



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

CICLO ESCOLAR: 2021-2022



**CATEGORÍA TEMÁTICA:
ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



En el presente documento se emplean los términos: niño(s), adolescente(s), joven(es), alumno(s), educando(s), aprendiz(ces), estudiante(s), 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.



Índice

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Práctica

| | |
|---|----|
| 1. Proyecto comunitario (huerto) | 3 |
| 2. Exploración de la diversidad natural en la comunidad | 5 |
| 3. El plato del buen comer | 8 |
| 4. Cuidando mi salud | 10 |
| 5. Mejores prácticas de participación escolar | 13 |
| 6. Una mejor alimentación | 15 |
| 7. Comedor Escolar "Niños más sanos" | 17 |
| 8. Alimentación saludable | 20 |
| 9. Raciones delisanas | 22 |
| 10. Alimentación sana en edad Preescolar | 24 |
| 11. Plato y jarra del buen comer | 27 |
| 12. Muestra gastronómica y eventos deportivos | 29 |
| 13. Reciclando y sembrando para transformar la comunidad escolar en un espacio de vida saludable. | 31 |
| 14. Vida saludable | 35 |
| 15. ¿Cómo como, cuándo como? | 37 |
| 16. Cuidemos nuestra salud | 41 |

1. PROYECTO COMUNITARIO (HUERTO)

Escuela Primaria Amado Nervo Ordaz

07EPR0430F

Chiapas

DIAGNÓSTICO INICIAL

La importancia de saber alimentarse saludablemente; de esa manera evitar el consumo de comida chatarra y reconocer que se pueden cultivar alimentos para el autoconsumo.

OBJETIVO GENERAL

Que la comunidad estudiantil comprenda la importancia de una alimentación adecuada; conocer los alimentos que se consumen y sepa cómo cultivar los propios alimentos.

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA REGISTRADA Y LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

Los docentes ponían en práctica lo investigado en ciencias naturales para conocer las plantas y lo cultivos, y la manera aprovecharlos para el consumo.

PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS

Se realizó un huerto y se cultivaron hortalizas: cilantro, calabaza, pepino, rábano y lechuga.





LOGROS MÁS RELEVANTES

Los alumnos pudieron conocer el proceso de cultivo, desde la colocación de la semilla hasta obtener su producto; además, de reconocer el cuidado, dedicación y conocimientos.

CONCLUSIONES

Los docentes y alumnos **coincidieron en la importancia del cuerpo, con el cuidado de la alimentación, y la naturaleza** con el cultivo de alimentos.

2. EXPLORACIÓN DE LA DIVERSIDAD NATURAL EN LA COMUNIDAD

Preescolar Francisco Villa

07DCC2040Z

Chiapas

DIAGNÓSTICO INICIAL

La comunidad se dedica principalmente a las labores del campo sembrando maíz, frijol, etc.; para no perder sus tradiciones, se implementó un huerto escolar con los alumnos que es un recurso excepcional y se aprovechó para el consumo de los niños dentro de la escuela, en donde observaron los cambios que sufre una semilla.

OBJETIVO GENERAL

Conocer el desarrollo y la utilidad de la diversidad y color de algunas verduras; lograr el acercamiento con la naturaleza; se impulsó un aprendizaje basado en la responsabilidad con el cuidado y se les motivó a crear una conciencia de responsabilidad frente al manejo de los alimentos, y finalmente, a seguir fomentando las siembras de maíz, frijol, verduras etc., para su utilidad en su vida diaria.

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA REGISTRADA Y LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

Campo Formativo C.F. Saberes y pensamiento científico y C.F. ética, naturaleza y sociedades. La práctica de relaciones sociales igualitarias, así como también la relación que coadyuva a cuidar el medio ambiente y transformar de manera sustentable su comunidad.





Los contenidos de exploración de la diversidad natural que existe en la comunidad y en otros lugares, la transformación responsable del entorno al satisfacer necesidades básicas de alimentación, vestido y vivienda distingue acciones que son para su entorno tales como sembrar y cuidar el crecimiento de las plantas, cuidar a los animales respetarlas y las reservas naturales.

PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS

Se limpiaron los espacios, se explicaron los procesos de siembra, cuidado y cosecha, abonar y enriquecer para preparar la tierra, se organizaron los trabajos en equipos, se identificó si la tierra es fértil, se fomentó la sana alimentación, se identificaron las clases de verduras que se pudieron sembrar y sus beneficios.

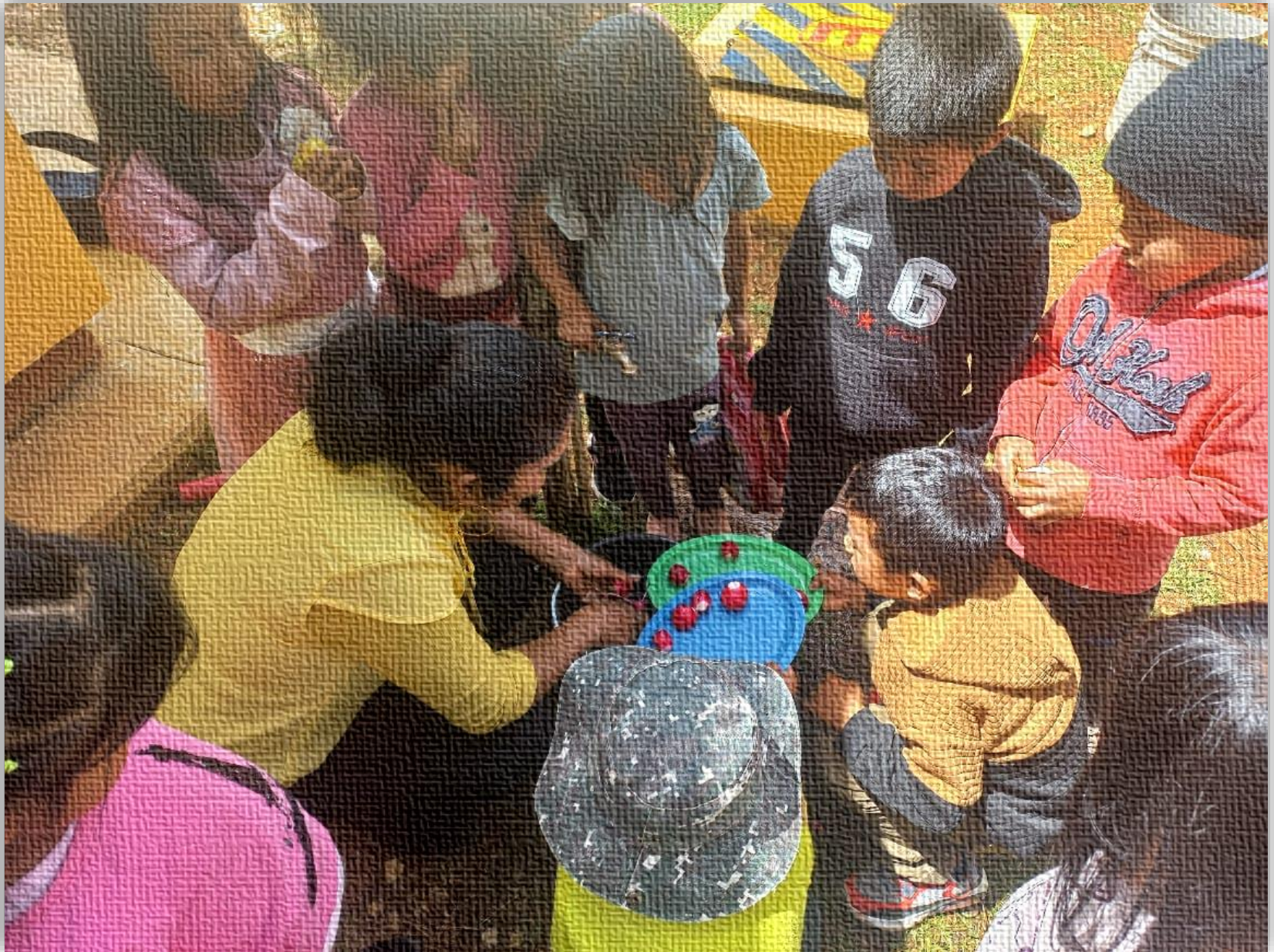
LOGROS MÁS RELEVANTES

La conversación sobre el huerto, conocimiento del espacio a sembrar, clasificación de las semillas ya sea por su forma, color y tamaño, los instrumentos para utilizar, riego continuo, entrevista con los integrantes de los comités, la buena organización y participación de todos los involucrados.

CONCLUSIONES

Se logró la participación y colaboración de las niñas-niños, se obtuvieron experiencias de cada uno ya que ellos han visto como se siembra las verduras (hortalizas), en su entorno. Hubo un buen aprendizaje y sobre todo **la conciencia de cuidar el medio ambiente** (tierra, agua, sol, etc.; y su utilidad (nutricional, vitaminas etc.).





3. EL PLATO DEL BUEN COMER

Preescolar 20 de noviembre

07DCC2042X

Chiapas



DIAGNÓSTICO INICIAL

La necesidad que se detectó fue que los padres de familia enviaban a sus hijos a veces sin comer y otras veces solo con comida chatarra. Se platicó con los integrantes del Comité de Alimentación Saludable sobre esta problemática llegando a la conclusión que se necesitaba concientizar a las mamás ya que eran las personas que en su mayoría preparan los desayunos de sus hijos.

OBJETIVO GENERAL

Que los padres de familia tomaran conciencia sobre el plato del buen comer, la sana alimentación para que las niñas y niños estuvieran sanos; de esta manera evitar diferentes enfermedades.

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA REGISTRADA Y LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

La relación es que nos sugiere trabajar con el plato del buen comer, reconocer el valor de lo que ellos mismos siembran y aprovechar los desayunos escolares en el campo exploración y comprensión del mundo natural y social.

PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS

Reuniones, carteles y trípticos.

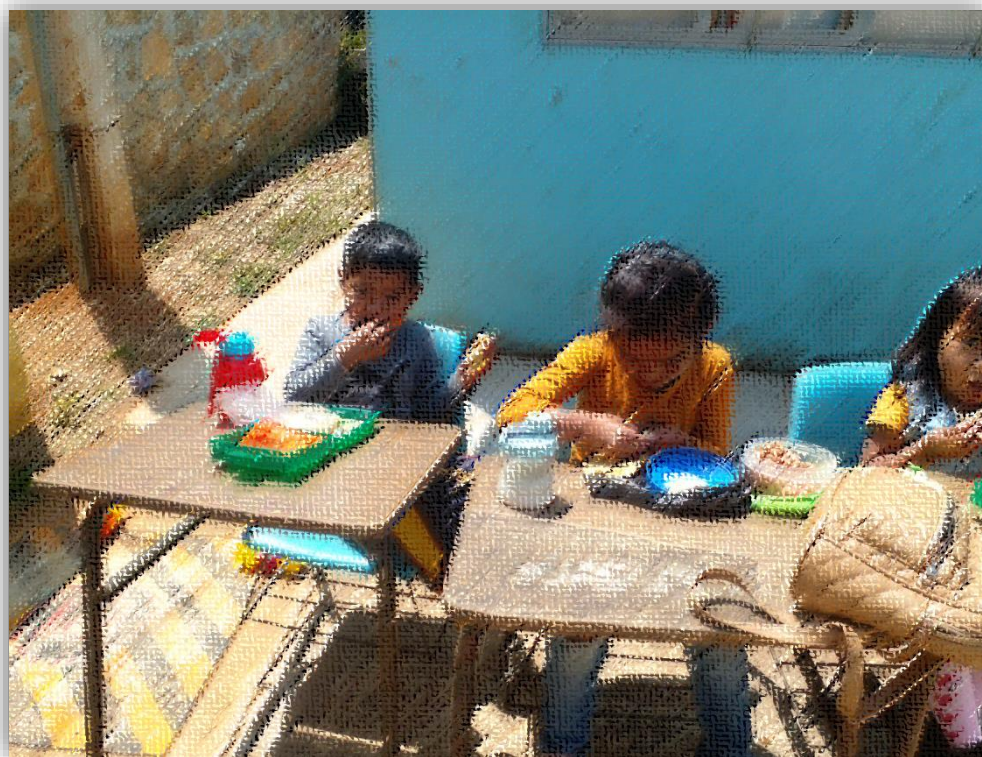
LOGROS MÁS RELEVANTES

Ahora los niños llevan desayunos como frijoles, arroz, papas y ya no se consume comida chatarra, y eso trajo consigo el beneficio de generar menos basura dentro de la escuela.



CONCLUSIONES

Los padres de familia **ahora están conscientes sobre lo que deben de comer en casa para que tengan una buena alimentación**; se promovió y se ha logrado una alimentación sana desde casa, aprovechando lo que ellos mismos cosechan y que pueden consumir de manera saludable para evitar enfermedades.



4. CUIDANDO MI SALUD

Escuela Primaria Francisco Villa

15EPRI643X

Estado de México

DIAGNÓSTICO INICIAL

La alimentación saludable para los niños debe comenzar en la casa y en la escuela. El destino del planeta está en sus manos y es importante que desde pequeños aprendan a racionalizar los recursos y a aportar su granito de arena en la lucha contra el cambio climático y contribuir a buenos hábitos alimenticios. La educación primaria es una etapa clave en el desarrollo de la conducta, la conciencia social y la solidaridad. En la escuela aprenden valores y comportamientos que los acompañarán en la edad adulta y los definirán como ciudadanos; de ahí la importancia de despertar el interés de los estudiantes por el cuidado y la protección del medio ambiente durante esta etapa para obtener recursos saludables. El Proyecto tiene la finalidad de contribuir a la formación integral de los estudiantes. La alimentación saludable es muy importante para niños ya que pretende que éstos hagan del cuidado de la naturaleza un estilo de vida, en lugar de limitarse a estudiarla. Este proyecto busca que los alumnos desarrollen un pensamiento ecológico firme y potente, y lo utilicen para enfrentarse a los actuales retos medioambientales desde la participación y el compromiso por recursos naturales saludables. Este proyecto se originó a partir de las malas prácticas en la escuela donde los alumnos carecen de hábitos alimenticios y se consumían comida chatarra

OBJETIVO GENERAL

Contempla una serie de acciones encaminadas al cuidado del medio ambiente para favorecer una alimentación sana a partir de la producción de alimentos.





RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA REGISTRADA Y LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

El ciudadano del planeta requiere una educación ambiental y cuidado de la alimentación, por lo que los docentes, alumnos y padres de familia así como actores externos, autoridades civiles y educativas nos unimos a un Proyecto que tiene el propósito de hacer frente a los desafíos del medio ambiente y fortalecer una alimentación saludable, por lo tanto es necesario contar con acciones donde las instituciones educativas unan esfuerzos con actividades concretas que permitan ir modificando las conductas y formas de pensamiento con respecto a la interacción con el medio ambiente y la alimentación; tal interacción debe basarse en el desarrollo sostenible, el respeto por la biodiversidad y con los seres humanos. Las relaciones de la escuela con el medio ambiente y la alimentación saludable es tema importante que provee proyectos de educación ambiental abarcando estrategias de enseñanza para protección de nuestro medio ambiente.

Un Proyecto de Educación Ambiental y de salud ambiental en la educación primaria resulta clave para comprender las relaciones existentes entre los sistemas naturales y sociales, así como para conseguir una percepción más clara de la importancia de los factores socioculturales en el origen de los problemas ambientales. Así pues, se debe impulsar la adquisición de la conciencia, los valores y los comportamientos que favorezcan la participación efectiva de la población escolar en el proceso de toma de decisiones. Uno de los rasgos del Perfil de Egreso de la Educación Básica del Plan 2022 dice que al egresar el alumno se perciba así mismo como parte de la naturaleza, consiente del momento en que viven en su ciclo de vida y la importancia de entender que el medio ambiente y su vida personal son parte de la misma trama, por lo que entienden la prioridad de relacionar el cuidado de su alimentación, su salud física, mental, sexual y reproductiva con la salud planetaria desde una visión sustentable y compatible. Los objetivos de desarrollo sostenible son el plan maestro para conseguir un futuro sostenible para todos. Se interrelacionan entre sí e incorporan los desafíos globales a los que nos enfrentamos día a día, como la pobreza, la desigualdad, el clima, la degradación ambiental, la prosperidad, la paz y la justicia. Para no dejar a nadie atrás, es importante que logremos cumplir con cada uno de estos objetivos para 2030.

PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS

Implementar las medidas pertinentes y necesarias para que en los establecimientos de consumo escolar se evite la venta de productos que propician una mala alimentación (comida chatarra). Crear en la escuela huertos u hortalizas escolares para que los alumnos se acerquen a las plantas, su cultivo, su cuidado, que valoren su importancia en la vida del ser humano y caminar hacia una alternativa auto-sostenible en algunos rubros de la alimentación para la institución. Organizar el comité que estará integrado por docentes de 3° y 4°, alumnos de 3° y 4° y padres de familia. Este comité tendrá la función de coordinar el diseño, creación, sembrado del huerto escolar, sus cuidados: riego y mantenimiento. Creación del huerto escolar en tierra firme para propiciar hábitos de consumo saludables Siembra, cuidado y mantenimiento del huerto escolar, cosecha de los frutos y consumo.

LOGROS MÁS RELEVANTES

Establecer los momentos en que los estudiantes consumirán el agua de su botella para mantenerse hidratados durante el horario escolar. Establecer la consigna: *“Una fruta en los recreos”*. Solicitar a los alumnos al menos una fruta de temporada para que se consuma durante el recreo.

CONCLUSIONES

Se logró que la escuela sea un lugar donde se promueve la alimentación saludable y el consumo de agua simple, a través de actividades donde los alumnos consuman frutas y verduras y se hidraten durante el horario escolar.



5. MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Primaria Cintli Montessori

15PPR3050F

Estado de México



DIAGNÓSTICO INICIAL

Es importante retomar hábitos alimenticios ya que es necesario para un mejor desempeño académico de los alumnos.

OBJETIVO GENERAL

Lograr que los niños y niñas reconozcan la importancia de una buena alimentación.

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA REGISTRADA Y LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

De acuerdo con el programa de estudios, los alumnos han obtenido aprendizajes basados en actividades para un mejor desarrollo.

PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS

Investigación de alimentos nutrientes de diferentes alimentos y elaboración del plato del buen comer.



LOGROS MÁS RELEVANTES

Reconocieron que hay alimentos que tienen nutriente para ellos mismos y que le ayuda en su desarrollo de aprendizaje.

CONCLUSIONES

Que es importante que los niños reconozcan **la importancia de los alimentos nutritivos para un beneficio en su salud.**



6. UNA MEJOR ALIMENTACIÓN

Colegio Decroly

15PJN6306T

Estado de México

DIAGNÓSTICO INICIAL

Al regreso de la crisis mundial ocasionada por el COVID-19 se detecta que los alumnos adoptaron hábitos alimenticios no acordes con su edad y crecimiento, ya que al realizar un diagnóstico mencionan que consumen demasiada azúcar y comida chatarra provocando malestares y una desnivelación nutritiva en su cuerpo.

OBJETIVO GENERAL

La comunidad educativa propone realizar talleres con la finalidad de involucrar a todo el alumnado que conforma el plantel, así como también a los padres y madres de familia, esto para hacer conciencia de la alimentación adecuada, ya que es importante para su crecimiento y poder tener una salud favorable. Identificar a los alumnos que llevan una mala alimentación y realizar una feria de la alimentación saludable en la cual los alumnos deberán preparar un alimento saludable.

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA REGISTRADA Y LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

En este taller se inicia con la explicación del plato del buen comer y la jarra del bien beber, haciendo mención que los alumnos deben tener en cuenta cada uno de los rubros que tienen y que pueden utilizarlos para tener una alimentación sana y saludable, así mismo, mencionar todos los minerales y vitaminas que conforman cada uno de los alimentos, esto con la finalidad de que el alumno pueda tener el conocimiento para su correcta alimentación. Al realizar la feria de la alimentación se busca fomentar la práctica derivada de la teoría y el acompañamiento del padre o madre de familia logrando una concientización en ambos de la importancia de tener una alimentación saludable.

PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS

Explicación del plato del buen comer y de la jarra del bien beber. Concientizar a los padres y alumnos de la importancia de tener una alimentación saludable. Realizar la feria de la alimentación. Mostrar los daños que ocasiona la comida chatarra y el exceso de azúcares.

LOGROS MÁS RELEVANTES

Los alumnos pueden identificar y diferenciar entre la comida chatarra y la saludable, así mismo, sobre las vitaminas y los minerales que aportan al cuerpo. La concientización en los padres de familia, así como los alumnos en los beneficios de tener una alimentación sana y en los daños de tener una mala alimentación. La colaboración y el compromiso de los padres de familia en participar a lado del alumno y brindar su conocimiento sobre el tema.

CONCLUSIONES

Los alumnos tienen el conocimiento de las causas y efectos de la alimentación sobre su salud y, en algunos casos, ellos mismos comentan a los padres de familia que alimentos son buenos para su cuerpo y su crecimiento. Los padres y madres de familia tienen el compromiso de participar en las actividades escolares y con ello demuestran el interés y la responsabilidad que inculcan en casa.

7. COMEDOR ESCOLAR “NIÑOS MÁS SANOS”

Preescolar Francisco I. Madero

15EJN4801Z

Estado de México



DIAGNÓSTICO INICIAL

Durante ese ciclo escolar se detectó que la mayoría de los pequeños llevaban de lunch productos dañinos, con exceso de azúcar o con demasiada harina como galletas, jugos embotellados, muy procesados, etc.; por lo que en coordinación con personas de la mesa directiva, personal escolar y autoridades municipales se realizaron los trámites y solicitudes para la instalación de un comedor escolar

OBJETIVO GENERAL

Que los alumnos de dicho ciclo escolar y generaciones futuras cuenten con un comedor que los dote de una alimentación más balanceada y variada que promueva la alimentación saludable.



RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA REGISTRADA Y LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

Aunque el comedor no suele ser directamente parte de los programas de estudio, su importancia radica en su contribución al bienestar físico, emocional y social de los niños, lo que influye en su capacidad para participar plenamente en las actividades educativas. *Nutrición y desarrollo cognitivo:* La calidad de la alimentación proporcionada en el comedor escolar puede tener un impacto directo en el desarrollo cognitivo de los niños. Una dieta

equilibrada influye en la concentración y la capacidad de aprendizaje, elementos clave para el éxito en el programa de estudios. *Socialización y habilidades sociales:* El comedor puede ser un espacio educativo para promover hábitos alimenticios saludables. Integrar conceptos de nutrición y hábitos alimenticios en actividades o conversaciones durante las comidas complementa los objetivos educativos relacionados con la salud y el bienestar. *Inclusión y Diversidad:* El comedor escolar es un espacio donde se puede fomentar la inclusión y la aceptación de la diversidad. Planificar comidas que respeten las preferencias culturales y dietéticas contribuye a la creación de un entorno inclusivo que se alinea con los principios educativos. *Rutinas y Hábitos Diarios:* El comedor establece rutinas diarias que complementan la estructura del programa de estudios. La hora de comer proporciona oportunidades para desarrollar hábitos de responsabilidad, autonomía y autocuidado, elementos que también se valoran en el ámbito educativo.

PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS

Realizar la solicitud necesaria ante el área de Nutricionales del Sistema Municipal DIF, todas las acciones aprobadas y vigiladas por las autoridades de supervisión escolar y servicios educativos. Realizar una solicitud donde todos los padres de familia estuvieran de acuerdo con la solicitud. Se acepta la solicitud y se comienza a trabajar con la creación del espacio para el comedor y poder ejecutarlo. Se crea un comité y se empieza a trabajar ya contando con instalación, materiales y recursos necesarios, donde los propios padres de familia fueron los que dieron iniciativa y participantes principales del proyecto.

LOGROS MÁS RELEVANTES

El principal logro de este proyecto fue que los alumnos lograron comer de una forma más sana y balanceada, contando con alimentos calientes y dónde cada niño fue incluido y participó activamente en este gran proyecto en beneficio de su salud.

CONCLUSIONES

El comedor escolar es una gran herramienta para poner en práctica hábitos de alimentación saludable, donde los alumnos se muestran contentos y participativos, una práctica que fomenta la alimentación saludable.



8. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Preescolar Profr. Luis Gutiérrez

15EJN13550

Estado de México



DIAGNÓSTICO INICIAL

Por medio de la observación a la hora de tomar los alimentos las docentes detectaron que los alumnos tienen malos hábitos alimenticios. Su lunch corresponde a comida como: torta comprada, gelatina de tienda, fruta entera, dulces, jugo embotellado, es por eso por lo que surge la necesidad de atender desde casa con las madres y padres de familia la importancia de tener una alimentación saludable desde los primeros años.

OBJETIVO GENERAL

Que los padres de familia comprendan la importancia de consumir y beber alimentos saludables en la familia para que sus hijos tengan un desarrollo saludable.

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA REGISTRADA Y LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

La formación de la comunidad escolar para que reconozca la importancia del cuidado individual y colectiva y, a partir de ello, crear entornos saludables mediante el conocimiento y control de las acciones que lleven



a practicar estilos de vida saludables. El énfasis está puesto en prevenir problemas y promover la salud atendiendo los detalles de la vida diaria, en un proceso continuo, permanente y de corresponsabilidad.

PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS

Plática con los padres de familia y con los alumnos para dar a conocer la base de una alimentación saludable y sugerencias en la elaboración de la comida de los alumnos.

LOGROS MÁS RELEVANTES

El consumo de una mejor cantidad y calidad de alimentos. La elaboración suficiente y sana de alimentos por los padres de familia.



CONCLUSIONES

Formar a individuos con capacidad para pensar, crear y resolver problemas, por lo tanto, es importante poder brindarles las condiciones necesarias para que logren desarrollarse intelectualmente. (Plan de Estudios 2017). Esto se refiere a que desde esta edad los niños vayan construyendo una idea de sí mismos y, por supuesto, tengan una noción acerca de la sana alimentación. El fin último es **crear una cultura de alimentación saludable**, por lo que debe fomentarse este aspecto **desde que inicia el ciclo hasta que termina el ciclo escolar.**

9. RACIONES DELISANAS

Escuela Primaria Profr. Rafael Ramírez

15EPR0947J

Estado de México

DIAGNÓSTICO INICIAL

La falta de cultura en cuanto a alimentación sana se refiere, ya sea por falta de recursos económico o por falta de tiempo de los padres al elaborar un almuerzo saludable, han generado una situación de alimentación deficiente en cuanto a los nutrientes mínimos necesarios para llevar una jornada escolar activa y eficaz.

OBJETIVO GENERAL

Reducir en un 70% el consumo de alimentos ultraprocesados y fomentar el consumo de agua natural junto con una cultura de alimentación saludable.

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA REGISTRADA Y LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

La salud de los niños, niñas y adolescentes en las últimas décadas de ha visto mermada porque no solo ha tendido los determinantes sociales de la salud, sino que ha funcionado con un sistema segmentado, diferenciado y profundamente desigual, que administra oportunidades de acuerdo con las posibilidades económicas de las familias. CUIDADO DE LA SALUD Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.





PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS

Detección de alimentos no saludables; asesoramiento por parte de Promotoría de Salud en cuanto a la temática de vida y alimentos saludables; propuestas de raciones saludables por parte del Establecimiento de Consumo Escolar; aceptación de propuestas por parte del Comité del Establecimiento de Consumo Escolar.

LOGROS MÁS RELEVANTES

Reducción en el consumo de alimentos ultraprocesados.

Aumento en el consumo de agua natural.

CONCLUSIONES

Se logró aumentar el consumo de agua natural y la reducción en el consumo de alimentos ultraprocesados.

10. ALIMENTACIÓN SANA EN EDAD PREESCOLAR

Preescolar Lic. Isidro Fabela

15EJN2275J

Estado de México

DIAGNÓSTICO INICIAL

El problema detectado es específicamente en la población del Jardín de Niños Lic. Isidro Fabela, problemática que afecta directamente a los estudiantes, una población de entre 3 años y 5 años de edad, de igual manera se detecta en el personal que labora en la institución, los malos hábitos alimenticios han provocado vulnerabilidad a enfermedades crónicas degenerativas. La falta de conocimientos de lo que es una buena alimentación por parte de los padres de familia provoca que los alumnos consuman alimentos no nutritivos, las docentes se quejan que los padres tienen muy malos hábitos alimenticios incluso los niños se cansan de consumir alimentos no nutritivos y tiran a la basura el lunch que se les pone, algunos alumnos llevan alimentos sanos lo que hace que los compañeros observen y quieran comer lo mismo, por lo que las maestras observan y provoca alarma ya que cada día es muy frecuente que los niños consuman alimentos chatarra, esto provoca que las docentes prioricen en que se pueda dar a conocer lo que es una alimentación sana, se ha querido solucionar la mala alimentación en la institución, buscando estrategias como son: menú de refrigerio, menú que no es respetado y es más notorio esta situación en los alumnos detectados con problemas de peso, fuera de la institución se venden lunch, pero el contenido es más alimento no nutritivo lo que hace que sea más grave la situación.

OBJETIVO GENERAL

Implementar un programa de promoción y educación para la salud en alumnos, padres de familia y el personal que labora en el Jardín de Niños Lic. Isidro Fabela en la comunidad del Trébol, Tepetzotlán, Edo de México para mejorar los hábitos alimenticios y promover una buena alimentación con el fin de mejorar la calidad de su salud, además de aplicar estrategias para dar a conocer la importancia de una alimentación saludable desde edades tempranas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Explicar a los alumnos, padres de familia, docentes y personal que labora en la institución la importancia de una correcta alimentación; informar a madres de familia los beneficios de los desayunos escolares; informar al personal que labora en la institución la importancia de la alimentación en la prevención de enfermedades crónico-degenerativas.





RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA REGISTRADA Y LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

La escuela y por ende el sistema escolar, tiene una profunda e irremplazable responsabilidad, estando al mando del cuidado educativo de niños, adolescentes y jóvenes, preparándolos hacia la vida. La tarea de educar en el área de la salud implica el desarrollo de necesidades, motivaciones y actitudes conscientes ante la promoción, prevención, conservación y restablecimiento de la salud. Las edades tempranas son consideradas como una etapa clave en la integración de hábitos saludables, así como en el aprendizaje de prácticas beneficiosas para la salud que pueden perdurar a lo largo de la vida. Sin embargo, las intervenciones de promoción de la salud planteadas desde el entorno escolar, deben abarcar todas las etapas de escolarización y estar centradas en el desarrollo de estrategias multidisciplinares, con visión integral, que consideren a los alumnos-as en su contexto familiar, comunitario, ambiental y social; promoviendo el

desarrollo de conocimientos, habilidades y destrezas para el autocuidado de la salud y la prevención de conductas de riesgo, donde es vital determinar las alianzas y conflictos de los grupos interactuantes para gestionar eficazmente sus potencialidades y limitaciones.

PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS

Actividades con alumnos: 1) Plato del bien comer; 2) La jarra del buen beber; 3) La importancia de mantenerte bien hidratado; 4) Identificar alimentos nutritivos y alimentos no nutritivos; 5) Higiene personal y; 6) Salud Bucal.

LOGROS MÁS RELEVANTES

Elaboración del plato del buen comer de manera física, con recortes e ilustraciones de tamaño grande, esto permitió observar si entendieron la importancia del conocimiento del plato del buen comer, además de observar si reconocen los grupos de alimentos. Los alumnos fueron capaces de reconocer que los refrescos, jugos y aguas de sabores embotelladas le causan daño

a su salud. Los preescolares aprendieron la importancia del consumo de alimentos nutritivos y que de esta manera su estado de salud estará muy bien, los mismos alumnos llegan a mencionar que algunos compañeros traen alimentos chatarra, les agrada mucho la actividad realizada.

La dieta forma parte del entorno que afecta a los individuos, y constituye, además, un elemento de abordaje esencial en la promoción de la salud, en la prevención de las enfermedades y en la rehabilitación de los pacientes que sufren enfermedades. Y es que lo que ingerimos hoy, tendrá mañana una gran influencia en nuestra salud. De nuevo se puede utilizar una simple frase que resume el concepto: “*Seremos lo que hayamos comido*”. Lo que subyace en todo ello es el papel fundamental de la alimentación en la prevención de enfermedades y en la calidad de vida de las personas.



escuelas la asignatura de educación nutricional, enseñando desde la infancia la importancia de una alimentación saludable, la calidad de los alimentos y el impacto en el medioambiente.



CONCLUSIONES

La implementación de hábitos alimentarios saludables en la población infantil en el ámbito escolar y familiar es de gran importancia para la prevención de la obesidad infanto-juvenil. **La modificación de los hábitos nutricionales del almuerzo diario de la población escolar es posible con campañas de intervención dietética y educación nutricional.** Se necesita la presencia de promotores de la salud en las escuelas de educación básica, el poder incluir la materia de salud desde el preescolar tendrá un impacto en la vida futura de los alumnos, la impartición de talleres en las instituciones educativas serán clases de alguna manera repetitivas que el cerebro captará una y otra vez y esto podrá prevenir enfermedades a futuro. **Es necesario implementar en las**

11. PLATO DEL BUEN COMER Y JARRA DEL BUEN BEBER

Preescolar Fray Toribio de Benavente

30PJN0569G

Veracruz

DIAGNÓSTICO INICIAL

La mayoría de los alumnos no consumían alimentos saludables, los desayunos que les enviaban eran comida chatarra y se notó un excesivo consumo de jugos.

OBJETIVO GENERAL

Concientizar a los alumnos y padres de familia a mejorar sus hábitos alimenticios en pro de la salud.

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA REGISTRADA Y LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

Este se encuentra en el campo de lo humano a lo comunitario.

PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS

Se les explicó a los niños sobre el tema, se les pidió que realizaran un plato del buen comer, se organizó una plática con una nutrióloga para que les enseñara a los papás como hacer platillos saludables.

LOGROS MÁS RELEVANTES

La mayoría de los niños mejoraron sus hábitos alimenticios.

CONCLUSIONES

Fue un poco complicado porque los padres de familia que más requeríamos que tomaran la información no asistieron y **se buscaron otros medios para llegar a ellos.**





12. MUESTRA GASTRONÓMICA Y EVENTOS DEPORTIVOS

Instituto Martha Christlieb

30PES0148H

Veracruz

DIAGNÓSTICO INICIAL

Al realizar la captura de la Ficha Individual Acumulativa (FIA) nos pudimos dar cuenta que algunos de nuestros alumnos tienen sobre peso, eso ha afectado considerablemente su salud, al igual que su rendimiento en las clases y en las clases de educación física. Sabiendo que el sobrepeso trae consigo enfermedades como infartos, hipertensión entre otras afecciones.

OBJETIVO GENERAL

Implementar un plan educativo en el entorno escolar secundaria para promover la conciencia sobre la importancia de la nutrición balanceada y la actividad física, con el objetivo de reducir y prevenir el sobre peso, entre los estudiantes, involucrando a docentes, padres y alumnos en este proceso.

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA REGISTRADA Y LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

Se relaciona con la mayoría de las materias, pero especialmente con vida y saludable en uno de los contenidos se aborda el plato del bien comer, la jarra de buen beber y las consecuencias de la obesidad y el sobrepeso, en biología se aborda igual el plato del bien comer, enfermedades causadas por el sobrepeso y obesidad y en educación física la importancia del movimiento para nuestra salud.

PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS

- Registro de Índice de Masa Corporal de todos los alumnos de secundaria.
- Pláticas sobre nutrición, impartidas por nutriólogos.
- Realizaron una dieta para llevar una vida más saludable y una muestra gastronómica.



- Realizamos un torneo con diferentes secundarias y deportes para fomentar el deporte y la recreación.

LOGROS MÁS RELEVANTES

Los alumnos fueron conscientes de la importancia de una alimentación saludable y el deporte dentro de su vida y su crecimiento.

CONCLUSIONES

Nos dimos cuenta la importancia de la alimentación saludable al igual que el cambio se necesita hacer desde casa. Por otro lado, **al ser un hábito se requiere tiempo y constancia.**



13. RECICLANDO Y SEMBRANDO PARA SER UN ESPACIO DE VIDA SALUDABLE

Primaria Guillermo Prieto

15EPR4364G

Estado de México



DIAGNÓSTICO INICIAL

De acuerdo al resultado del diagnóstico, la problemática detectada fue el consumo de alimento chatarra así como la producción de basura, por lo que se propuso la siembra de hortalizas y el reciclado, así mismo surgió el título del proyecto “*Me divierto reciclando y sembrando*” que se desarrolló en la Escuela Primaria Guillermo en una comunidad localizada en el Estado de México, en el municipio de Acolman en la Colonia La Laguna Chiconautla; de bajos recursos, sin pavimentación, ni servicios de agua y luz, asimismo se innovó la forma de aprender retomando temas transversales de vida saludable con el objetivo de mejorar la vida de cada familia de la comunidad educativa.

OBJETIVO GENERAL

Involucrar a la comunidad escolar de manera colaborativa como agentes de cambio de su realidad y de las problemáticas que esta presenta al sembrar sus hortalizas y reciclar recipientes de plástico para hacer las macetas y así, mejorar de la calidad de vida de cada familia de la comunidad educativa.

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA REGISTRADA Y LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

Se retomaron los siguientes contenidos: Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental. Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable. Comprende la importancia de la sustentabilidad y asume una actitud proactiva para encontrar soluciones. Piensa globalmente y actúa localmente, valora el impacto social y ambiental de las innovaciones y los avances científicos.

PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS

1.- Conferencia por MEET, sobre el germinado de hortaliza de jitomate, una tarea que implicó el buscar, invitar y coordinar, con una especialista para hablar sobre el tema, explicarle el objetivo para que los considerara y fuera gratuita. Después de revisar este detalle se consiguió que se impartiera por parte de una especialista, quien capacitó a docentes, alumnos y padres a distancia.

2.- Conferencia: *Vida saludable*, tema alimentación por un doctor del Instituto Nacional de Salud Pública, para complementar el trayecto formativo se aprovechó esta conferencia que ofreció el gobierno para que los alumnos, padres y docentes mediante la plataforma YouTube, misma que les mostró el tipo de alimentos naturales que se deben consumir, cuáles son sus beneficios, cómo elegir de acuerdo con los sellos que tienen, el tipo de agua y cantidad a tomar durante el día.

3.- Curso-taller. La composta y las 5R'S En un tercer momento se revisó las 5R'S con una bióloga, mediante la plataforma de Zoom, quien fue contactada con ayuda de la directora escolar, y de igual manera al explicar la finalidad accedió a darla de manera gratuita. Una vez que la comunidad participó en la conferencia, elaboró su composta para su hortaliza, y se realizó una actividad de evaluación tanto de los aprendizajes conceptuales aprendidos y sobre la participación de alumnos, docentes y padres en cada grupo con un cuestionario en FORMS, obteniendo resultados favorables sobre la apropiación de conceptos, así como su aplicación. La actividad también se compartió en la página de Facebook de la escuela teniendo comentarios favorables de aprobación, además de felicitaciones.



4.- Conferencia sobre el cuidado del agua. Impartido por la especialista en diseño ambiental, que coadyuvó a uno de los fines de la Nueva Escuela Mexicana, que busca el manejo integral, conservación y aprovechamiento de los recursos naturales. Mediante la plataforma ZOOM en donde los alumnos realizaron un baile y leyeron el cuento “*Las aventuras del ajolote*”.

5.- Capacitación de la zona escolar P035 Una vez que se capacito a la comunidad escolar con las diversas conferencias y se realizaron las actividades, un equipo se preparó para impartir lo aprendido a distancia, a escuelas invitadas con el Curso Taller *5r´s, Germinado, Cuidado del Agua, Elaboración de composta y Maceta PET*.

6.- Curso taller “*Alimentación saludable*”, por el promotor de Salud, el cual se gestionó por parte de Dirección Escolar y trabajo con toda la comunidad escolar.

7.- Siembra de hortaliza de rábano por parte de HORTA-DIF, por el coordinador, el cual enseñó a los niños a sembrar diversas hortalizas.

LOGROS MÁS RELEVANTES

Fue muy significativa porque se aprendió el proceso correcto de siembra, trasplante y cuidado de la planta de jitomate. Pues como lo enuncia Tonucci (2012), la educación no debe ser competitiva sino cooperativa. Las escuelas deben ayudar a sumar conocimiento con un objetivo fundamental, la felicidad. Aprendieron a realizar un platillo sano indicando los nutrientes, así como qué tipo de hortaliza ocuparon, e invitaron a sus compañeros a realizar el suyo también. Contribuyendo así con la asignatura de Vida saludable SEP (2020), que propone que el alumno pueda conocerse mejor, cuidarse y protegerse, así como a regular sus emociones en las diferentes situaciones que puedan enfrentar en distintos lugares y con diversas personas. Se coadyuvó con ello, a la agenda 2030 para el desarrollo sustentable que busca de manera mundial favorecer a las personas, el planeta y la prosperidad, basado en 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), que tiene por objeto asegurar el progreso social y económico sostenible en todo el mundo y fortalecer la paz universal dentro de un concepto más amplio de la libertad. Asimismo, se reflexionó sobre el cuidado del agua con lo que interiorizaron el principio pedagógico que tiene el propósito de fortalecer el vínculo entre el estudiante, el docente, la familia y la escuela Se avanzó en colaboración en la zona escolar P035 porque el proyecto alcanzó a más padres, alumnos y docentes, lo cual no fue fácil porque se tenía



que coordinar los tiempos de maestros, alumnos y padres, sin embargo todos participaron de manera entusiasta conectándose, aportando los materiales y la disposición a las actividades.

CONCLUSIONES

Por lo anterior se puede concluir que **el proyecto “Me divierto reciclando y sembrando” fue de gran impacto para la comunidad escolar, pues se fomentó el gusto por la sustentabilidad** al comprender de los beneficios de cuidar el medio ambiente, la salud y utilizar la tecnología a favor del proyecto que contribuyó a que se le diera mayor difusión. Por otro lado, **el aprendizaje para la vida se queda de manera permanente al ser adquirido de forma significativa**, pues los niños tienen especial gusto por el cuidado de la naturaleza, lo que **refuerza la frase de Barack Obama “Somos la primera generación que siente las consecuencias del cambio climático y la última que tiene la oportunidad de hacer algo para detenerlo”**.



14. VIDA SALUDABLE

Preescolar Chicometepetl

30DJN0167H

Veracruz

DIAGNÓSTICO INICIAL

Dar a conocer la importancia que tiene la buena alimentación

OBJETIVO GENERAL

Dónde todos participaron armónicamente con las actividades que se realizaron en la escuela.

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA REGISTRADA Y LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

Dar unas buenas prácticas tanto a las madres de familia, como a los niños.



PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS

Dar a conocer la alimentación saludable, hacer cocteles de frutas y verduras en la escuela.

LOGROS MÁS RELEVANTES

Todos los padres de familia aprendieron a realizar alimentos saludables.

CONCLUSIONES

Se llegó al acuerdo, de que todas las madres darían de comer verduras a sus hijos.



15. ¿CÓMO COMO Y CUÁNDO COMO?

Primaria Tierra y Libertad

25DPR0682Z

Sinaloa



DIAGNÓSTICO INICIAL

Descubrimos que los alumnos de la Escuela *Primaria "Tierra y Libertad"*, aún no toman decisiones informadas sobre los alimentos que deben consumir para crecer sanos y fuertes, pues al tener la posibilidad de elegir libremente que los alimentos que se adquieren, influyen enormemente los mensajes de propagandas comerciales y que, debido a esto, varios de nuestros alumnos presentan problemas de salud como: gastritis, dolor de estómago, vómito, desnutrición, bajo peso, etc., de acuerdo a la información que los docentes reciben de los padres de familia y por parte del Centro de salud que se encuentra en nuestro Ejido Emiliano Zapata, Gve., Sin. El cual nos proporciona datos ante una situación recurrente para que se haga algo al respecto.

OBJETIVO GENERAL

Que el 100% de la comunidad escolar valore la ingesta de alimentos de bajo nivel nutrimental y adopte hábitos alimenticios saludables para conservar la salud y establezca alternativas de alimentación sustentable, durante el ciclo escolar 2021-2022.

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA REGISTRADA Y LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

Al implementar este proyecto se considera primordialmente nuestro programa de estudio para abordar los aprendizajes claves y conectarlos con un tema generador (que los motive y permita el aprendizaje significativo). Algunos de los aprendizajes claves que se consideraron en la planeación didáctica y que muestran esa relación, se enlistan a continuación: Español: *Integra la información de varias fuentes, como artículos de divulgación, reportes de investigación o libros de texto. *Diseña gráficas, diagramas, esquemas o algún otro recurso para complementar e ilustrar la información que se presenta. *Lee y elabora folletos con instrucciones para el cuidado de la salud o para evitar accidentes. Matemáticas: *Comunica, lee, escribe y ordena números naturales

hasta 1000. *Resuelve problemas de suma y resta con números naturales hasta 1000. Usa el algoritmo convencional para sumar. *Identifica el origen de algunas materias primas y sus procesos de obtención. *Calcula el perímetro de polígonos y del círculo, y áreas de triángulos y cuadriláteros, desarrollando y aplicando fórmulas. Ciencias Naturales: *Describe los órganos del sistema digestivo, sus funciones básicas y su relación con la nutrición. *Analiza las características de una dieta basada en el Plato del Bien Comer y la compara con sus hábitos alimentarios.



PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS

- Invitar a la comunidad escolar a participar en la construcción del huerto escolar.
- Limpieza de terreno para siembra de hortaliza.
- Solicitar a la comunidad escolar y al DIF semillas de hortaliza o planta.
- Organizar acciones de cuidado y riego del huerto escolar.
- Clasificación y separación de basura (orgánica e inorgánica), colocar calcas en depósitos de basura para lograr que los alumnos identifiquen con facilidad.
- Depositar la basura inorgánica en un espacio especial para elaborar composta.

- Solicitar a los alumnos investigar sobre formas divertidas de presentar los alimentos para motivar a los niños a comerlos.
- Invitar al personal del sector salud para que dé pláticas a los alumnos sobre las enfermedades que ocasiona el consumo de alimentos de bajo valor nutrimental.
- Construcción de figuras atractivas para los niños con frutas y verduras, apoyados por padres de familia.
- Elaboración de pizza con apoyo de alumnos y docentes del CAM Las Brisas, Guasave, valorar utilización de ingredientes de acuerdo con el plato del buen comer.
- Gestionar ante el DIF para conseguir que se proporcionen despensas y frutas y/o verduras a la población escolar vulnerable.

LOGROS MÁS RELEVANTES

Nuestros alumnos y padres de familia se entusiasmaron mucho con este proyecto y realizaron su huerto familiar e incluso adoptaron la estrategia de separación de basura para elaborar composta y así fertilizar la siembra. Se emocionaron al descubrir como las plantas germinaban al pasar los días y experimentaron con tubérculos (se asustaron cuando vieron los brotes y expresaron temor al negarse a tomarlos para la siembra). También participaron de manera activa en las investigaciones que realizaron con el propósito de conocer como los padres de familia pueden presentar un alimento que no nos gusta en un platillo atractivo y benéfico para la nuestra salud. Se mejoraron hábitos alimenticios y nuestros niños empezaron a señalar a las personas de la comunidad escolar que consumían alimentos chatarra e incluso empezaron a ofrecerles quelites que había en el huerto escolar para que comieran y disfrutarán de un alimento saludable. Creemos que lo más importante o relevante que se rescata de este proyecto es que en nuestra escuela se puso en práctica en la tiendita escolar la venta de productos alimenticios nutritivos y que los niños exigen la venta de frutas.

CONCLUSIONES

Mejoraron los problemas de salud por consumo de alimento chatarra (chamoy, sabritas, dulces, etc.), en un 65%. **Se impulsaron los huertos familiares** en la comunidad, en un 30%. Se encontraron **alternativas ecológicas** para fertilizar la siembra, logrando motivar a un 15% de los



padres de familia. **La población escolar fue motivada para participar en el huerto escolar** (sin importar que las actividades se tuvieran que realizarse por las tardes o fines de semana), en un 20%. **Se sensibilizó a padres de familia** a cambiar hábitos alimenticios y promoción de la alimentación saludable, un 75%. Se logró proporcionar frutas y verduras a la población escolar por parte de PROALI. **Fue un Comité de Participación Escolar motivado por impulsar acciones en favor de la educación e interesado por mejorar los niveles de aprendizaje logrados en las evaluaciones.** Y por último trabajar de manera coordinada con autoridades ejidales, sindicatura y municipio.



16. CUIDEMOS NUESTRA SALUD

Preescolar Gral. Lázaro Cárdenas del Río

30DCC0966L

Veracruz

DIAGNÓSTICO INICIAL

Existía la necesidad de promover hábitos de alimentación saludable entre los estudiantes.

OBJETIVO GENERAL

Que los estudiantes valoraran la importancia de la alimentación saludable para lograr un buen desarrollo.

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA REGISTRADA Y LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS

Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud. O. Curricular 1: mundo natural. O. Curricular 2: cuidado de la salud. Campo de formación: exploración y comprensión del mundo natural y social.

PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS

Identificar alimentos que son accesibles y asequibles en la localidad, se organizó un taller sobre alimentación saludable y una jornada escolar.

LOGROS MÁS RELEVANTES

Los alumnos y las familias participaron activamente durante todo el proceso de esta actividad.

CONCLUSIONES

Los estudiantes lograron distinguir los alimentos chatarra de los saludables, así como sus beneficios.