



Mejores Prácticas de Participación Escolar
Ciclo Escolar 2022- 2023

Alimentación Saludable Vol. I

Secretaría Técnica del Consejo Nacional de
Participación escolar en la Educación

Índice

Alimentación	3
Alimentación saludable	5
Cuidando mi salud	7
Alimentación en el hogar	9
Alimentación sana y nutritiva	11
Barriguita llena	13
Mente sana, cuerpo sano	14
Buena alimentación, buena salud	16
Cuidemos nuestro cuerpo	19
Vida saludable	22
Fomento a la salud física y mental	24
Alimentación sana	25
Campaña de limpieza	26
Enfoque saludable	28
Mejoremos nuestra alimentación	30
El plato del buen comer	32
Alimentación sana, variada y saludable	34
Mejoremos nuestros hábitos	35
Sana alimentación	38
A desayunar	40
Cuidemos nuestra salud	42
Vida saludable	43
Alimentación saludable	48
Salvando mi escuela, salvándome a mí	50

Índice

Me alimento sanamente	54
Aliméntate sanamente	55
Campaña de salud por parte del Instituto Mexicano del Seguro Social	57
Plato del buen comer	59
El plato del buen comer	60
Alimentación saludable	61

En el presente documento se emplean los términos: niño(s), adolescente(s), joven(es), alumno(s), educando(s), aprendiz(es), educadora(s), maestro(s), profesor(es), docente(s), padres de familia y tutor, aludiendo a ambos géneros, con la finalidad de facilitar la lectura. Sin embargo, este criterio editorial no demerita los compromisos de la SEP en cada una de las acciones encaminadas a consolidar la equidad de género.

ALIMENTACIÓN

Diagnóstico inicial

Las formas de vida en casa de los alumnos carecen de valores y límites, lo que se ve reflejado el contexto escolar.

El mal hábito de alimentación repercute en la atención y en los aprendizajes de los alumnos.

Falta de actividad física en el entorno familiar con carencia en espacio, tiempo, disponibilidad de padres, madres y tutores y uso de la tecnología.

Objetivo general

Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud de acuerdo con los contextos socioculturales.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Explora las posibilidades movimiento, al utilizar las diferentes partes del cuerpo en juegos y actividades (correr, saltar entre otras), de acuerdo con las características físicas, intelectuales y sensoriales de cada persona.



Principales acciones

- Implementación del refrigerio escolar, de acuerdo con las necesidades de la comunidad.
- Actividades de educación física por la promotora (cuentos motores, circuitos motrices, matrogimnasias en las mañanas).

Logros más relevantes

Los padres de familia mandan el desayuno saludable a los alumnos, evitando refrigerios comprados.

Conclusiones

Los alumnos **consumieron alimentos más saludables.**



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Diagnóstico inicial

Fomentar los buenos hábitos alimenticios para reducir el consumo de comida chatarra.

Objetivo general

Reducir el consumo de comida chatarra.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Reconocemos la importancia de la práctica de hábitos de higiene y limpieza en el cuidado personal, así como de animales y plantas, con la intención de contribuir a la prevención de problemas de salud.

Participamos en diferentes juegos que permiten mantener una vida activa y saludable.

Explicamos la importancia de incluir alimentos saludables de los distintos grupos para colaborar en la modificación de hábitos de consumo personales y familiares que favorecen la salud.



Principales acciones

Campañas promoviendo el hábito de la buena alimentación actividades que fomenten la buena alimentación.

Logros más relevantes

Concientizar sobre a los alumnos sobre el buen hábito.

Conclusiones

Una alimentación saludable nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades.



CUIDANDO MI SALUD

Diagnóstico inicial

Los alumnos no tienen hábitos de alimentación saludable.

Objetivo general

Analizar y mejorar los hábitos de alimentación sana en nuestra comunidad escolar.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

El tema de alimentación saludable lo ven con la materia de ciencias, en el plato del buen comer.



Principales acciones

- Taller plato del buen comer.
- Cocinando con la chef.
- Feria del día del maíz.

Logros más relevantes

Reconocer los alimentos más saludables de su entorno.



Conclusiones

- Reconocer los nutrientes de los alimentos.
- Desayunos más nutritivos.
- Tomar más agua natural.



ALIMENTACIÓN EN EL HOGAR

Diagnóstico inicial

En la escuela se presenta una cantidad grande de estudiantes que no tienen seguridad alimentaria, por lo que presentan desnutrición y se encuentran con pobreza moderada y pobreza extrema.

Además, se aprecia que hay estudiantes que no desayunan antes de venir, ni durante el receso y han comentado que sólo comen dos veces al día.

Objetivo general

Lograr la gestión de los alimentos para apoyar en los hogares de los estudiantes.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Cuidando mi cuerpo y mi alimentación. Conocimiento del medio, primer grado. La alimentación como parte de la nutrición. Ciencias Naturales, tercer grado.

Ciencia, tecnología y salud. Ciencias Naturales, cuarto grado. La dieta correcta y su importancia para la salud. Ciencias Naturales, quinto grado.



Principales acciones

- Gestión de alimentos.
- Preparación de alimentos en la escuela.

Logros más relevantes

Proporcionar alimentos para los hogares de las familias y dar alimentación a los estudiantes en recreo algunos días.



Conclusiones

Debemos trabajar más en la cuestión de la preparación de alimentos dentro de la escuela, desde el trabajo con las **madres y los padres de familia, para que se involucren más** en querer preparar los alimentos en la escuela.



ALIMENTACIÓN SANA Y NUTRITIVA

Diagnóstico inicial

Alimentación sana y nutritiva para nuestros alumnos, ya que nuestra escuela se encuentra ubicada en el cinturón de la pobreza de Tonalá, Chiapas.

Apoyados por el programa de desayunos calientes del DIF Municipal.

Objetivo general

Demostrar la importancia de una buena alimentación para el cuidado del cuerpo y principalmente beneficiar la salud.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

En cada uno de los grupos de 1° a 6° se trabaja el plato del buen comer, la jarra del buen beber y, sobre todo, el semáforo de la alimentación.



Principales acciones

- Activamos después de mucho tiempo de pandemia por Covid-19 y, en algunos casos, escases de agua en nuestro municipio.
- Nuestra cocina-comedor, al servicio de los niños y niñas de esta escuela.
- Cuidar de cerca la alimentación de los niños ya que estamos ubicados en uno de los barrios más pobres.

Logros más relevantes

Se logró una convivencia sana entre maestros y alumnos donde siempre estuvo basada en la alegría, ya que muchos niños vienen a la escuela sin desayunar y principalmente para preservar la salud de los educandos.

Siempre hubo desayunos calientes en la escuela para los niños durante el ciclo escolar.

Conclusiones

En esta institución educativa **se logró activar los desayunos escolares calientes para los niños y favoreciendo enormemente el aprendizaje diario** de cada alumno.



BARRIGUITA LLENA

Diagnóstico inicial

Detección de algunos niños con bajo peso u otros con sobrepeso.

Objetivo general

Brindar orientación para una mejor alimentación a los niños detectados con bajo peso o sobrepeso en nuestra institución.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Trabajar sobre el plato del buen comer.

Principales acciones

- Pláticas en los salones de clases.
- Preparación de desayunos escolares.

Logros más relevantes

- Se ha observado interés de los padres de familia en favorecer la alimentación de sus hijos.
- Se observa en el receso lo que comen los niños.
- Se aprovechan mejor los alimentos que da el programa de barriguita llena.

Conclusiones

Es importante **concientizar**, tanto a niños como padres de familia, **la importancia que tiene para la salud una buena alimentación.**

MENTE SANA, CUERPO SANO

Diagnóstico inicial

Durante la evaluación diagnóstica 2023-2024 se pudo observar un bajo rendimiento académico de nuestros alumnos en las áreas de la lectoescritura y habilidades matemáticas, específicamente en lo concerniente en la memorización, porque pensamos que, una de las posibles causas, puede ser una alimentación inadecuada, baja en proteínas, carbohidratos etc.

Objetivo general

Lograr que en un 100% nuestros alumnos alcancen a desarrollar la lectoescritura y las habilidades matemáticas de sumas, restas, multiplicaciones y divisiones en problemas razonados.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Se relacionan con algunos ejes articuladores como vida saludable y apropiación de las culturas a través de la lectura y escritura, con los campos formativos de lenguaje y pensamiento científico.



Principales acciones

Talleres con nuestros alumnos donde se expongan los diferentes tipos de alimentos que integran el plato del bien comer en nuestro organismo.

Logros más relevantes

Lograr que nuestros alumnos conozcan y consuman alimentos realmente nutritivos.

Conclusiones

Lograr **cambiar los hábitos alimenticios** en nuestros alumnos **es de suma importancia para el aprendizaje académico**, al tener un cuerpo sano.



BUENA ALIMENTACIÓN, BUENA SALUD

Diagnóstico inicial

Después de regresar de la pandemia y llevar a cabo las clases presenciales, uno de los problemas que pudimos detectar es la mala alimentación en los niños, las carencias alimentarias afectan su desarrollo cerebral, lo que a la vez limita su aprendizaje.

Una alimentación deficiente debilita el sistema inmunológico y expone a los niños al riesgo de contraer infecciones y otras enfermedades.

El aumento de la desnutrición y el sobrepeso en infantes en edad escolar son signos evidentes de una mala alimentación en los niños, lo que afecta su crecimiento corporal y cerebral, su aprendizaje y su respuesta a las actividades propias de esa etapa.

En la primaria nos preocupamos por que los niños coman los alimentos adecuados, que les aporten los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo y eviten el consumo de productos chatarra.

Objetivo general

La mejor forma de prevenir enfermedades es proporcionándoles una alimentación adecuada, con la incorporación de todos los grupos alimenticios, en las cantidades suficientes para cada etapa de su crecimiento y el consumo de agua durante el día.

Enseñar a la comunidad a seleccionar los alimentos del plato del buen comer para que les envíen desayuno sano, también, a través de pláticas con los padres de familia, educar a los papás.

Maestros de educación física se motivaron para tener sus frecuencias en el patio, les compramos material deportivo para hacer la clase más atractiva.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Buena alimentación, buena salud se vincula con las asignaturas de Ciencias Naturales con los temas de la alimentación, la salud, plato del buen comer, la jarra del buen beber, sistema digestivo, etc.

También se vincula con la asignatura de Formación Cívica y Ética, practicando los valores, matemáticas con las cantidades, Educación Física, poniendo en práctica las actividades deportivas.

Principales acciones

- Iniciar el día con activación física.
- El Comité Participativo de Salud Escolar y el Comité de Alimentación Saludable pasaron a los salones a dar pláticas con carteles acerca de la comida saludable y la comida chatarra, causas y consecuencias.
- Actividades deportivas, dos sesiones a la semana por cada grupo.
- Pláticas con los padres de familia, una vez al mes.



Logros más relevantes

Gracias al trabajo colaborativo de los maestros, padres de familia y alumnado, pudimos enseñar a la comunidad los riesgos de comer comida chatarra, los padres de familia mandan alimentación sana y en el puesto se vende buena comida para los alumnos.

Gracias a la buena alimentación que los alumnos están teniendo y al acondicionamiento físico logramos que los niños rindieran más en el turno, además de la buena alimentación, el ejercicio y, combinado de dormir bien, se mejora bien en todos los aspectos.

Finalmente, se compraron dispensadores de agua para cada salón, con el propósito de que pudieran tomar agua purificada.

Conclusiones

Después de implementar en este ciclo escolar el proyecto, **los alumnos por si solos ya saben hacer una dieta balanceada con los alimentos del plato del buen comer**, también saben de las consecuencias al consumir comida chatarra.

Los alumnos saben que las vitaminas y minerales son muy importantes para la salud y para no enfermarnos, y que la base para tener buena salud es tener buena alimentación.



CUIDEMOS NUESTRO CUERPO

Diagnóstico inicial

Debido al regreso a clases presenciales después de la pandemia Covid-19, se observó que los alumnos no tenían una buena alimentación ni hábitos alimenticios saludables, al igual que no tenían actividad física ya que no salían a parques, a jugar, etc.

Esto también pasaba con los padres de familia, por eso se eligió trabajar con esta temática donde la buena alimentación y el ejercicio físico era fundamental.

Objetivo general

Realizar acciones necesarias del cuidado de nuestro cuerpo después de vivir la pandemia Covid-19, tanto en casa como en la escuela, para tener una buena salud.



Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

La estrategia del juego en la que toda la escuela y la comunidad se involucró en las actividades.

Se favorecieron, no solo aspectos de salud, sino también de autonomía, coordinación, lenguaje y escritura, socioemocional, pensamiento matemático y, sobre todo, tener conciencia tanto padres de familia como alumnos que para tener una buena salud es importante la buena alimentación y el ejercicio físico.

Principales acciones

- Pláticas con padres y alumnos de la importancia de la buena alimentación y actividad física.
- Conocer el plato del buen comer.
- Clasificar la comida nutritiva y chatarra.
- Prácticas de higiene.
- Preparación de alimentos nutritivos.
- Activación física tanto con padres como con alumnos.
- Educación física dos veces por semana con alumnos. (No contamos con maestro de educación física).
- Rallys.
- Juegos de adivinanzas, rimas, canciones, etc.



Logros más relevantes

- Participación de toda la comunidad, a los alumnos les interesó el tema, ya que en su casa pedían comida nutritiva.
- Se logró mayor condición física en alumnos teniendo mayor coordinación, equilibrio, fuerza, destreza.
- Los padres hicieron conciencia y jugaban más con sus hijos y los llevaban los fines de semana a los parques cercanos a sus casas, hubo más comunicación padres-hijos.

Conclusiones

Tanto **los padres de familia como los alumnos tomaron conciencia de la importancia de la buena alimentación y de la actividad física**, ya que en la pandemia se estuvo sin salir de casa, no había paseos, se comía toda clase de alimentos y eso ocasionó obesidad, falta de coordinación, convivencia, autonomía, lenguaje; estas actividades lograron que hubiera **más comunicación familiar** y favorecer esos aspectos que tenían un área de oportunidad.

Hubo avances significativos en los diferentes campos formativos del programa.



VIDA SALUDABLE

Diagnóstico inicial

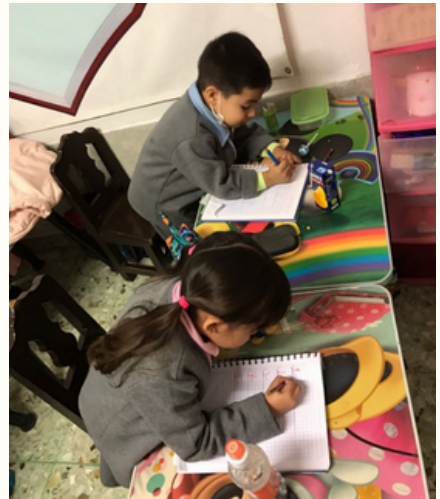
Que todos los alumnos reconozcan la importancia de una buena alimentación, que nos ayudará a tener un cuerpo y menta sana, así como a tener un mejor rendimiento educativo y un bienestar físico.

Objetivo general

Que los alumnos tengan una buena alimentación, identifiquen las frutas y las verduras, el cuidado de nuestro cuerpo y también una activación física regular.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Trabajamos la buena alimentación y se vinculó con los planes y programas establecidos por nuestros superiores.



Principales acciones

- Lecturas para los alumnos sobre de la importancia en la buena alimentación.
- Exposiciones de los diferentes alimentos que se consumen.
- Proyecto donde los alumnos representaron ser médicos y trabajaban en el cuidado del cuerpo.
- Practicamos activación física tres veces a la semana, para mejorar nuestra condición física.

Logros más relevantes

Los alumnos respondieron de una manera satisfactoria y reconocen la importancia de una buena alimentación y el impacto que tiene en nuestra salud y nuestro cuerpo.

Conclusiones

Los resultados fueron positivos y satisfactorios, **ahora tenemos niños y niñas más felices.**



FOMENTO A LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

Diagnóstico inicial

Se ha observado que algunos niños traen de refrigerio comida chatarra.

Se ha observado que algunos niños realizan acciones con cierta violencia originada con esa conducta en casa.

Objetivo general

Fomentar en los niños buenas prácticas tanto físicas como emocional para una mejor convivencia.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

En algunos proyectos en el plan de estudios se trabajan contenidos sobre la buena alimentación; así como también, sobre fomento de valores para tener una buena convivencia.

Principales acciones

- En los diferentes grupos se ha realizado practicas sobre plato de buen comer.
- El comité de desayunos escolares ha realizado desayunos con los niños con alimentos saludables.
- Se han realizado en los diferentes grupos de clases actividades para fortalecer valores, parte emocional y la buena convivencia.

Logros más relevantes

Se ha tenido comunicación con los padres de familia de los niños que presentan bajo peso y sobrepeso, se han canalizado a la Secretaría de Salud para su atención. Con el apoyo de autoridades gubernamentales se ha tenido capacitación hacia los niños para el cuidado de su persona y la no violencia. Se han realizado diferentes proyectos sobre el tema en clase.

Conclusiones

Vivir en un ambiente sano, tanto emocional como físico, **requiere de la participación activa de toda la comunidad escolar.**



ALIMENTACIÓN SANA

Diagnóstico inicial

Se detectó que algunos alumnos llegan a la escuela sin desayunar y/o no consumen alimentos nutritivos.

Objetivo general

Que la mayoría de los alumnos tengan conocimientos sobre la importancia de consumir alimentos sanos y nutritivos.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Se relacionan los contenidos de estudio con la Práctica ya que se ven temas que incluyen información acerca de la sana alimentación.

Principales acciones

- Lectura sobre el tema.
- Exposición de platillos saludables.

Logros más relevantes

Dejaron de consumir, en horario escolar, alimentos que no son nutritivos



Conclusiones

Se llegó al resultado obtenido, ya que **los alumnos después de informarles y mostrarles los alimentos sanos, entendieron la importancia del consumo diario para el buen desarrollo y funcionamiento de su cuerpo, así como de su rendimiento escolar.**

CAMPAÑA DE LIMPIEZA

Diagnóstico inicial

Debido a que nuestra escuela está compuesta por población de escasos recursos, no cuentan con la información necesaria para alimentarse correctamente.

Objetivo general

Que nuestros alumnos reciban información y orientación sobre alimentación por parte de personal especializado.



Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

En cada uno de los temas abordados se encuentran los planes y programas de cada uno de los grados del programa escolar como son: alimentación, derechos de los niños y el cuidado de sí mismos.



Principales acciones

- Pláticas sobre una alimentación adecuada.
- Temas vistos por los maestros sobre el plato del buen comer y la jara del buen beber.
- Acciones para tener una buena alimentación y una vida saludable.

Logros más relevantes

En cada uno de los trabajos se logró que nuestros alumnos aprendieran a combinar los alimentos, se optó también por pedir que se vendieran alimentos saludables y evitar la comida chatarra en la escuela.

Conclusiones

Los alumnos **lograron identificar los alimentos recomendados para llevar una dieta saludable.**



ENFOQUE SALUDABLE

Diagnóstico inicial

Los malos hábitos del alumnado son generados principalmente en casa, por lo que se considera poder implementar hábitos de alimentación saludable que ayuden al alumno a hacer conciencia sobre los diferentes alimentos.

Objetivo general

Lograr una alimentación sana y balanceada, en donde la ingesta de los alimentos genere una buena nutrición y se convierta en un hábito en la vida diaria.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Actividades relacionadas, ya que van de la mano con los programas de estudios, los cuales se implementan con mayor facilidad y creatividad dentro de las instituciones.



Principales acciones

- Clasificación de alimentos saludables y alimentos chatarra.
- El plato del buen comer.
- La jarra del buen beber.
- Cocina libre.
- Actividad “somos cocineros”.

Logros más relevantes

Aprendizajes significativos en los alumnos, logrando la autonomía y mejor elección en los alimentos.



Conclusiones

Durante la implementación de la práctica **fueron notorios los cambios en los hábitos de alimentación**, debido a que los padres de familia fueron partícipes de dicha práctica.



MEJOREMOS NUESTRA ALIMENTACIÓN

Diagnóstico inicial

Se observó, durante el examen escolar, que los alumnos y alumnas desayunan alimentos que no son saludables, su alimentación está basada en productos como salchichas, jamón, yogurt, galletas, poca fruta y verdura.

Objetivo general

Que la comunidad educativa comprenda la importancia de comer alimentos saludables.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

La relación de contenidos es sobre la importancia de comer alimentos saludables, comer en poca cantidad los que no son nutritivos y probar nuevos alimentos que nos nutren, dentro del campo formativo vida saludable.



Principales acciones

- Conocer e identificar los productos que comen en casa.
- Videos sobre la buena alimentación.
- El plato del buen comer.
- Jugar a probar alimentos nuevos, como frutas y verduras, ensaladas.
- Elaborar menús que nos gusten y sean saludables.
- Identificar alimentos chatarra y saber que se pueden comer en poca cantidad.
- Elaborar una exposición a los demás compañeros sobre la alimentación.

Logros más relevantes

- Los alumnos identifican los alimentos nutritivos y los no nutritivos.
- Probaron ensaladitas, frutas y verduras que no habían comido.
- Elaboraron un menú.
- Realizaron exposiciones a sus compañeros de otro nivel escolar.

Conclusiones

Fueron experiencias significativas, ya que **los alumnos identificaron los alimentos que son nutritivos y cuales se deben comer en poca cantidad.**

Les gustó probar alimentos nuevos y preparar algunos menús.



EL PLATO DEL BUEN COMER

Diagnóstico inicial

Encontramos que los alumnos no tenían un buen rendimiento escolar, asistían sin ánimos y apáticos, algunos se quedaban dormidos en el salón, en los honores se desmayaban y, continuamente, pedían salida temprano.

Objetivo general

Realizar pláticas para explicar la importancia de los hábitos de una alimentación saludable, por personas especialistas en el tema de nutrición.



Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Es una estrategia de enseñanza y aprendizaje que se marca en la asignatura de Ciencias Naturales y también está plasmado en el Programa de Mejora Continua.

Principales acciones

- Pláticas con personal del sector salud a alumnos y padres de familia.
- Trópticos del buen comer.
- Actividades lúdicas sobre la alimentación.

Logros más relevantes

Que los alumnos y padres de familia comprendieran lo importante de una buena alimentación.

Conclusiones

Hubo un buen resultado de las acciones que se realizaron y se continúan revisando los casos de alumnos con bajo rendimiento escolar.



ALIMENTACIÓN SANA, VARIADA Y SALUDABLE

Diagnóstico inicial

Se valoraron niños que, a simple vista, se observaban con alteración de peso según su edad, se canalizaron a la unidad médica familiar para confirmar y aclarar las dudas, ya con la respuesta de un experto en la salud.

Objetivo general

Que los niños alcancen su peso ideal, evitando la comida alta en grasa o comida chatarra.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Se realizó una reunión con cada madre de familia para conocer la alimentación y sugerirle la sustitución de alimentos; se les entregó un folleto con la información de la comida y porciones que debe de tener el menor, de acuerdo con su edad.

Principales acciones

- Se les otorgó una hoja de valoración para médico familiar.
- Se le dio seguimiento de acuerdo con las observaciones emitidas por el médico familiar.
- Reunión informativa con los padres de familia.

Logros más relevantes

Los niños tuvieron un control de peso y talla por meses, observándose resultados favorables.

Conclusiones

Los padres de familia hicieron conciencia sobre el tipo de alimentación que llevaban a cabo con sus hijos y **empezaron a implementar cambios en la familia para mejorar la alimentación.**

La infografía está organizada en tres columnas principales:

- ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA:** Incluye un icono de un plato con frutas y verduras. El texto indica que a los niños se les inicia con la introducción gradual de otros alimentos no lácteos, no para destetar, sino para satisfacer los requerimientos nutricionales, promover hábitos de alimentación correctos y favorecer su crecimiento y desarrollo. Se detallan tres niveles de introducción: 6 meses (vegetales, frutas, carnes magras, cereales fortificados), 7 meses (introducción de todos los grupos alimentarios más leguminas fortificadas) y 8 meses (introducción de todos los grupos alimentarios más fibra).
- MOMENTOS DE ALIMENTACIÓN EN GUARDERÍA:** Incluye un icono de un reloj. Se especifican los horarios y raciones para tres grupos de edad: 6 meses (Desayuno: 100 am, Comida: 100 pm), 8 meses (Desayuno: 8:30 am, Comida: 12:30 pm, Colación reforzada: 100 pm) y 12 meses (Desayuno: 8:00 am, Colación matutina: 9:00 am, Comida: 12:30 pm, Colación vespertina: 100 pm, Colación reforzada: 100 pm).
- Nota importante:** Un recuadro indica: "Es importante recordar que antes que la leche o el sólido sean contemplados en la medición de alimentos, es necesario estar 30 minutos antes de los horarios indicados".

MEJOREMOS NUESTROS HÁBITOS

Diagnóstico inicial

Frecuentemente se observaba en una gran cantidad de alumnos y sus familias con hábitos de alimentación poco favorables para su salud, teniendo en cuenta que esto afecta el rendimiento académico, además de otras áreas de desarrollo en nuestros estudiantes, consideramos darle la importancia requerida.

Objetivo general

Fomentar hábitos de alimentación saludable mediante pláticas, activación física, elaboración de maquetas y platillos saludables con la participación de las familias para concientizarlos sobre la importancia de la sana alimentación y las buenas prácticas.



Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Dichas estrategias y actividades se planean tomando en cuenta la vinculación con las asignaturas de ciencias naturales y educación física.

Principales acciones

Decidimos implementar diferentes estrategias para fomentar la sana alimentación, además de otros hábitos que impacten en la salud de las familias de nuestra escuela, tales como:

- Pláticas por parte de especialistas en la salud sobre la alimentación saludable y los buenos hábitos de salud.
- Elaboración de platillos nutritivos donde participaron las familias para así mostrar opciones de la gran variedad de menús que podrían utilizar en casa.
- Elaboración de maquetas del plato del buen comer y la jarra del buen beber.
- Juegos y ejercicios de activación física.



Logros más relevantes

Con la implementación de las actividades se ha logrado la participación activa y entusiasta de todos los alumnos y sus familias, colaborando en las diferentes actividades que se realizaron e interesándose en las exposiciones y pláticas a las que se les invitó.

Conclusiones

Con la implementación de dichas estrategias se ha logrado la participación activa y motivada de todos los alumnos y sus familias de nuestra escuela y observando interés por incluir las sugerencias en sus hábitos de alimentación y mejorar su salud.



SANA ALIMENTACIÓN

Diagnóstico inicial

Se detectó la mala alimentación de los niños, al consumir comida chatarra, así como la higiene al momento de consumirlas, donde los niños no se lavaban las manos.

Los niños están tan acostumbrados a consumir dulces, galletas entre otros productos que no son sanos, que a medida que se desarrollen pueden producir enfermedades a largo plazo.

Los cuidados de higiene personal son muy importantes para la salud, ya que se evitan enfermedades de temporada.

Objetivo general

Que, a través de las actividades del Comité de Alimentación Saludable, se les enseñe a los niños los alimentos que pueden consumir, así como el desayuno, con el propósito de tener una mejor concentración en clases.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

La relación para hacer esta práctica está contenida en el plato del buen comer donde sugiere los alimentos de manera balanceada para la buena salud.



Principales acciones

- Preparación de alimentos en la escuela para que los niños puedan observar los alimentos saludables.
- Medidas de higiene para la preparación de los alimentos.

Logros más relevantes

Los niños conviven con sus pares sin ninguna exclusión; aprenden sobre los cuidados de higiene personal, se tuvo aprendizaje significativo acerca de la alimentación saludable haciendo uso del plato del buen comer y la jarra del buen beber.

Conclusiones

Los niños observaron el trabajo en equipo de padres de familia y autoridades de la comunidad, así como directivo de la escuela para la preparación de alimentos saludables, en donde en conjunto se degustaron los platillos que se prepararon.



A DESAYUNAR

Diagnóstico inicial

Los niños, en primera instancia, comían muchos alimentos chatarra, generando demasiada basura como botes de plástico, además, generando una mala alimentación que puede ser perjudicial para la salud.

A la mayoría de los niños se les veía de manera diaria con golosinas dentro de la escuela como paletas, chicles, galletas, papas fritas, etc.; todo lo que venden en las tienditas cercanas a la escuela y, a veces, muchos niños no desayunaban llegando a la escuela sin comer, ni siquiera frijoles o tortillas.

Aunque se les veía felices con los dulces, tienen el estómago vacío, por lo que, al realizar las actividades mencionaban: “maestra, me duele la panza”, “maestra, ¿a qué hora nos vamos a la casa?, ya que tengo hambre”.

Se hicieron reuniones con mamás para concientizar la manera en que trataban a sus hijos y que darles dinero no era la manera de amarlos, ni respetarlos, ya que era todo lo contrario, era un desamor hacia ellos; algunas mamás llegaron a mencionar que era el niño quien no quería comer y no era porque la madre de familia no le diera la comida.

Objetivo general

Que los alumnos conozcan todos los alimentos saludables que se producen en la tierra, y desayunar con el plato del buen comer, aprovechando al máximo los desayunos escolares que da el DIF, para que los niños estén nutridos con alimentos como: leche, soya, lenteja, arroz, frijol, etc.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Los programas de estudio nos sugieren el plato del buen comer y es lo que hicimos como docentes, llevar una planeación y explicar el contenido de cada grupo alimenticio.

Principales acciones

- Inculcarles el desayuno dentro de la escuela.
- Preparar los alimentos para que de esa manera pudieran estudiar sin tener hambre.

Logros más relevantes

Los niños ahora llevan desayuno como tortilla, frijol, atole, leche, sin comida chatarra.

Conclusiones

Los padres de familia tomaron conciencia sobre la alimentación de sus hijos a partir de las pláticas en torno a la alimentación saludable.

CUIDEMOS NUESTRA SALUD

Diagnóstico inicial

Dentro de la comunidad escolar se detecta una mala alimentación, ya sea por la falta de alimentos y por la falta de oportunidades de trabajo, es por ello que, dentro del alumnado y de alguna sección de la sociedad, se ve notoriamente el deterioro a causa de una mala alimentación lo que propicia una mala salud.

Objetivo general

Lograr concientizar a la sociedad dentro de la comunidad a que opten por consumir alimentos originarios de la región, involucrar a las autoridades ligadas en el tema de salud para que colaboren con lo que se plantea, hacer difusión de los resultados obtenidos para que otras dependencias tomen de eso lo que les pueda ayudar.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Esta relación debe ser muy estrecha en todo momento, ya que todo parte de la escuela a la comunidad, es decir, que el proyecto surgirá dentro de los conocimientos de la escuela para ponerlos en práctica en la comunidad.

Principales acciones

- Involucrar a la comunidad.
- Trabajar en conjunto en un plan y ponerlo en marcha.
- Fomentar una buena alimentación a través de diversas actividades.
- Difundir los resultados.

Logros más relevantes

Se involucró a la comunidad en las actividades llevadas a cabo en la escuela, referentes a la alimentación saludable.

Conclusiones

En el proyecto a alimentación saludable **participó la comunidad educativa y la comunidad en general**, teniendo buenos resultados del trabajo colaborativo y en equipo, haciendo difusión de los resultados.

VIDA SALUDABLE

Diagnóstico inicial

En el ciclo escolar 2022-2023, y de acuerdo con los resultados de aprendizaje del ciclo anterior 2021-2022 y la recogida de información del diagnóstico 2022-2023, se pudo detectar la necesidad de fomentar un estilo de vida saludable esto derivado del análisis de las fichas descriptivas en las que se destaca que un 55% de los estudiantes muestran dificultades en establecer hábitos saludables como lo es una nutrición adecuada, actividad física, sueño adecuado e higiene y cuidado personal.

Otro aspecto que se denotó es la intervención de los padres de familia en la organización de las actividades de la escuela, ya que es poca, es decir que la colaboración de ellos en la escuela decae, solo algunos apoyan, los demás depositan toda la responsabilidad en el maestro, solo asisten cuando son situaciones extremas a la educación de su hijo, es decir la comunicación entre los docentes y padres de familia es cada vez más distante.

Esto se debe a que no se cuenta con una adecuada integración de los padres de familia en la escuela y la gestión escolar.

Objetivo general

Promover un entorno educativo y familiar, que fomente y enseñe hábitos de vida saludable en niños en el preescolar, con el objetivo de optimizar su crecimiento y desarrollo físico, emocional y cognitivo, y sentar las bases para un futuro saludable y activo en su vida adulta.



Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Los campos que tomaron en cuenta fueron Exploración y comprensión del mundo natural y social y Pensamiento matemático. De igual manera los organizadores curriculares son Mundo natural, Cultura y vida social, recolección de datos y análisis de datos.

Los aprendizajes que se favorecieron en este plan didáctico fueron los siguiente: Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud. Contesta preguntas en las que se necesite recabar datos; los organiza a través de tablas y pictogramas que interpreta para contestar las preguntas planteadas.

Principales acciones

- "Rescate de conocimientos previos" Cuestionar sobre los alimentos que se consumen en casa y lo que comen todos los días.
- Observar el video cuento «La oruga glotona». Los niños reconocerán la importancia de una alimentación correcta al clasificar los alimentos que consumió la oruga en una tabla de doble entrada en el pizarrón.
- Llevar a cabo la lectura en voz alta del cuento «La pequeña niña que siempre tenía hambre» de Asbil Mendoza Huerta, propiciando la participación a través de cuestionamientos como ¿Qué comía la niña?, ¿Con qué la alimentaban sus papás?, ¿Por qué siempre tenía hambre?, ¿Cómo calmó su hambre?, etc. Enunciar los alimentos que se hace referencia en el cuento y mencionar si son saludables o chatarra. Reconocer los alimentos que nos hace bien, qué debemos comer y los qué nos hace mal si lo comemos en exceso, etc. Clasificar en contenedores los empaques y envases llevados a la escuela según los beneficios que traen al organismo.
- Observar un panfleto publicitario y solicitar que observen y recorten los alimentos que más llamen su atención, dar una hoja de manera individual para que en uno de sus lados agrupen los alimentos saludables y chatarra que lograron encontrar y los peguen, también se puede utilizar su cuaderno para la clasificación.



- "El plato del buen comer" Cuestiona ¿Qué ven en la ilustración?, ¿En cuántas partes está dividido el plato?, ¿Qué alimentos forman cada grupo?, hacer énfasis en la importancia que tiene para nuestra salud el hecho de consumir alimentos de cada uno de los grupos en cada comida del día. De manera grupal se realizará un plato del buen comer con ayuda de diapositivas e imágenes de alimentos, cada niño deberá seleccionar los alimentos en el espacio que corresponda y entre todos verificaremos la respuesta. Elaborar de manera individual un plato del bien comer con un plato de cartón e imágenes de los 3 grupos de alimentos, dividir el plato de cartón en 3 apartados, pedir a los alumnos que pinten el plato de acuerdo con el color asignado para cada grupo, dejar secar el plato, colorear las imágenes y pegarlas en su lugar correspondiente.
- Llevar a casa el plato del bien comer elaborado, y compartir en familia su consistencia. "Las frutas" Con la información recabada, dibujar en las tiras de color previamente pintadas, las frutas y verduras en sus colores respectivos, escribir debajo de cada dibujo el nombre de la fruta o verdura, unir las tiras para conformar el arcoíris frutal.
- Conversar sobre la importancia de consumir frutas y verduras diariamente.
- Colocar a la vista de la comunidad escolar el arcoíris de sabores. Invitar al alumnado a consumir una fruta y una verdura al día como parte de una alimentación balanceada y saludable. Preguntar previamente a los papás si los alumnos son alérgicos a alguna fruta o verdura en específico.
- Proyectar el video en YouTube «El día que se fueron los alimentos». Pedir al compañero que dé a probar a cada alumno un alimento, preguntar ¿Cómo es el sabor?, ¿Te gusta?, ¿Con qué fruta, verdura o alimento relacionas ese sabor?, escuchar sus respuestas. Intercambiar los papeles y cambiar los alimentos a probar, combinar alimentos conocidos y no conocidos por los alumnos.



- "La jarra del buen beber": otorgar una hoja de trabajo con diferentes alimentos con la intención de que los niños los cuenten y registren el total en una gráfica de barras, observar la estrategia que utilizan y si ponen en práctica los principios de conteo.
- Para finalizar cuestionar además de la comida ¿Cómo podemos mantener nuestro cuerpo saludable?, retomar la conversación y hacer énfasis en que debemos hacer ejercicio para mantenernos saludables, concluir el proyecto con una caminata de colores para fomentar una vida saludable y la convivencia entre los miembros de la comunidad escolar.

Logros más relevantes

Entre los logros más relevantes que se obtuvieron se encuentran los siguientes.

- Los niños y las niñas lograron identificar que una alimentación equilibrada y nutritiva es esencial para el desarrollo físico y cognitivo óptimo.
- La actividad física promueve el desarrollo de habilidades motoras, la salud cardiovascular y ayuda a prevenir el exceso de peso.
- Los hábitos saludables pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.
- Participar en actividades físicas y juegos fomenta las habilidades sociales y el trabajo en equipo en los niños, lo que es esencial para su desarrollo social y emocional.
- Una participación más activa de los padres de familia



Conclusiones

Promover un estilo de vida saludable en la etapa de preescolar es esencial para el bienestar integral de los niños. Los beneficios de inculcar hábitos saludables desde temprana edad son significativos, ya que contribuyen al desarrollo físico, emocional y cognitivo óptimo de los pequeños.

Además, establecer una base sólida para la salud en la infancia puede tener un impacto positivo en la calidad de vida a lo largo de la adultez, al reducir el riesgo de enfermedades crónicas y promover un enfoque saludable hacia la vida. Al trabajar este plan didáctico se creó un ambiente propicio para que los niños adquieran estos hábitos de manera efectiva.

Al trabajar en conjunto con padres, pares y educadores, se puede proporcionar a los niños las herramientas necesarias para adoptar un estilo de vida saludable, que incluye una nutrición adecuada, actividad física, salud emocional, sueño adecuado y hábitos de higiene.

Esto no solo beneficia a los niños en su desarrollo actual, sino que también sienta las bases para un futuro más saludable y activo. En resumen, la promoción de la vida saludable en preescolar es una inversión valiosa en el bienestar y el futuro de los niños.

Al adoptar un enfoque integral y brindar apoyo tanto en el hogar como en el entorno educativo, podemos contribuir a que los niños crezcan como adultos saludables y felices.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Diagnóstico inicial

La mayoría de los alumnos de esta institución no tiene el hábito de levantarse temprano para organizar sus comidas; optan por comprar alimentos chatarra en la calle o la tienda.

Por lo que hemos tenido alumnos que en clases se quejan de dolor de estómago o se sienten mal por no comer.

Objetivo general

Los alumnos de la institución se concienticen sobre la importancia de alimentarse en un horario adecuado, que consuman alimentos sanos y fáciles de preparar.



Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

El cuidado de la salud entra dentro de los contenidos, el enseñar a los alumnos la importancia de alimentarse adecuadamente para cuidar su cuerpo a un largo, mediano y corto plazo.



Principales acciones

Se realizó una muestra gastronómica con los alumnos de laboratorio de alimentos de 1°, 2° y 3° grado; se invitó a la comunidad escolar a asistir y se les dio una breve explicación de cómo se elaboran comidas rápidas, fáciles y sanas.

Todo con base en el plato del buen comer.

Logros más relevantes

Los alumnos descubrieron como pueden elaborar alimentos sanos, la importancia de organizar sus tiempos y cuidar su salud para que esta no se vea perjudicada con el tiempo.



Conclusiones

Los alumnos en edad de la adolescencia no le dan importancia a cuidar su salud, a organizar sus tiempos y comer sanamente.

Por ellos **debemos trabajar en estos hábitos desde casa y reforzarlos en la escuela.**



SALVANDO MI ESCUELA, SALVÁNDOME A MÍ

Diagnóstico inicial

Derivado de la cantidad de comida chatarra que los alumnos consumían en la Institución, se tomaron las acciones necesarias para no verse afectado el rendimiento escolar de cada uno de los niños y, por supuesto su salud, ya que los alimentos que solían enviarles no contenían los nutrientes necesarios para tener un soporte alimenticio adecuado a la edad y su corporalidad.

Se notaba que no era satisfactorio ni suficiente, ya que el tiempo en el que volvían a tener hambre era muy corto, situación que se platicó con los padres de familia, quienes también se han sumado a estas acciones y ha beneficiado en la alimentación que llevan en casa con el resto de los miembros de la familia y en horarios fuera de clases.

En muchas ocasiones, por falta de información, los padres de familia acostumbran a dar alimentación rápida y no frutas ni verduras y esto, a la larga, perjudica a las personas, ya que en edad adulta no saben comer cosas nutritivas y tienen diversas enfermedades; por ello, es necesario dar a conocer nuestro proyecto para que la gente tenga más interés en su alimentación, y reflexione acerca de la importancia de una adecuada alimentación nutritiva y balanceada para un desarrollo pleno y eficaz en su vida diaria.

La alimentación es un elemento muy importante, puesto que así tendremos un bienestar físico, mental y social ya que estos alimentos proporcionan muchos nutrientes y minerales por lo que tendremos una alimentación saludable y balanceada ayudando a todos los seres humanos en su desarrollo digestivo o de enfermedades alimenticias como: anemia, desnutrición, diabetes, obesidad, osteoporosis y raquitismo que esta lleva hasta la muerte, provocando con ello en muchas ocasiones la deserción escolar a partir de este nivel.

Así como es de suma importancia cubrir los requerimientos de energía y nutrimentos, es indispensable que su fuente sea adecuada y que el consumo no sea ni deficiente ni excesivo, es decir, tiene que haber un equilibrio.

Objetivo general

Generar conciencia en los alumnos y los padres de familia para cuidar el medio ambiente y la salud, propiciando el aprovechamiento óptimo dentro de las aulas.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Aprendizaje clave para la educación integral y la educación preescolar; ámbito de atención al cuerpo y la salud. Cuidado del medio ambiente.



Principales acciones

- Se implementaron estrategias para trabajar en el aula sobre la clasificación de la basura, restringir el uso de Tetra Pak, botes de plástico, creando conciencia en los niños sobre esta medida de cuidado.
- Se implementó la correcta clasificación de la basura en el aula y a nivel jardín, para lo cual deben existir los tres contenedores para la separación de desechos. Verde: orgánico. Amarillo: plástico. Azul: papel.
- La Institución mantuvo permanentemente la limpieza de los contenedores para la separación de desechos (papel, vidrio, plásticos, etc.) y el mural de los tipos de desecho que existen.
- Se motivó a los alumnos y docentes con la entrega de un banderín cuyo lema fue alusivo a la conservación del medio ambiente y se le otorgó al grupo que saco menos basura y mantuvo la limpieza de su aula, haciéndole entrega los lunes de cada semana, reconociendo su esmero y esfuerzo
- Se visitaron los salones para verificar el manejo adecuado de la clasificación de la basura, limpieza y organización del aula y la alimentación saludable, reduciendo el consumo de comida chatarra.
- Se implementó la actividad “El plato del buen comer”, la cual consistió en conocer los alimentos saludables para posteriormente clasificarlos para su preparación y consumo.
- Se implementó el uso de contenedores o recipientes retornables para el transporte de los alimentos y bebidas.



Logros más relevantes

- Reducción de alimentos con envoltura de plástico y Tetrapack.
- Disminución de basura.
- Consumo diario de comida hecha en casa y nutritiva.
- Se logró un mejor aprovechamiento escolar, con niños más activos y menos distraídos.

Conclusiones

Después de la experiencia obtenida de por lo menos cinco ciclos escolares trabajando este proyecto, nos percatamos que en el contexto en el que está ubicada la escuela se encuentra con facilidad productos nutritivos y producidos en la localidad como: tomate de invernadero, queso, leche y frutas y verduras de temporada.

Con este proyecto hemos logrado hábitos de buen comer en las familias de nuestros niños y niñas, además de mejores aprovechamientos en el proceso enseñanza-aprendizaje de los campos formativos.

Se ha impactado a las familias a través de las prácticas de la buena alimentación en las niñas y los niños, creando una educación saludable, desde los más pequeños, hasta las familias y comunidad.

La regiduría de salud del municipio retomó el proyecto de ecología y vida saludable para implementarlo en la comunidad con la primaria y algunas otras instituciones que pertenecen al municipio de San Pablo Etlá.



ME ALIMENTO SANAMENTE

Diagnóstico inicial

En nuestra escuela, muchos alumnos llegaban sin desayunar, a veces su desayuno no era saludable y los productos que querían consumir de tienda escolar no eran los que deberían buscar para su salud.

Objetivo general

Que los alumnos fueran conscientes de la importancia de una alimentación saludable, que vieran el impacto del consumo de comida chatarra en su vida y hábitos y lograran seleccionar, de forma más inteligente, el consumo de alimentos que dieran beneficio positivo a su salud.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Se relacionó el contenido de cuidado de la salud, aparato digestivo, conocimiento del plato del buen comer, importancia de la actividad física, cuidado de la salud y prevención de enfermedades.

Principales acciones

- Pláticas en grupo sobre alimentación saludable.
- Exposición de plato del buen comer, videos.
- Activación de desayunador escolar con horarios para que todos los alumnos pudieran recibir alimento.
- Puesta en marcha de comité de alimentación con madres voluntarias.
- Revisión de productos de consumo en tienda escolar.
- Macrogimnasia y circuitos deportivos, evento deportivo familiar.

Logros más relevantes

Los niños se mostraban más deseosos de consumir alimentos saludables, entre ellos a veces se sugerían o se aconsejaban que productos eran malos, hubo participación deportiva durante los recreos con mayor frecuencia.

Conclusiones

Después de revisar la puesta en marcha, se identificó que si todos como escuela echamos a andar algún tema o proyecto en común, es mayor su impacto ya que todos estamos en la misma sintonía, temas sociales o de impacto e interés común y cotidiano motivan a nuestros alumnos y se ven reflejados en las familias.

ALIMÉNTATE SANAMENTE

Diagnóstico inicial

Concientizar a los alumnos sobre el consumo de alimentos saludables.

Objetivo general

Promover en la comunidad escolar la alimentación saludable.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Expresamos preferencias en el consumo de alimentos y bebidas que existen en la comunidad para reconocer los que son saludables y los que ponen en riesgo nuestra salud.



Principales acciones

Indagar acerca de los alimentos que se consumen en la familia y comunidad para reconocer aquellos que nos permiten mantenernos saludables.

Logros más relevantes

Identificar la variedad de alimentos y bebidas que pueden consumir y reconocen los que son benéficos a su salud y los que les perjudica.

Conclusiones

Diferenciaron los alimentos que son saludables y los que nos ponen en riesgo para **proponer alternativas que nos ayuden a cuidarnos y cuidar a los demás.**



CAMPAÑA DE SALUD POR PARTE DEL IMSS

Diagnóstico inicial

Los alumnos no cuentan con suficientes conocimientos sobre el cuidado de su salud, ni sobre la importancia de la prevención de enfermedades virales y respiratorias.

Objetivo general

Que el 100% de los alumnos cuiden la salud y conozcan medidas para prevenir enfermedades.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Favorece la importancia del buen vivir en comunidad a partir de generar cambios y actitudes para reconocer, apreciar y hacer exigible el derecho a la protección de la salud, en condiciones de igualdad y equidad para toda forma de vida.



Principales acciones

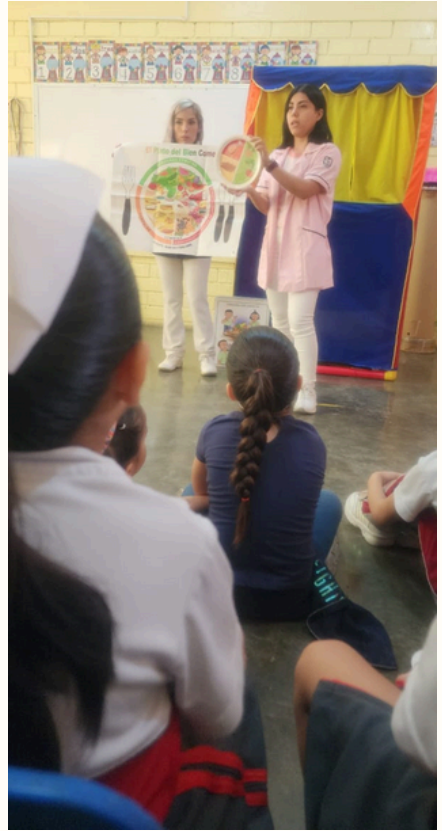
- Pláticas y conferencias sobre el cuidado de la salud, hábitos de higiene y alimentación sana y saludable, utilizando cuentos, guiñoles.
- Actividades interactivas que facilitan la participación y comprensión de los alumnos.

Logros más relevantes

Promover entornos saludables para la comunidad escolar.

Conclusiones

El **seguimiento a buenos hábitos y la modificación de éstos** para mantener una vida sana y saludable.



PLATO DEL BUEN COMER

Diagnóstico inicial

Buscamos mejorar los hábitos de alimentación del alumnado ya que existe un alto consumo de comida chatarra.

Objetivo general

Inculcar mejores hábitos de alimentación.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Damos seguimiento a las actividades marcadas en vida saludable.

Principales acciones

- Conferencias por parte del sector salud.
- Elaboración del plato del buen comer y la jarra del buen beber.
- Desayunos saludables.

Logros más relevantes

Disminución del consumo de comida chatarra dentro del horario escolar, desayunos y comidas saludables.

Conclusiones

Se logró concientizar a los alumnos sobre la importancia de una buena alimentación y los beneficios que ésta lleva.



EL PLATO DEL BUEN COMER

Diagnóstico inicial

Buscamos mejorar los hábitos de alimentación del alumnado ya que existe un alto consumo de comida chatarra.

Objetivo general

Inculcar mejores hábitos de alimentación.

Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

Damos seguimiento a las actividades marcadas en vida saludable.

Principales acciones

- Conferencias por parte del sector salud.
- Elaboración del plato del buen comer y la jarra del buen beber.
- Desayunos saludables.

Logros más relevantes

Disminución del consumo de comida chatarra dentro del horario escolar, comidas saludables.

Conclusiones

Se logró concientizar a los alumnos sobre la importancia de una buena alimentación y sus beneficios.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Diagnóstico inicial

Se identificó que en la mayoría de las familias se consumían alimentos chatarra que no eran favorables para la salud de los alumnos y sus familias, por lo tanto, se realizó un proyecto sobre la alimentación, el cual incluía trabajo con madres de familia.

Objetivo general

Que los alumnos y sus familias identificaran la importancia de llevar a cabo una alimentación saludable y que pusieran en práctica el uso del plato del buen comer, así como mejorar y cambiar sus hábitos alimenticios.



Relación entre la práctica y los contenidos del programa de estudios

La práctica realizada está relacionada al campo: De lo humano y lo Comunitario, con el contenido: Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.

Se tomó en cuenta el proceso de aprendizaje: Reconoce, en las costumbres familiares, la preparación y consumo de alimentos y bebidas, e indaga acerca de los que son saludables y los que ponen en riesgo la salud.

También el de: Distingue alimentos y bebidas que son saludables y los que ponen en riesgo su salud, y reconoce que existen opciones alimentarias sanas que contribuyen a una mejor calidad de vida para todas las personas.

Principales acciones

- Indagación sobre lo que consumen regularmente las familias.
- Investigación sobre alimentos chatarra y saludables.
- Investigación sobre el plato del buen comer.
- Elaboración de platillos saludables contemplando los tres grupos de alimentos.
- Desfile de concientización sobre la alimentación saludable.



Logros más relevantes

- Participación de todas las madres de familia.
- Los alumnos comprendieron la importancia de consumir alimentos saludables.
- Identificaron de los alimentos que consumen los que son dañinos para su salud.
- Concientización a toda la comunidad.

Conclusiones

Tanto alumnos, como madres de familia, comprendieron la importancia de llevar a cabo una alimentación saludable, identificaron los alimentos chatarra y que deben de evitar porque dañan su salud, **aprendieron a combinar los grupos de alimentos y compartieron prácticas en casa sobre la elaboración de diversos platillos.**



GRACIAS, POR ALIMENTAR CON NOSOTROS ESTE ESPACIO.

Secretaría Técnica del Consejo Nacional de Participación Escolar
(55) 3601 1000 ext. 51862 Brasil 31, Oficina 202,
Col. Centro Histórico
Ciudad de México, C.P. 06020.

<http://consejosescolares.sep.gob.mx/>
Ciudad de México. Septiembre de 2024