

## 1er LUGAR

### Categoría temática: ESTABLECIMIENTOS ESCOLARES DE CONSUMO SALUDABLE

#### Nombre de la estrategia: Comedor escolar “Don José”

Venustiano Carranza  
Clave: 03DPR0313V  
La Paz, Baja California Sur

#### Descripción:

Es satisfactorio haber construido a través de la gestión del Consejo de Participación Social en colaboración con los padres de familia y maestros, el comedor escolar “Don José”, con la finalidad de generar entornos saludables que permitan sensibilizar a la comunidad escolar sobre la importancia de la alimentación correcta y el auto-cuidado de la salud.

En la actualidad, hay en nuestra población una alta prevalencia de obesidad y sobrepeso así como otras enfermedades crónicas que se relacionan con malos hábitos de alimentación y la falta de actividad física en la edad escolar principalmente.

Razón por la cual se elaboró un manual con distintos menús completos y equilibrados, haciendo las combinaciones apropiadas de los alimentos de los 3 grupos. Los menús se presentan en ciclos de 20 comidas diferentes que no se repiten por lo menos durante 4 semanas (un mes).

#### Objetivo:

Promover acciones encaminadas a la aplicación de medidas que favorezcan una alimentación correcta a niños, niñas, maestros y personal de apoyo que labora en la institución.

#### Acciones:

- Se promovió ante los integrantes del Consejo de Participación Social, Asociación de Padres de Familia y personal adscrito a la institución, la necesidad de construir el comedor infantil y remodelación de la cocina existente.
- Ingreso al Programa Escuelas de Tiempo Completo.
- Se hicieron varias actividades: Kermés, un kilómetro de cemento, venta de chocolates.
- Se gestionó y se obtuvo una aportación por parte del Gobierno del Estado.

#### Resultados:

Hasta el momento, hemos avanzado en la consolidación de un sueño de alumnos, maestros, directivos, docentes, padres y madres de familia de la Escuela Primaria Venustiano Carranza. Se brinda alimentación a 530 personas, entre ellas alumnos, personal docente y se recibe apoyo de especialistas en nutrición.

El ejercicio cotidiano ha permitido que en los alumnos que no consumían verduras y frutas con frecuencia, hoy se garantice su consumo diario.

**Conclusiones:**

Este ejercicio ha servido para demostrar que desde la escuela, se puede combatir el sobrepeso y la obesidad, asegurando una participación responsable de la escuela y la familia.





## 2° LUGAR

### Categoría temática: ESTABLECIMIENTOS ESCOLARES DE CONSUMO SALUDABLE

#### Nombre de la estrategia: Comida saludable

Escuela primaria Hermenegildo Galeana  
Clave: 31DPR0786F  
Halachó, Yucatán

#### Descripción:

La Escuela se ubica en la Comisaría de Cepeda, Municipio de Halachó, Yucatán. Está catalogada como una localidad de alto grado de marginación. Actualmente cuenta con 265 alumnos divididos en 11 grupos que son atendidos por el mismo número de maestros.

En nuestra escuela se padecen infinidad de problemas, pero el que llama más la atención es la desnutrición que se presenta en un gran número de niñas y niños. Esto lo podemos ver, ya que la estatura que tienen es baja, más allá de que esto sea una situación de herencia, además se enferman con frecuencia, están desganados y eso se refleja en el bajo rendimiento escolar.

Una de las principales causas de esta problemática se debe en buena medida, al factor económico.

Por eso los padres de familia, alumnos y maestros buscamos reducir en la medida de nuestras posibilidades esta situación que vivimos, a través de la cultura de la alimentación saludable.

#### Objetivos:

Lograr que la comunidad escolar aproveche lo mejor posible los alimentos que tiene a su alcance para tener una dieta adecuada.

#### Acciones:

Con este proyecto se pretende lograr que la comunidad escolar consuma alimentos elaborados en base a ingredientes que tengan en su propia comunidad y a bajo costo.

- Se registraron los datos de peso y talla de cada uno de los alumnos.
- Se observó el tipo de alimentos que consumen los alumnos durante la hora del recreo.
- Se aplicaron encuestas para determinar qué alimentos consumen los niños con mayor frecuencia.
- Se organizaron reuniones con padres de familia para informar y para buscar de manera conjunta soluciones.
- Se calendarizaron reuniones por grupos para concientizar a los padres de familia.
- Se involucró a un buen número de padres de familia en la realización de platillos con recetas sencillas pero con un gran valor nutricional, así como también que dichos platillos sean incluidos en la dieta familiar.
- Se realizó una muestra gastronómica con los platillos elaborados por los alumnos y padres de familia.

#### Participantes:

En este proyecto se involucró tanto a los padres de familia, alumnos y maestros.

#### Resultados:

- Los alumnos presentaron mayor interés en el consumo de alimentos nutritivos durante el receso, así como también se preocuparon por los alimentos que consumían en casa, situación que se pudo saber por los comentarios de los mismos padres.
- Se redujo en gran medida el consumo de alimentos chatarra.
- Mayor apertura por parte de los padres de familia por ofrecer a sus hijos una alimentación adecuada.
- Se observó el consumo de frutas de la temporada.

#### Conclusiones:

Considero que el objetivo se logró en gran medida, pero que aún es necesario insistir sobre el consumo de alimentos que proporcionen los nutrientes para un crecimiento sano y fuerte. Esto se debe principalmente al desconocimiento que tienen las personas sobre las bondades que poseen algunos alimentos que se pueden encontrar en la misma comunidad.



### 3er Lugar

#### **Categoría temática: ESTABLECIMIENTOS ESCOLARES DE CONSUMO SALUDABLE**

#### **Nombre de la estrategia: Una ecuación saludable: Alimentación Sana + Actividad Física = Vida Saludable.**

Escuela Prof. Alfonso Cavazos Guerra

Clave: 19DPR0599Q

Santiago, Nuevo León

#### **Descripción:**

Analizando las problemáticas que aquejan a nuestro contexto escolar, pudimos ver que los alumnos y alumnas tienen problemas de salud relacionados con la alimentación como la obesidad, misma que puede ser factor para desencadenar enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras, que ponen en riesgo la salud de nuestros pequeños.

Consideramos los que pertenecemos al Consejo Escolar de Participación Social y los que formamos parte de la institución, que la concientización es diariamente con los involucrados.

El tiempo en el que pretende lograrse el éxito de la estrategia es durante el ciclo escolar, pero se transformará en permanente hasta que se vuelva en un hábito saludable.

La inclusión de la comunidad en la problemática de salud, logrará que ésta actúe para dar solución, haciendo énfasis en que la cultura de la alimentación y ejercitación se puede trabajar desde casa y fortaleciéndose en la escuela.

#### **Objetivos:**

- Promover una alimentación sana acordando con el Comité de Establecimiento de Consumo Escolar de nuestra escuela.
- Concientizar a los padres de familia con conferencias por parte de especialistas de Centros de Salud.
- Dar la importancia necesaria a la implementación de activación física.
- Llevar a los niños al Centro de Salud de la comunidad para que el médico los revise.

#### **Acciones:**

- Activación Física.
- Pláticas y conferencias por personal del Centro de Salud.
- Maestros dando pláticas a los alumnos acerca de los alimentos que ingieren.
- Maestros capacitándose sobre la importancia de la activación física.
- Revisión del establecimiento de consumo escolar.

#### **Participantes:**

Padres de familia, alumnos, maestros, autoridades educativas, vecinos y médicos.

#### **Resultados:**

Los padres de familia, los docentes y los alumnos de nuestra institución educativa se muestran activos respecto a la ejercitación, además con las conferencias sobre nutrición y alimentación saludable los involucrados en el proyecto nos concientizamos de la relevancia de comer sano como medida preventiva a enfermedades degenerativas. El establecimiento del Comité de Consumo Escolar promueve la alimentación nutritiva y balanceada.

Tenemos mejores rendimientos académicos puesto que los alumnos vienen mejor alimentados de casa y desayunados, siendo este último un alimento imprescindible para tener una buena salud y un rendimiento en las actividades realizadas.

**Conclusiones:**

Considero que se lograron los objetivos planteados, ya que la comunidad educativa participó activamente en la implementación de cada una de las actividades, mismas que dejaron huella en los que formamos parte de la comunidad San Juan de los Rodríguez y no solo de la escuela, puesto que las pláticas que se daban a padres de familia y alumnos daban señales en las familias enteras, cuando los participantes informaban a los demás miembros de la familia lo ocurrido en tales eventos.



