No todos los estándares se pueden aplicar a todos los programas extraescolares, y tal vez se encuentren obstáculos para la implementación de los estándares, como la falta de recursos, la falta de cooperación de los organismos externos u otros actores sociales, la falta de control sobre ciertas características del programa y problemas con el espacio físico. La intención es que los Estándares sean un punto de referencia hacia el cual se dirijan los programas. Es posible que algunos programas no tengan la capacidad de implementar los Estándares de

inmediato, sino que tendrán que desarrollar un plan para que algún día su programa incluya aspectos tomados de todos los Estándares. La creación de programas extraescolares saludables es un proceso continuo; no se espera que ningún programa llegue a dominar todos los elementos incluidos en los Estándares, lo que se espera es que éstos se usen para dirigir el programa en el camino hacia la excelencia.

Dado que los programas extraescolares brindan una gran cantidad de apoyos a los niños y jóvenes, puede ser un tanto complicado encontrar una estrategia de alimentación saludable y actividad física que sea efectiva y fácil de implementar. Es por ello que presentamos algunos consejos que ayudarán a mejorar la salud y el bienestar de los niños y jóvenes en sus programas.

ESTABLEZCA METAS CLARAS, INDIVIDUALIZADAS Y ALCANZABLES

Comience teniendo en mente el fin. Utilice los Estándares para identificar objetivos específicos para el programa que sean claros y alcanzables. Las metas deben poder medirse, estar dentro del presupuesto y ajustarse a la capacidad del personal.

Una vez identificadas las metas, desarrolle un plan de acción. El plan de acción ayuda a establecer fechas límite y a presentar a todo el personal un planteamiento claro para que el programa tenga éxito. El Marco de Referencia para Actividades Extraescolares de la organización Alliance for Healthier Generation es un sistema en línea autodirigido que permite evaluar programas de salud y actividad física, crear un plan de acción e identificar recursos para satisfacer las necesidades de los programas.

CONÉCTESE A LOS RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Ingrese a los programas federales de nutrición infantil, como Child and Adult Care Food Program, At-Risk Afterschool Meals Program, National School Lunch Program, y Summer Food Service Program, para aprovechar al máximo la cantidad de comidas nutritivas y refrigerios que proporcionan estos programas.

Estudie la posibilidad de celebrar acuerdos de uso compartido. Usar las instalaciones deportivas y recreativas de las escuelas o de la comunidad puede ser una forma económica de promover la actividad física en los programas.

APOYE AL PERSONAL DEL PROGRAMA

Pregunte al personal del programa si se sienten cómodos participando en programas de educación nutricional y actividad física con niños y jóvenes. La falta de capacitación del personal y un bajo nivel de comodidad podrían ser obstáculos para la implementación de programas de nutrición y actividad física seguros y adecuados para cada nivel de desarrollo.

INVOLUCRE A LAS FAMILIAS

Los padres de familia son importantísimos aliados cuando se trata de reforzar nuevos hábitos. Incluya a los padres (y tutores) en los programas e invítelos a que exhorten a sus hijos a consumir alimentos nutritivos sabrosos y participen en actividades físicas divertidas, poniendo ellos mismos el ejemplo a seguir.

Además, apoye los esfuerzos de los padres de familia que realizan gestiones para que se incluyan más actividades físicas y alimentos nutritivos en los programas. De acuerdo con el informe Kids on the Move de la organización Afterschool Alliance, los padres de familia recurren a los programas extraescolares para que sus hijos tengan la oportunidad de comer alimentos saludables y realizar ejercicio después de la escuela. ¡La voz, la lucha y la gestoría de los padres de familia pueden ayudar a que esto suceda!

INTEGRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA NUTRICIÓN A LAS ACTIVIDADES Y LOS ENFOQUES DEL PROGRAMA

Para aprovechar al máximo el tiempo, vincule la educación nutricional y la actividad física con otros programas, como los de tutorías; tareas escolares; ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM, por sus siglas en inglés); creación artística y otras actividades de enriquecimiento. Revise este Boletín Informativo sobre STEM y Bienestar para ver ideas de cómo combinar estos dos importantes componentes.

PLANIFIQUE SU CELEBRACIÓN

¡Prepárese para el éxito! A medida que se vaya implementando el plan durante el año, tómese el tiempo de celebrar las metas que se vayan alcanzando. Mantenga al personal y a los padres de familia informados sobre los avances y deles a conocer las historias de éxito de otros programas y socios comunitarios.

Sugerencias de uso para otros actores sociales

Además de los dirigentes de los programas, es posible que otros actores sociales encargados de actividades extraescolares y de desarrollo infantil y juvenil consideren los Estándares como una herramienta útil para:

LOS PADRES Y LAS FAMILIAS

Los Estándares ayudan a los padres y a las familias a comprender los elementos clave de los programas extraescolares de alta calidad que promueven la ASAF y gestionan la implementación de programas saludables en sus propias comunidades. Los padres y las familias pueden usar los Estándares para encontrar formas de colaborar con los programas y así tener un mayor impacto en los resultados de los niños y jóvenes.

LOS PATROCINADORES Y FORMULADORES DE POLÍTICAS

Los Estándares ayudan a los patrocinadores de los programas y a los responsables de la formulación de políticas a vincular el financiamiento con prácticas basadas en investigación que conducen a resultados medibles. Los patrocinadores deben verificar que se utilicen los Estándares para evaluar y mejorar los programas. Además, deben valorar este proceso de evaluación y mejora y no utilizar los Estándares como instrumento para restringir los fondos o recortar los programas. Los Estándares ayudan a los patrocinadores

y a los responsables de la formulación de políticas a establecer expectativas claras para todos los interesados, además de un lenguaje común para ayudar en el desarrollo de políticas.

LOS EDUCADORES Y ADMINISTRADORES ESCOLARES

Los Estándares de ASAF ayudan a los educadores (desde kínder hasta 12o grado) a comprender los elementos clave de los programas de aprendizaje extraescolares y de verano que promueven la ASAF y plantean un lenguaje común para las alianzas de colaboración. Estos Estándares proporcionan a los directores de los planteles y superintendentes de los distritos escolares, una guía para reforzar y promover prioridades clave. Dado que los niños y jóvenes activos y saludables aprenden mejor, tienen un mejor desempeño académico y presentan menos problemas de comportamiento, los líderes de las escuelas pueden incorporar programas extraescolares de ASAF a sus planes para mejorar los resultados académicos.

LA EDUCACIÓN SUPERIOR

Los Estándares de ASAF pueden ayudar a las instituciones de educación superior y capacitación a diseñar contenidos para cursos relacionados con el desarrollo infantil y juvenil, y a elegir socios estratégicos para sus iniciativas de investigación.



01 Contenido y Calidad

Descripción del Área de Contenido

El programa proporciona alimentos, bebidas y actividades físicas que promueven la salud de por vida y reducen el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Las ofertas de actividad física del programa apoyan las Pautas 2018 del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés), que recomiendan que los niños y jóvenes realicen al menos 60 minutos de actividad física diarios, que incluyan una mezcla de actividad de intensidad moderada y vigorosa, así como actividades para el fortalecimiento de músculos y huesos.

Estándares de Contenido y Calidad (CC):

EN EL PROGRAMA:

- CC1.** Como mínimo, **todos los alimentos y las bebidas que se sirven, ofrecen y venden en el programa deben seguir las Pautas Alimentarias para Estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans o DGA)** y los estándares federales de nutrición infantil de los programas que se basan en dichas pautas (National School Lunch, Child and Adult Care Food Programs, Summer Nutrition Program, y las normas de nutrición de Smart Snacks in School). El programa también debe cumplir con toda la normatividad estatal y local en materia de seguridad alimentaria.

ADEMÁS, EN EL PROGRAMA Y EL MENÚ:

- CC2.** Se incluyen una fruta o verdura en cada refrigerio o comida. Las frutas y verduras son frescas, congeladas o secas, y no tienen endulcorantes agregados, o están enlatadas en 100% jugo o agua.
- CC3.** No se incluyen alimentos previamente fritos ni alimentos con grasas trans artificiales.
- CC4.** Se sirven productos lácteos o productos lácteos alternativos que son naturales, bajos en grasa (1%) o sin grasa, y que no tienen sabores, azúcares o ingredientes artificiales agregados.
- CC5.** Se ofrece acceso fácil a agua potable no carbonatada, de sabores naturales o sin sabor.
- CC6.** Se sirven alimentos que no incluyen azúcares agregados entre los primeros tres ingredientes de la lista de ingredientes.
- CC7.** Se hacen adaptaciones alimenticias en las que se toman en cuenta las alergias o intolerancias a los alimentos y las creencias religiosas o culturales.
- CC8.** Se incorporan en las comidas y refrigerios alimentos de temporada y producidos localmente.
- CC9.** Se ofrece educación nutricional adecuada para cada nivel de desarrollo, culturalmente relevante y basada en evidencia, que proporciona a los niños y jóvenes los conocimientos y habilidades que necesitan para promover y proteger su salud.

Las actividades educativas o de enriquecimiento:

- a.** Son desarrolladas o impartidas por personal calificado. Por ejemplo: el personal del programa recibió capacitación sobre el currículo o las actividades impartidas, o se cuenta con un nutriólogo registrado, personal de extensión universitaria, o una organización de salud pública basada en evidencia con educación o experiencia en desarrollo infantil y juvenil.
- b.** Están vinculadas o integradas a los programas existentes, como los de tutorías, tareas escolares, STEM, creación artística y otras actividades de enriquecimiento.
- c.** No apoyan ninguna industria o agenda específica. Por ejemplo, las actividades y los materiales no son producto de ninguna empresa de bebidas, alimentos o suplementos alimenticios.

-
- CC10.** Se ofrecen actividades físicas, juegos y deportes incluyentes, adecuados para el nivel de desarrollo, que brindan a los niños y jóvenes los conocimientos y habilidades necesarios para disfrutar de la actividad física durante toda su vida y **reflejan las mejores prácticas de contenido y calidad (CC)**.
- a.** Son desarrolladas o impartidas por personal calificado. Por ejemplo: el personal del programa recibió capacitación sobre el currículo o las actividades impartidas.
 - b.** Están vinculadas o integradas a los programas existentes, como los de tutorías, tareas escolares, STEM, creación artística y otras actividades de enriquecimiento.
-
- CC11.** Se planifica y proporciona tiempo para la **actividad física**:
- a. 1 hora de programa**—10 minutos
 - b. 2 horas de programa**—20 minutos
 - c. 3 horas de programa**—30 minutos
 - d. 4 horas de programa**—40 minutos
 - e. 5 horas o más**—60 minutos
-
- CC12.** Se ofrece actividad de moderada a vigorosa al menos durante el 50% del **tiempo dedicado a la actividad física**:
- f. 1 hora de programa**—5 de 10 minutos
 - g. 2 horas de programa**—10 de 20 minutos
 - h. 3 horas de programa**—15 de 30 minutos
 - i. 4 horas de programa**—20 de 40 minutos
 - j. 5 horas o más**—30 de 60 minutos
-
- CC13.** Se ofrece actividad física al aire libre diariamente.
-
- CC14.** Se verifica que las actividades físicas diarias incluyan diversas opciones de actividad física destinadas a involucrar a niños y jóvenes en actividades aeróbicas y cardiorrespiratorias divertidas (por ejemplo: natación, trote, baile, ciclismo, esquí) y actividades de acondicionamiento físico para el fortalecimiento de huesos y músculos a un nivel adecuado para su edad (por ejemplo: saltar la cuerda, flexiones, abdominales).
-
- CC15.** Se ofrecen juegos gratis con espacio disponible para actividades físicas no estructuradas o actividades físicas organizadas en las que haya oportunidades para todos los niños y jóvenes del programa.
-
- CC16.** Se ofrecen actividades físicas no competitivas (por ejemplo: caminar, yoga, natación, baile).
-
- CC17.** Se ofrecen actividades que sean adaptables, accesibles e incluyentes para niños y jóvenes con todo tipo de capacidades, incluidos aquellos con discapacidades físicas, sensoriales e intelectuales.

- CC18.** Se realizan actividades físicas que están integradas con el contenido académico, lúdico o de enriquecimiento; están orientadas a objetivos y son planificadas, diseñadas e impartidas secuencialmente y se ponen a disposición de todos los niños y jóvenes; son dirigidas por personal capacitado; y están agrupadas por edad y nivel de habilidad.
-
- CC19.** Se verifica que los dispositivos digitales se utilicen para tareas, investigación o aprendizaje digital que sean de tipo activo en lugar de pasivo. No se permiten televisiones ni películas. **El tiempo total diario frente a la pantalla se limita a:**
1 - 2 horas de programa—40 minutos
3 horas o más—60 minutos

02 Capacitación del Personal

Descripción del Área de Contenido

Todos los miembros del personal participan en capacitación continua fundamentada en evidencia y desarrollo profesional sobre temas esenciales en materia de alimentación saludable y actividad física.

Estándares de Capacitación del Personal (CP):

EN EL PROGRAMA:

- CP1.** Todos los miembros del personal participan en cursos de capacitación o desarrollo profesional sobre alimentación saludable, nutrición y actividad física al menos una vez al año. La capacitación y el desarrollo profesional son integrales para afianzar el conocimiento y las competencias del personal en lo que respecta a prácticas que respaldan los estándares de ASAF y las mejores prácticas correspondientes.
-
- CP2.** Los miembros del personal son rápidamente orientados y reciben periódicamente asesoría sobre el papel que desempeñan la alimentación saludable, la actividad física y los apoyos sociales en el fomento de conductas saludables en los niños y jóvenes.
-
- CP3.** La capacitación y el desarrollo profesional son desarrollados e impartidos por personal calificado. Por ejemplo: el personal del programa recibe capacitación sobre el plan de estudios o las actividades a realizar, se cuenta con un maestro de educación física certificado, un entrenador de SHAPE America, personal de extensión universitaria o un nutriólogo registrado con experiencia o educación en materia de desarrollo infantil y juvenil.
-
- CP4.** Los miembros del personal están capacitados en técnicas de orientación positiva que incluyen enfoques para enseñar conductas positivas y aplican consecuencias lógicas. Los miembros del personal no restringen los alimentos ni las oportunidades de realizar actividad física a manera de castigo.
-
- CP5.** La capacitación y el desarrollo profesional no apoyan ninguna industria o agenda específica. Por ejemplo, los materiales de capacitación no son producidos por ninguna empresa de bebidas, alimentos o suplementos alimenticios.

03 Apoyos Sociales

Descripción del Área de Contenido

El programa crea una cultura que apoya y promueve la alimentación saludable, la actividad física y las relaciones positivas entre el personal, los niños y jóvenes, las familias y la comunidad.

Estándares de Apoyos Sociales (AS):

EN EL PROGRAMA:

- AS1.** Los niños y jóvenes participan en la selección, distribución, preparación y limpieza de alimentos y bebidas, y los niños y jóvenes seleccionan, organizan y dirigen las actividades físicas.

- AS2.** No se usa la comida como recompensa ni se restringen los alimentos o la actividad física a manera de castigo.

- AS3.** Se emplea a personal que promueve la importancia de la alimentación saludable y la actividad física sentándose a convivir con los niños y jóvenes durante los refrigerios y las comidas, y participa en las actividades físicas con los niños y jóvenes. Todos los miembros del personal dan ejemplo de llevar una alimentación saludable, realizar actividad física y tener un diálogo interno positivo durante el programa, lo cual incluye traer o consumir sólo alimentos o bebidas compatibles con los Estándares de CC mientras estén en el programa.

- AS4.** Se verifica que los miembros del personal hablen con los niños, los jóvenes y sus familias de los beneficios de la alimentación saludable y las expectativas de actividad física que indican los Estándares.

- AS5.** Se verifica que todos los alimentos y bebidas que se sirven, ofrecen o venden durante las celebraciones o los eventos familiares o comunitarios o en espacios exclusivos para el personal, reflejen y refuercen las mejores prácticas descritas en los Estándares de CC. Este AS abarca los eventos del personal, las reuniones y los salones de maestros patrocinados por el programa.

- AS6.** Se proporciona a las familias información y ejemplos de los alimentos y las bebidas que se permiten y se sirven, y se les dan ejemplos de oportunidades para realizar actividad física basados en las mejores prácticas descritas en los Estándares de CC.

- AS7.** Se comparte información sobre prácticas alimentarias saludables y actividad física a través de diversos canales de comunicación, incluyendo reuniones familiares y comunitarias.

- AS8.** Se incluyen componentes de participación familiar como parte de la educación nutricional, el enriquecimiento y las actividades físicas.

- AS9.** Se desarrollan oportunidades para que las familias y los miembros de la comunidad ofrezcan recomendaciones y apoyen la alimentación saludable y la actividad física en el programa, en la comunidad y en el hogar.

- AS10.** Se promueven los estándares, prácticas y programas de alimentación saludable y actividad física para niños y jóvenes, familias y personas de la comunidad que son participantes actuales o potenciales.
-
- AS11.** Se verifica que en las actividades de recaudación de fondos para la compra de alimentos sólo se ofrezcan comidas y bebidas acordes con las mejores prácticas descritas en los Estándares de CC.

04 Apoyos al Programa

Descripción del Área de Contenido

La **estructura de la organización**, incluidos su dirigentes y administradores, así como las prácticas de elaboración de presupuestos, apoyan y promueven la alimentación saludable y la actividad física.

Estándares de Apoyos al Programa (AP):

EN EL PROGRAMA:

- AP1.** Los presupuestos para ofrecer alimentos y bebidas saludables y experiencias de actividad física son coherentes con las mejores prácticas descritas en los Estándares de CC.
-
- AP2.** Se participa en la autoevaluación continua, la planificación de acciones y el desarrollo de estrategias de mejora del programa que apoyen la alimentación saludable y la actividad física.
-
- AP3.** Se verifica que los dirigentes apoyen la mejora continua de la calidad de los alimentos y bebidas, así como de la actividad física, mediante la observación, la capacitación del personal y el monitoreo de los avances.
-
- AP4.** Se promueve y fomenta la alimentación saludable y la actividad física entre el personal.
-
- AP5.** Se asegura el acceso a un espacio adecuado para la preparación y el almacenamiento de alimentos, así como a un espacio para realizar actividades físicas en interiores y exteriores, a través de acuerdos formales o informales de uso compartido de instalaciones.
-
- AP6.** Se fomentan estrategias de adquisición de alimentos que apoyen la alimentación saludable, como las compras a granel y las alianzas de colaboración con bancos de comida, granjas y huertos.
-
- AP7.** Se accede a los programas federales de nutrición infantil, como Child and Adult Care Food Program, At-Risk Afterschool Meals Program, National School Lunch Program, y Summer Food Service Program, para aprovechar al máximo la cantidad de comidas nutritivas y refrigerios que proporcionan estos programas.
-
- AP8.** Se cuenta con políticas de responsabilidad civil y manejo de riesgos que permiten a los miembros del personal participar en actividades físicas con niños y jóvenes.

05 Apoyos Ambientales

Descripción del Área de Contenido

El espacio físico del programa apoya y promueve la alimentación saludable y la actividad física.

Estándares de los Apoyos Ambientales (AA):

EN EL PROGRAMA:

- AA1.** Se brinda a los niños y jóvenes acceso a alimentos y bebidas, incluidas máquinas expendedoras, tiendas, carritos de comida y puestos de venta, que son congruentes con las mejores prácticas descritas en los Estándares de CC.
- AA2.** Se cuenta con tipos y cantidades adecuados de equipo para juegos, actividades y deportes que apoyan las mejores prácticas descritas en los Estándares de CC.
- AA3.** Se cuenta con carteles, fotografías y libros que promueven mensajes positivos sobre la buena nutrición, la alimentación saludable y la actividad física segura y adecuada para cada nivel de desarrollo.
- AA4.** Se cuenta con espacio adecuado para la preparación y el almacenamiento de alimentos, para apoyar la alimentación saludable y ofrecer espacios idóneos en interiores y exteriores para realizar actividad física conforme a los Estándares de CC.
- AA5.** No se permite la comercialización de productos ni la exhibición de logotipos o marcas comerciales de empresas que produzcan alimentos y bebidas que no sean congruentes con las mejores prácticas descritas en los Estándares de CC.



Recursos y agradecimientos

Alliance for a Healthier Generation. (2016). *Healthy Schools Program Framework*. Consultado el 8 de noviembre de 2017 en https://www.healthiergeneration.org/_asset/l062yk/07-278_HSPFramework.pdf

California After School Resource Center, Nutrition. (n.d.). *California Department of Education nutrition standards for snacks in after school programs*. Consultado el 6 de febrero de 2018 en <https://www.cde.ca.gov/ls/nu/as/afterschoolnutstan.asp>

Center for Collaborative Solutions, Healthy Behaviors Initiative. (2015). *Changing lives, saving lives, a step-by-step guide to developing exemplary practices in healthy eating, physical activity and food security in afterschool programs* (2nd ed.). Consultado el 8 de noviembre de 2017 en https://www.ccscenter.org/afterschool/documents/StepByStepGuide/StepByStep2015final_WEB.pdf

Eat Smart, Move More North Carolina. (2009). *North Carolina recommended standards for after-school physical activity*. Consultado el 6 de febrero de 2018 en <https://www.eatsmartmovemorenc.com/AfterSchoolStandards/AfterSchoolStandards.html>

Food Research and Action Center. (2017). *The role of the federal child nutrition programs in improving health and well-being*. Consultado el 6 de febrero de 2018 en <http://frac.org/wp-content/uploads/hunger-health-role-federal-child-nutrition-programs-improving-health-well-being.pdf>

Harvard T. H. Chan School of Public Health. (n.d.). Food & Fun project description. Consultado el 14 de junio de 2010 en <http://www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/>

Stallings, V. A., & Yaktine, A. L. (Eds.). (2007). *Standards for foods in schools: Leading the way toward healthier youth*. Consultado el 14 de junio de 2010 en el sitio web de National Academies Press: http://books.nap.edu/openbook.php?record_id=11899&page=1

Wiecha, J.L., Hall, G., Gannett, E., Roth, B., 2012. Development of healthy eating and physical activity quality standards for out-of-school time programs. *Child. Obes.* 8 (6), 472–476. Yin, Z., Moore, J.B

Gracias a los dirigentes y miembros de la Coalición HOST por insistir continuamente en que se ofrezcan programas extraescolares más saludables a los niños y jóvenes y por sus aportes para la actualización de los Estándares de ASAF. Un agradecimiento especial a Food Research and Action Center y a Alliance for a Healthier Generation por su apoyo para el desarrollo del material sobre contenido y calidad. Un agradecimiento especial a la organización ACT NOW! for Illinois por permitirnos usar el texto de sus estándares de calidad y a Afterschool Alliance por sus contribuciones a la Introducción. Por último, agradecemos a RTI International por su apoyo en la edición del documento final.