



LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR

Manuel Borja
25/04/11

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

<p>DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA</p> <ul style="list-style-type: none">Nombre de la Escuela ESCUELA SECUNDARIA TECNICA No. 36 "ING. MANUEL MORENO TORRES"Clave de Centro de Trabajo 09DST00 360Domicilio de la Escuela RETORNOS 8 Y 10 DE FRAY SERVANDO TERESA DE MIER S/N COLONIA JARDIN BALBUENAEntidad Federativa MEXICO, DISTRITO FEDERAL	<ul style="list-style-type: none">Código Postal 15900Teléfono de la Escuela 55 7144 95Correo electrónicoMunicipio VENUSTIANO CARRANZALocalidad

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- Categoría temática: ESTABLECIMIENTO DE

CONSUMO ESCOLAR SALUDABLE

• Nombre de la Estrategia:

"NUTRICION"

• Objetivo y metas:

- OBJETIVO: CREAR UNA CONCIENCIA EN LA POBLACION ESTUDIANTIL, SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACION PARA CONSERVAR LA SALUD EN NUESTRA VIDA.
- METAS: INFORMAR A LOS EDUCANDOS Y PADRES DE FAMILIA, SOBRE TEMAS DE NUTRICION, BIMESTRALMENTE.
- VIGILAR CONSTANTEMENTE, QUE EN LA COOPERATIVA ESCOLAR SE VENDAN PRODUCTOS NUTRITIVOS, ASI COMO QUE SE CUENTE CON LA HIGIENE DEBIDA.

Descripción general:

PARA TENER JOVENES SANOS, LOS INTEGRANTES DE PARTICIPACION SOCIAL, HEMOS CONTEMPLADO Y REALIZADO DIVERSAS ACTIVIDADES A REALIZAR, CONJUNTAMENTE CON PADRES DE FAMILIA Y ALUMNOS, CON LA FIRME INTENCION DE MOTIVARLOS PARA MEJORAR SUS HABITOS ALIMENTICIOS Y POR ENDE SU SALUD.

EN EL MES DE SEPTIEMBRE NOS DIMOS A LA TAREA DE OBSEVAR LOS PRODUCTOS QUE SE VENDEN EN LA COOPERATIVA, CONFIRMANDO QUE NO EXISTEN A LA VENTA PRODUCTOS CHATARRA, COMO REFRESCOS, SOPAS MARUCHAN, TAMALES, ETC., ASI COMO NINGUN ALIMENTO QUE NO ESTE PERMITIDO PARA EL CONSUMO ESCOLAR; DE IGUAL MANERA PLANTEAMOS AL PERSONAL DE COOPERATIVA ESCOLAR, LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR CON COMPLETA HIGIENE, POR LO QUE SUGERIMOS PORTAR DIARIAMENTE COFIA, DELANTAL Y GUANTES CUANDO ASI SE REQUIERA.

EN NOVIEMBRE, INICIAMOS LA GESTION CON DIVERSAS INSTITUCIONES, A QUIENES SOLICITAMOS PLATICAS CON EL TEMA "COMER BIEN PARA VIVIR MEJOR". POR MEDIO DE ESTAS PRETENDEMOS HACER CONCIENCIA EN EL ADOLESCENTE, DE LAS CONSECUENCIAS QUE PUEDEN PRESENTARSE EN SU SALUD, POR UNA MALA ALIMENTACION. POR MEDIO DE ESTAS CAMPAÑAS TAMBIEN PRETENDEMOS

DETECTAR A LOS JOVENES CON SOBREPESO U OTRA ENFERMEDAD, CAUSADA POR UNA MALA ALIMENTACION.

ACUDIMOS A LA CLINICA 14 DE IMSS SOLICITANDO EL APOYO PARA PROMOVER LA NUTRICION EN LOS CHICOS CON PLATICAS, ESTO FUE EN ENERO, ME DIJERON QUE REGRESARA POSTERIORMENTE YA QUE TENIAN EN PUERTAS UNA CAMPAÑA DE VACUNACION, LA SIGUIENTE VISITAME CANALIZARON AL CENTRO DE SALUD PEÑON DE LOS BAÑOS PERO NO ME DIERON EL APOYO YA QUE DICHA ESCUELA NO PERTENECIA A SU JURISDICCION, DE AHÍ ME TRASLADÉ AL CENTRO DE SALUD LUIS E. RUIZ AL CUAL MENCIONARON PERTENECIA EL PLANTEL, SOLICITE EL APOYO DE LA DIRECTORA ADELA ORTIZ GUERRA, ELLA A SU VEZ PIDIO APOYO A LA NUTRILOGA MARIA GUADALUPE BARRA ROMERO, QUIEN NOS ESTA APOYANDO CON LOS CHICOS

MOTIVO POR EL CUAL ESTAS PLATICAS DAN INICIO CON SEIS GRUPOS DEL TURNO MATUTINO, CONTEMPLANDO MENSUALMENTE EL REALIZAR ESTA ACTIVIDAD CON DIFERENTES GRUPOS, DE AMBOS TURNOS HASTA CUBRIR TODA LA POBLACION ESCOLAR. POR LO QUE PRESENTAMOS COMO PROPUESTA TRABAJAR CON LOS GRUPOS DE PROFESORES, QUE CUENTEN CON PERMISO ECONOMICO, CON LA FINALIDAD DE NO INTERRUMPIR SUS CLASES.

INICIAMOS ESTA ACTIVIDAD CON LOS ALUMNOS QUE INTEGRAN LOS GRUPOS DE 22 A, 2-0, 2-E, 1E, 3-B Y 3-C QUIENES TRABAJARON CON LA NUTRILOGA DEL CENTRO DE SALUD.

EN LA PLÁTICA SE ABORDO COMO TEMA PRINCIPAL, LOS MALOS HABITOS ALIMENTICIOS QUE TENEMOS, COMO POR EJEMPLO, EL EXESO DE COMIDA CHATARRA EN NUESTRA VIDA DIARIA Y TODO LO QUE IMPLICA, EL HECHO DE NO INCLUIR FRUTAS Y VERDURAS EN LA DIETA; ES DECIR EN EL DESAYUNO, COMIDA Y CENA, Y EN LUGAR DE ESO PREFERIMOS LAS GALLETAS Y EL REFRESCO; SE REITERO EN VARIAS OCASIONES A LOS JOVENES A DESAYUNAR DE MANERA ADECUADA E INCLUIR VARIOS TIPOS O GRUPOS DE ALIMENTOS COMO CEREALES, PRODUCTOS DE TIPO ANIMAL (LECHE, QUESO, HUEVO, ETC.) Y VEGETALES (FRUTAS Y VERDURAS), YA QUE EL DESAYUNO ES EL PRINCIPAL ALIMENTO DE NUESTRA DIETA.

MENCIONO ENTRE OTRAS COSAS LA NUTRILOGA, TODAS LAS COMPLICACIONES QUE TIENE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO, COMO LA DIABETES TIPO II, PRESION ARTERIAL, FALTA DE CIRCULACION, PERDIDA DE LA VISION Y PROBLEMAS CARDIACOS; ESTO TAMBIEN POR LA FALTA DE EJERCICIO O ACTIVIDADES FISICAS; Y LA MALA COSTUMBRE DE NO TOMAR LA CANTIDAD NECESARIA DE AGUA QUE NECESITA NUESTRO ORGANISMO, QUE SON 8 VASOS DE AGUA NATURAL AL DIA.

SE FINALIZO CON LA PLATICA, INVITANDO A LOS JOVENES A INFORMAR A SUS PADRES DE LA IMPORTANCIA QUE TIENE EL ALIMENTARSE DE MANERA NUTRITIVA, PARA QUE EN UN FUTURO NUESTROS MALOS HABITOS NO DESENCADENEN EN UNA ENFERMEDAD CRONICA, TAMBIEN MOTIVAR A LOS ADOLESCENTES, PARA QUE DE UNA MANERA DIVERTIDA PUEDAN HACER EJERCICIO, INCLUSIVE CON SU FAMILIA.

ANEXAMOS FOTOGRAFIAS DE LOS ALUMNOS EN EL MOMENTO DE ENCONTRARSE EN LAS PLATICAS CON LA NUTRILOGA, EN DONDE SE MOSTRARON MUY PARTICIPATIVOS E INTERESADOS, AL PARECER ESTAMOS APORTANDO UN GRANITO DE ARENA CON LOS JOVENES, YA QUE MOSTRARON BUENAS REFLEXIONES A TRAVES DE SUS PARTICIPACIONES MUY POSITIVAS.

• Resultados y logros alcanzados:

- ◆ SE INFORMO A LA COMUNIDAD ESTUDIANTIL DE 12, 22 y 3er. GRADO, SOBRE EL TEMA DE "HABITOS ALIMENTICIOS" EN LO EXPUESTO POR UNA NUTRIOLOGA CON APOYO CON PADRES DE FAMILIA.
- ◆ VISITAS CONSTANTES DE PADRES DE FAMILIA, A LA COOPERATIVA ESCOLAR, CON LA FINALIDAD DE **OBSERVAR EL BUEN FUNCIONAMIENTO.**

• Presentación de evidencias:

Se puede anexar fotos, documentos, recortes periodísticos u otro tipo de evidencias.

Centro de Salud Dr. Luis E. Ruíz

SOLICITUD

DRA. Adela Ortiz Guerra

Por medio de la presente, solicito a usted su apoyo en la realización de pláticas de nutrición a los alumnos de la Escuela Secundaria Técnica #36 Ingeniero Manuel Moreno Torres con clave CCT09DST00360 de turno matutino y vespertino, siendo un total de 18 grupos por turno, tomando a consideración su acomodo según las sesiones.

Se redacta dicha solicitud a los 17 días del mes de Febrero del 2011.

Si más por el momento quedo, de usted.

ATENTAMENTE

Luz María Zavala González.

Integrante del consejo de participación social.

Director a cargo Dr. José Enrique Farfán Gutiérrez

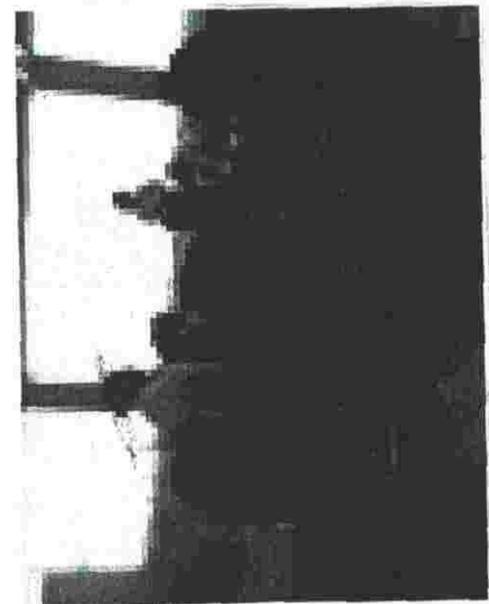
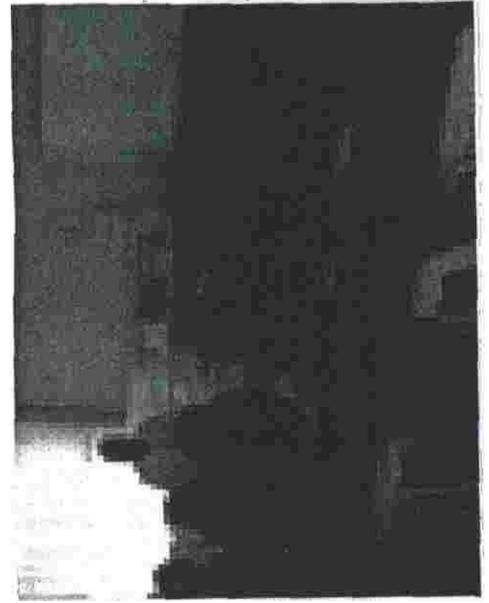
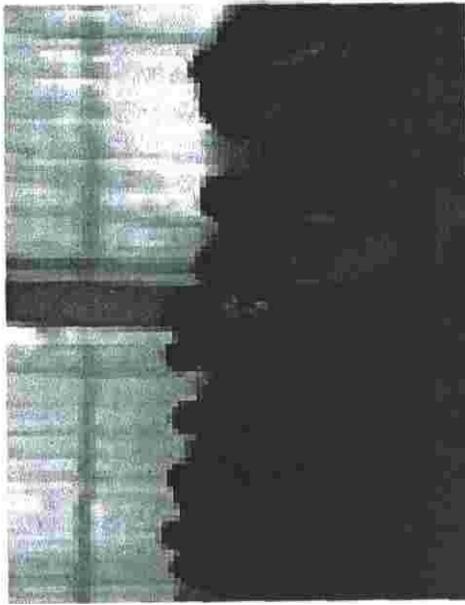
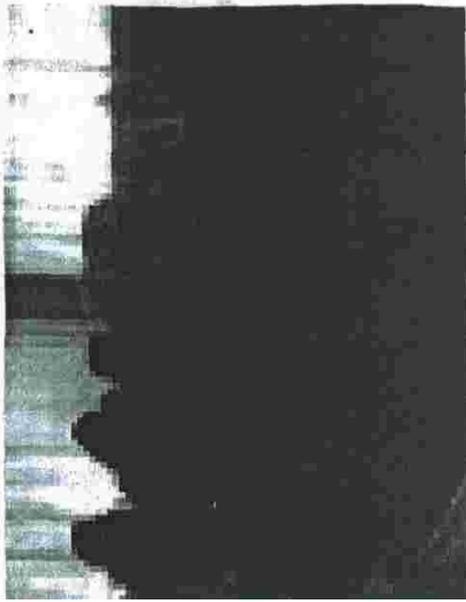
Ubicación de retorno 8 y 10 de Fray Servando Teresa de Mela s/n
C. I. Jatón Bixtóna C.P. 15900

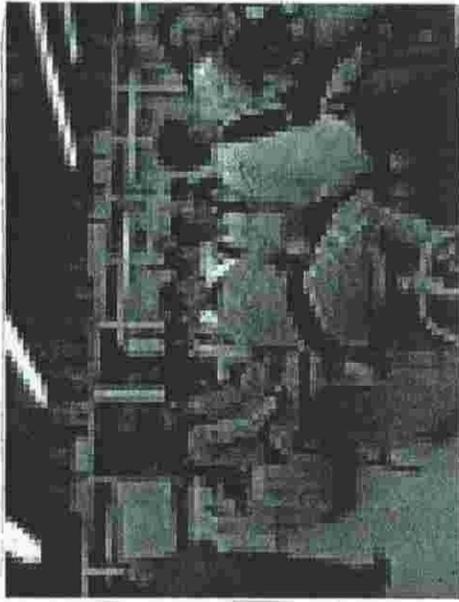
Tel. 714495

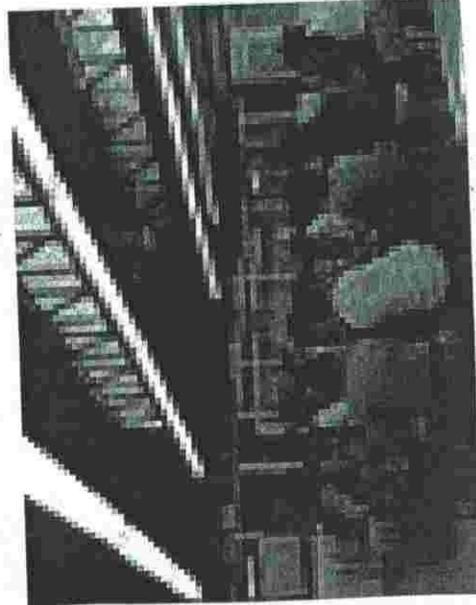
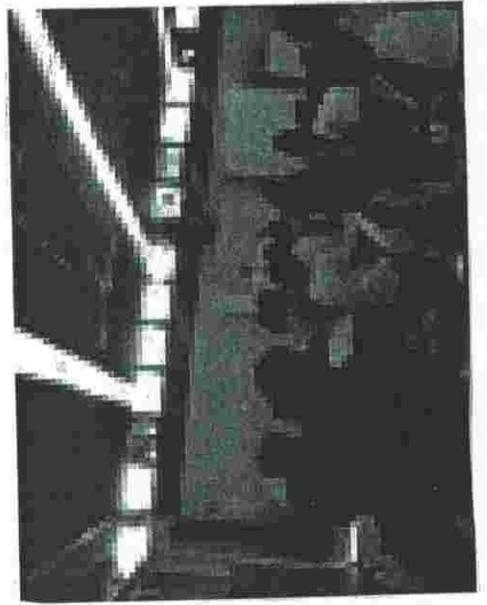
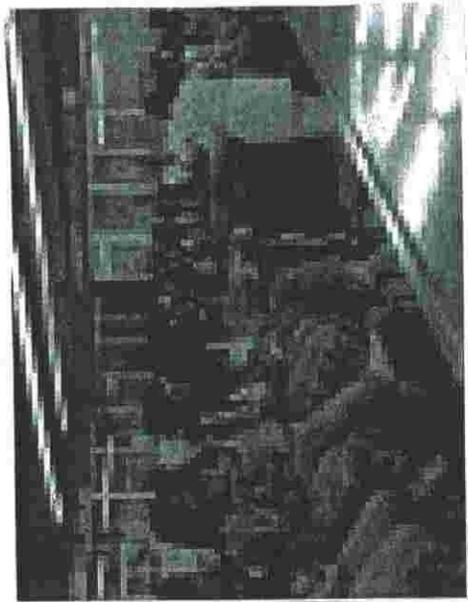
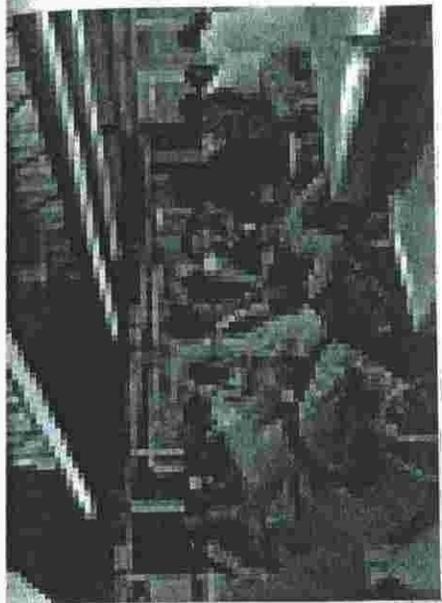
Tel. de servidumbre 575 8065

17
de Feb,
1.- ✓
(? o
/ 10 {S

f/P f.t.o. i; w.e. ... /?OÁ (ne







“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL PARA UNA ESCUELA MEJOR”

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA	
• Jardín de Niños “Tomás Alba Edison”	
• 10DJN0138-2	
• 20 de noviembre y 5 de mayo	
• Durango	
• Nuevo Ideal	
• La Magdalena	
• 34422	
• 677 87 30665	

	<ul style="list-style-type: none"> • Teléfono de escuela
	<ul style="list-style-type: none"> • Ninfa682009@hotmail.com

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

<ul style="list-style-type: none"> • <u>Categoría temática:</u> 1. Establecimientos de consumo escolar saludable <ul style="list-style-type: none"> <u>2.</u> Promoción de la lectura, uso y mejora de la biblioteca escolar <u>3.</u> Campaña sobre tabaquismo <u>4.</u> limpieza de la escuela <u>5.</u> Cultura <u>6.</u> Acondicionamiento físico
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Nombre de la Estrategia:</u> 1. Refrigerios escolares 2. Biblioteca escolar 3. Adicciones: tabaquismo 4. Limpieza escolar 5. Cultura 6.
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Objetivo y metas:</u> establecer la preparación, manejo y consumo correcto de alimentos que fomenten la nutrición de los niños y niñas que acuden al jardín. <p>Refrigerios escolares</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) contar con un menú de alimentos balanceados y nutritivos b)Reducir los riesgos de enfermedades como obesidad y desnutrición <p>Metas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ofrecer durante el ciclo escolar desayunos escolares nutritivos para 75 niños y niñas de segundo y tercer grado.

Biblioteca escolar

Objetivos:

- a) Fomentar en los niños y niñas el gusto por la lectura
- b) Desarrollar habilidades lectoras

Metas:

- a) Prestar libros a domicilio los martes y jueves de cada semana, utilizando tarjetas para el control de los mismos.
- b) Acercar a los padres de familia y niños hacia una mejor cultura de la lectura en casa

Tabaquismo

Objetivos:

- a) Concientizar a los fumadores de los nocivos efectos del consumo de tabaco
- b) Fomentar la salud de los padres de familia

Metas:

Entregar trípticos que promuevan el “no fumar”

Involucrar a la comunidad escolar para la concientización de los fumadores

Limpieza escolar

Conjuntamente con la Mesa Directiva y el Consejo de Participación Social, se planeó una campaña de limpieza, dirigida a salones y exterior de la escuela.

Objetivos:

- a) Mantener limpio y aseado los espacios escolares y exterior de la escuela

Meta:

- a) Limpiar 4 aulas y exterior del plantel

Cultura

Impulsar la formación integral del alumno, fomentando valores culturales en su primer acercamiento a las artes.

• Descripción general:

Refrigerios escolares

En virtud de que no se cuenta con establecimientos dentro y fuera del Jardín de niños y para evitar la venta de alimentos chatarra, se tomó el acuerdo entre los padres y madres de familia de constituir un Comité de Alimentos por medio del cual se estableciera un calendario diario de refrigerios, para lo cual se solicitó asesoría al departamento de nutrición del DIF municipal, logrando conformar el siguiente menú:

1. Gorditas (papa, frijoles, picadillo rojo o verde) acompañadas por jugo o gelatina
2. Sandwich integral, agua natural y fruta de temporada
3. Burritos integrales, agua natural, coctel de frutas
4. Tugas (tipo mollete con salchicha) chocomilk y naranja
5. Yogurth con fruta y galleta integral
6. Tostadas, agua natural y fruta de temporada
7. Taquitos dorados con verdura, limón, salsa y jugo
8. Hot cake, chocomilk y fruta
9. Ensalada de pollo o atún, galleta salada y jugo
10. Tortitas de papa, tortillas, agua natural y fruta
11. Sincronizada, jugo y gelatina
12. Taquitos de discada, agua natural y fruta opcional
13. Arroz con leche, galleta integral y fruta opcional

A cada mamá se le solicita que prepare y sirva los alimentos por día, al mismo tiempo se encarga de vigilar que todos ellos consuman lo preparado, para lo cual ofrece la ración suficiente.

El comité se reúne en forma continua para agregar algún platillo de los recomendados por las autoridades y que la presentación de los mismos sea en forma higiénica para evitar enfermedades gastrointestinales.

Biblioteca escolar

En reunión del Consejo de Participación Social del 26 de enero del 2011 se tomó el acuerdo de iniciar el proyecto de Biblioteca Escolar, para lo cual se han alcanzado los siguientes logros:

1. Se nombró al maestro bibliotecario comisionado para atender dicha biblioteca.
2. Se integró el Comité de la Biblioteca, con la participación de docentes, alumnos y padres de familia, levantándose para constancia el acta de constitución.
3. Se inició como proyecto como apoyo pedagógico con la intención de desarrollar las competencias comunicativas.
4. Se instaló en cada salón y se organizó la biblioteca de aula, con la participación de los alumnos.
5. Con la participación de todos, los libros se prestan en la biblioteca, a domicilio y entre grupos, para ello se exhiben los martes y jueves, luego cada niño acompañado de sus papás eligen algún ejemplar y se les presta por algunos días, con el compromiso de que sea los padres de familia quienes lea los cuentos, explique las moralejas y vaya fomentando el gusto por la lectura.

Campaña de Tabaquismo

Con la colaboración de los padres de familias se llevó a cabo la campaña de tabaquismo, para lo cual los integrantes del consejo de participación social elaboraron cada uno un volante o tríptico y se les entregó a los niños de cada grupo del jardín. De igual manera, se dio una plática a las madres de familia para explicarles los daños que ocasiona el tabaquismo y también se ofrecieron algunas recomendaciones para dejar de fumar.

Limpieza

Se llevó a cabo una campaña de limpieza en salones y exterior de la escuela. Para lo cual se arreglaron las áreas verdes, se desinfectaron los sanitarios y se limpiaron piso, paredes y vidrios de las aulas de los niños, con lo cual se dio otro aspecto y se mejoraron las condiciones de salud.

Cultura

A partir de la integración del comité de cultura, se consideró importante participar en eventos municipales que dieran oportunidad a los niños y niñas de expresar sus habilidades culturales, por lo que se organizaron algunos festivales como fueron el día de la primavera y el altar de muertos.

Acondicionamiento Físico

Con la intención de contribuir a la buena salud entre los padres y madres de familia se gestionó ante las autoridades municipales a fin de contar con un instructor de zumba.

Resultados y logros alcanzados:

Los resultados más importantes que se han obtenido en el comité de alimentos ha sido que en primer lugar ya no se vende alrededor del perímetro escolar lo que se conoce como alimentos chatarra, lo cual ayuda a prevenir desnutrición y otros padecimientos.

Se ha observado que los niños están más saludables por consumir alimentos frescos como la fruta de temporada y los cocteles, incluso en muchas ocasiones las raciones son compartidas para las propias madres de familia, lo que ha generado un ambiente escolar de gran afectividad.

Se ha logrado que las madres de los niños y niñas se hagan responsables de la alimentación diaria y no reducirla a lo que algunas de ellas practicaban como el enviarlos con un refresco y unas galletas, lo que no motivaba un consumo sano del pequeño.

Las madres y padres de familia han externado su satisfacción por contar con un menú atractivo, acorde a la temporada.

2. Biblioteca

A partir de este año 2011, se ha notado el cambio de realizarlo en esta modalidad, ya que anteriormente se contaba con los libros pero no se ofrecían como a la fecha, por lo tanto se ha logrado avanzar un poco en que los niños y niñas compartan en sus clases comentarios del texto leído por sus papás, al hacer la dinámica grupal se puede percibir un avance por aprendizaje colaborativo.

Para complementar las acciones a favor de la lectura, se solicitó apoyo con los legisladores estatales para contar con internet y de esta manera tener acceso a la red de libros, audios y otros materiales que resultan ser un apoyo pedagógico relevante para este proyecto.

3. Tabaquismo

Se logró que todos los niños supieran de las consecuencias del consumo de tabaco, como lo es el adquirir el cáncer de pulmón o efisema pulmonar. Se les entregó material como volantes y un tríptico en el cual aparecen las recomendaciones para superar el consumo de tabaco. Algo a destacar de esta actividad es que se visitaron algunos domicilios particulares de padres y madres fumadores, platicando con ellos se hizo un compromiso de dejar de fumar. También se repartieron algunos ejemplares en los establecimientos comerciales alrededor de la escuela.

4. Limpieza

Se mantuvo en forma aseada y presentable el exterior de la escuela, de igual manera los salones están en mejores condiciones, evitando de esta manera, la contaminación y los riesgos de salud.

5 Cultura

En relación a la cultura, el 21 de marzo se participó en el día de la primavera, para lo cual se realizó con anterioridad la elección de la reina de la primavera, participando algunas niñas en dicho certamen. Días antes del 21 se llevó a cabo la coronación y posteriormente representó al Jardín en el festival. En estos eventos los niños y niñas pueden manifestar su gusto las danzas folklóricas y la música de la región, vistiendo atuendos llamativos, acompañados de la música regional que favorece la tradición y conservación de la cultura duranguense.

6. Acondicionamiento Físico

Se ha logrado fomentar el acondicionamiento físico de padres de familia y alumnos, ya que cada miércoles se ofrecen clases de zumba, con lo cual las personas que acuden pueden disfrutar de una hora de esparcimiento y al mismo tiempo mejorar sus condiciones físico atléticas. El grupo ha crecido y en la

actualidad acuden la mayoría de los padres y madres de familia. Se ha logrado también integrar el grupo para otro tipo de actividades ya que por medio de la convivencia se pueden organizar de mejor manera las actividades a favor de los estudiantes.

- **Presentación de evidencias:**

Se puede anexar fotos, documentos, recortes periodísticos u otro tipo de evidencias.



Elección del CEPS



Planeación de actividades



Día de Muertos

~~CONFIDENTIAL~~
DATOS DEL JARDIN DE NIÑOS

A
Nombre de la escuela: Jardín de Niños "Lucia Alcacer de Figueroa"

Clave del centro de trabajo: 12DJN05670

Domicilio de la escuela: Miguel Negrete N° 14 Barrio de San Lucas

Entidad Federativa: Guerrero

Municipio: Tixtla

Localidad: Tixtla

Código Postal: 39170

Teléfono: 01754- 4741314

Correo electrónico:

Judith González Mercado
25/04/11

DATOS DEL CONCURSANTE

Nombre: Judith González Mercado

Categoría temática: Consumo de alimentos saludables

Nombre de la estrategia: Mente sana y cuerpo sano

Objetivo: lograr la participación responsable de los padres de familia involucrándolos en las actividades establecidas en el comité de participación social sobre el consumo de alimentos saludables con proyección a la comunidad escolar.

Meta: propiciar que el 80% de los padres de familia participen de manera comprometida en el consejo escolar de participación social durante el ciclo escolar 2010/2011.

Descripción General: El comité del consejo escolar de participación social se interesó en que los padres de familia conocieran sobre el consumo de alimentos saludables.

Se realizó una primera reunión invitando a toda la comunidad escolar para asistir a una plática sobre la preparación de alimentos saludables dirigida por una enfermera del centro de salud observando que asistimos la mayoría de los padres de familia teniendo comentarios satisfactorios interesándose sobre la elaboración de alimentos nutritivos. Se realizó otra plática con la misma participación de padres esta vez conocieron la preparación de alimentos saludables preparados con soya en esta ocasión se elaboraron dos platillos seviche y picadillo la plática fue dirigida por la profesora Cinthia Sarai maestra de la usær en coordinación con la profesora Anahid dicha plática fue muy motivadora para que los padres conocieran dichos platillos a demás de que fue muy práctica ya que padres que asistieron fueron invitados a preparar los platillos se les hizo saber que posteriormente se les entregarían copias de algunas recetas para preparar alimentos saludables con soya.

Se llevó a cabo una actividad para festejar el día de la familia donde padres y niños disfrutaron unos bollos que se hicieron con ensalada de soya como madre de familia observe que fue del agrado de todos.

Se invitaron a dos madres de familia al jardín de niños para que dieran una plática sobre la preparación de dulces nutritivos (alegrías de ajonjolí, cacahuaté y amaranto), así como el tallado de frutas y verduras, para fomentar en los niños el consumo de alimentos nutritivos.

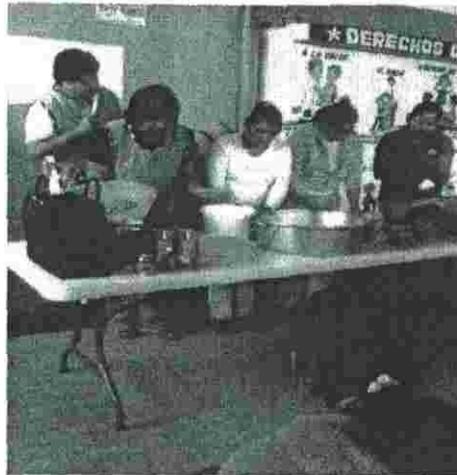
Resultados y logros alcanzados: en un 90% se logro que la mayoría de los padres de familia se integraran en las actividades que el comité de participación social sobre el consumo de alimentos saludables invitara participando con responsabilidad en todo obteniendo así resultados satisfactorios.

EVIDENCIAS

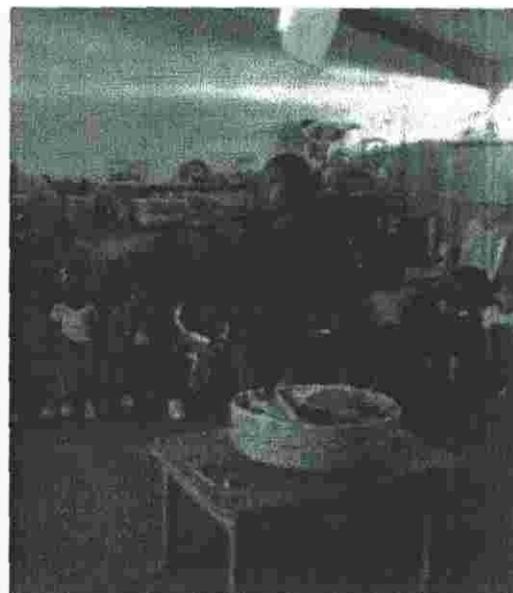
Platicas dirigidas por una enfermera del centro de salud



Alimentos nutritivos elaborados con soya



Dulces nutritivos alegrías de ajonjolí, amaranto, cacahuete
y empanadas de arroz



Recetario y orientación alimentaria de
elaboración de alimentos con soya

ORIENTACION ALIMENTARIA

USAER PREESCOLAR 118 C.C.T.12FUA0118J



LA SOYA

UN GRANO MARAVILLOSO

Original del continente asiático, la soya se ha extendido por Europa y América sobre todo en los últimos años, actualmente los principales países productores de esta oleaginosa son China, Corea, Estados Unidos, Brasil, Indonesia, Colombia y México.

La soya es una planta herbácea con abundante follaje verde, los ramilletes de sus flores son blancos y dan origen a las vainas, que contienen las semillas de color verde semejante al frijol.

La fibra vegetal que se extrae de la soya es de excelente calidad pero su disponibilidad en el mercado no es muy amplia y la promoción para su aprovechamiento está muy limitada. En la población mexicana el consumo de la soya no se encuentra muy arraigada aun y muchas amas de casa desconocen como prepararla..

Para preparara el frijol de soya se debe limpiar y remojar la cantidad que requiera en un recipiente amplio con abundante agua, de preferencia a temperatura templada. Ya remojado el frijol incrementa su tamaño al doble.

Para aprovechar todas sus propiedades es aconsejable dejar remojando.

La soya texturizada se prepara en forma muy sencilla: En un recipiente hierva suficiente agua, retire del fuego y agregue la cantidad de soya texturizada que va a utilizar, deje remojando durante 15 minutos, una vez trio quite el exceso de agua y guise como mas le guste.

Para obtener un mejor sabor es posible combinar corí una pequeña cantidad de carne o utilizar los concentrados de consomés o caldos al natural.

En 100 gramos de soya encontramos 12.50 gramos de fibra,33.5 gramos de carbohidratos,34.1 gramos de proteínas, 17.7 gramos de grasas totales,226 miligramos de calcio,8.4 miligramos de hierro,280 miligramos de magnesio,1797 miligramos de potasio, 2 microgramos de vitamina A y V vitaminas de complejo B.

MAESTRAS DE APOYO USAER118

CINTHIA SARA! GARCIA ALCARAZ

ANAHD NATIVIDAD ALCARAZ NAVARRETE

“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL PARA UNA ESCUELA MEJOR”

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA

➤ Escuela Primaria de tiempo completo “Ignacio
Allende”.

➤ 13DPR1332X

➤ Avenida Constituyentes del 57 # 54.

➤ Hidalgo

➤ Francisco I Madero.

➤ Bocamiño

➤ 42660

	<p>➤ 01 738 72-4-08-24</p> <p>➤ ignacioallendtc@hotmail.com</p>
--	---

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

➤ **Categoría temática: Establecimientos de consumo escolar saludable.**

➤ **Nombre de la Estrategia: "Vi da Sal udabl e".**

Objetivo y metas:

- Contribuir a la sana alimentación de los niños de nuestra escuela.
- Llevar un control de lo que nuestros hijos consumen, es decir balancear la ingesta de los alimentos que les proporcionamos.
- Elevar la calidad de vida de nuestros chicos.

Descripción general:

- Para llevar un control en la participación de cada una de las madres de familia en el comedor, se forman binas por día.
- Se van rotando grupo por grupo, primero pasa uno, cuando termina este, pasa el siguiente.
- Se lavan perfectamente paredes, parrillas, refrigeradores, se limpia la alacena y los alimentos se organizan por fecha de caducidad.
- Se lavan pisos, ventanas y coladeras de drenaje, se fumiga completa la cocina y comedor tres veces al año, para evitar fauna nociva.
- Para solventarnos nos damos a la tarea de reciclar cartón, botellas, latas, cascarones, se lavan y se adornan para su venta.

➤ **Resultados y logros alcanzados:**

- Que nuestros hijos aprendan hábitos alimenticios que les ayuden a elevar la calidad de vida.

➤ **Presentación de evidencias:**











**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”**

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA	
<ul style="list-style-type: none">Nombre de la Escuela JUAN JOSE ARREOLA	
<ul style="list-style-type: none">Clave de Centro de Trabajo 14EPR10250	
<ul style="list-style-type: none">Domicilio de la Escuela SANTO TOMAS 2780	
<ul style="list-style-type: none">Entidad Federativa JALISCO	
<ul style="list-style-type: none">Municipio GUADALAJARA	
<ul style="list-style-type: none">Localidad COLONIA SAN ISIDRO	
<ul style="list-style-type: none">Código Postal 44740	
<ul style="list-style-type: none">Teléfono particular	

	<ul style="list-style-type: none"> • Teléfono de la Escuela
	36651291
	<ul style="list-style-type: none"> • Correo electrónico
	jjarreola157@gmail.com

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**

ESTABLECIMIENTO DE CONSUMO ESCOLAR SALUDABLE

- **Nombre de la Estrategia:**

UN NIÑO SIN HAMBRE ES UN BUEN ESTUDIANTE

- **Objetivo y metas:**

NUESTRO OBJETIVO PRINCIPAL ES UN PLAN DE ACCION PARA COMBATIR EL HAMBRE DE NUESTROS NIÑOS EN LAS AULAS DE NUESTRA ESCUELA.

METAS:

INFORMARNOS DE QUE CADA UNO DE LOS NIÑOS ESTEN DEBIDAMENTE ALIMENTADOS, PARA QUE SU ATENCION SE CENTRE EN LA EDUCACION Y NO EN EL HAMBRE IMPIDIENDO CON ESTO SU BUEN DESEMPEÑO ESCOLAR

CONSCIENTIZAR A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION Y ACTIVACION FISICA PARA LA EDUCACION DE SUS HIJOS.

MODIFICAR LOS PRODUCTOS DE VENTA DEL CENTRO DE ATENCION Y SERVICIO, QUE RESPONDAN AL DIAGNOSTICO REALIZADOS A LOS ALUMNOS

BUSCAR EL APOYO DE LOS MAESTROS PARA LA SUPERVISION Y CONSCIENTIZACION EN LA ALIMENTACION DE SUS RESPECTIVOS GRUPOS.

INVOLUCRAR PADRES DE FAMILIA EN LA SUPERVISION DIARIA DE LOS MENUS Y LA RESPUESTA DE LOS NIÑOS EN ESTE CAMBIO.

APOYO EXTERNO DE ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA DE NUTRICION DE LA UDG PARA LA VALORACIÓN E INTERVENCION EN LA SALUD ALIMENTARIA DE LA COMUNIDAD ESCOLAR

• **Descripción general:**

PARA CONOCER QUE CADA UNO DE NUESTROS NIÑOS ESTEN DEBIDAMENTE ALIMENTADOS, SE PROPUSO CON APOYO DEL CONSEJO DE PARTICIPACION SOCIAL ESCOLAR, EL COMITÉ DE CAS, DIRECTORA Y MAESTROS DEL PLANTEL, SE APOYARA AL NIÑO PARA QUE AL ENTRAR A LA ESCUELA TENDRIA QUINCE MINUTOS DE TIEMPO PARA QUE TUVIERAN LA OPORTUNIDAD DE QUE LOS QUE TRAJERAN SU REFRIGERIO CON ALIMENTOS UNICAMENTE SALUDABLES, SE LOS COMIERAN ANTES DE COMENZAR LAS CLASES Y LOS QUE NO, SE LES INVITARIA A PASAR A LA COOPERATIVA PARA QUE A UN PRECIO ACCESIBLE CONSUMIERAN UNA COMIDA EN FORMA, JUNTO CON ALGUNA FRUTA O POSTRE Y SU BEBIDA. Y ASI TUVIERAN LA OPORTUNIDA DE ALIMENTARSE JUNTO CON LOS DEMAS A UNA BUENA HORA Y EN SU RESPECTIVO SALON.

PARA PODER LLEVAR A CABO ESTE PLAN DE ACCION CONTRA EL HAMBRE DE NUESTROS NIÑOS, SE CONVOCO A LA SEGUNDA REUNION ORDINARIA DE PADRES DE FAMILIA ASISTIENDO LA MAYORIA DE LOS PADRES DE FAMILIA Y SE HABLO DE LA PROBLEMÁTICA DETECTADA EN LA ESCUELA POR NUESTROS DOCENTES, DONDE ALREDEDOR DEL 70% DE NUESTROS NIÑOS, LLEGABAN A LA ESCUELA SIN COMER, EN CONSECUENCIA LLEGABAN CON HAMBRE, SUEÑO, DESGANADOS Y SIN LA ATENCION ADECUADA PARA PODER CUMPLIR CON SU OBJETIVO PRINCIPAL DE ESTUDIAR, PROBLEMÁTICA DE MUCHO TIEMPO ATRÁS PERO QUE AHORA CON EL IMPULSO DEL GOBIERNO PARA PROMOVER EN LAS ESCUELAS EL CONSUMO DE ALIMENTOS SANOS POR SOBREPESO QUE ES CAUSADO POR UN MAL HABITO EN LA ALIMENTACION, SE VALORO (Investigación de estudiantes de la UdG) QUE EN NUESTRA ESCUELA ES LA DESNUTRICION, REFLEJANDOSE EN UN BAJO PESO Y/O TALLA, ASI COMO UN SOBREPESO COMO RESULTADO DEL CONSUMO DE GRASAS Y CARBOHIDRATOS EN EXCESO Y UNA VIDA SEDENTARIA. COMO INSTITUCIÓN EDUCATIVA Y PARTE DEL CONSEJO DE PARTICIPACION SOCIAL NUESTRA TAREA ES CONTRIBUIR A REVERTIR ESTE PROBLEMA EN APOYO DE NUESTROS NIÑOS Y MAMAS, QUE POR SU TRABAJO U OTRA SITUACION PERSONAL NO PUDIERON MADAR A SUS NIÑOS ALIMENTADOS

UNA DE LAS LABORES QUE PARECIA UN POCO COMPLICADA ERA EL CAMBIO DE PRODUCTOS EN EL CAS, PERO CON LA INFORMACION DADA POR LOS REPRESENTANTES DE CAS Y NUTRIOLOGO DE LA SECRETARIA AL CUAL ASISTIMOS JUNTO CON LA PRESTADORA DE SERVICIO, SE REALIZO EL PLAN DE ACCION, REALIZANDO CAMBIOS EN EL PROPOSITO Y VENTA DE PRODUCTOS COMO ARRIBA SE MENCIONO.

EL APOYO DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA ES LA PARTE FUNDAMENTAL PARA ESTE PROYECTO, POR LO QUE SE INFORMO DE MANERA CLARA Y SENCILLA LAS ACCIONES A IMPLEMENTAR , ELLOS SERIAN LOS PRIMEROS EN RESENTIR ESTOS CAMBIOS QUE AUNQUE EN SU BENEFICIO POR SER TAN DRASTICO DEBIAMOS BUSCAR LA MANERA DE QUE TAMBIEN ENTENDIERAN Y ASI CONSEGUIR SE INVOLUCRARAN.

PARA LOGRAR LA SUPERVISION COMPLETA DE TODOS LOS NIÑOS Y NO COMETER EL ERROR DE QUE UNO DE ELLOS SE NOS ESCAPARA EN EL BUEN SENTIDO DE LA PALABRA (SIN COMER Y EVITAR QUE SOLO VIERA POR PENA O POR FALTA DE RECURSOS) SE LES PIDIO A LOS MAESTROS NOS APOYARAN CON UNA OBESERVACION DIARIA EN SUS RESPECTIVOS SALONES JUNTO CON LA REPRESENTANTE DE PADRES DE FAMILIA DEL COMITÉ DE CONSUMO ESCOLAR LA SEÑORA LETICIA TAPIA RAMIREZ, QUIEN PASA A LOS SALONES PARA INDAGAR QUIEN NO COMIO Y EL MOTIVO DE LA MISMA, DAR SEGUIMIENTO HASTA HASTA CUESTIONAR A LA MAMA SI EL NIÑO COME EN CASA O NO, INVITAR A LA MAMA DEL NIÑO QUE NO COME QUE CUMPLA CON SU RESPONSABILIDAD PARA QUE EL NIÑO ESTE ALIMENTADO SANAMENTE.

PARA QUE NUESTRO PLAN DE ACCION FUNCIONE DE UNA MANERA ARMONICA, SE LES INVITA A LOS PADRES DE FAMILIA QUE ASI LO DESEEN A TENER LA CONFIANZA DE ACERCARSE AL CENTRO DE ATENCION Y CONSUMO PARA QUE OBSERVEN EL MENU, LA PRESTADORA DE SERVICIO SE COMPREMETIO A

INFORMAR POR ESCRITO EL MENU SEMANAL Y ASI TENERLOS INFORMADOS LO QUE CONSUMIRIAN SUS HIJOS Y SI ELLOS TUVIERAN ALGUNA RECETA SANA QUE QUIERAN SE INCLUYA EN EL MENU O ALGUNA OBSERVACION DE ESTOS, NOS LO HAGAN SABER Y ASI ENRIQUECER ESTE PROYECTO.

JUNTO CON EL DESARROLLO DE ESTE PROYECTO LO UNICO QUE NOS FALTA ERA TENER UN APOYO PROFESIONAL EL CUAL NOS LLEGO A NUESTRA ESCUELA POR MEDIO DE LA LICENCIATURA EN NUTRICION DE LA UDG, BUSCANDO LA OPORTUNIDAD DE HACER SUS PRACTICAS LO CUAL LA DIRECTORA DE NUESTRO PLANTEL ACEPTO DE INMEDIATO PUESTO QUE ERA LO QUE NECESITABAMOS PARA EL APOYO CON NUESTROS HIJOS Y CON LOS PADRES DE FAMILIA YA QUE ELLOS DESARROLLARIAN UN PROYECTO DE ANALISIS E INFORMACION PARA NUESTRA ESCUELA. LLEGANDO A COMPLEMENTAR DE UNA MANERA MUY BONITA NUESTRA PREOCUPACION POR NUESTROS NIÑOS.

- Resultados y logros alcanzados:

RESULTADOS

DESDE EL PRIMER LUNES QUE SE PUSO EN MARCHA NUESTRO PLAN DE ACCION, TUVIMOS UNA RESPUESTA MUY SATISFATORIA POR PARTE DE NUESTROS NIÑOS, YA QUE DE UNA FORMA ORDENADA LOS NIÑOS FUERON LLEGANDO Y FORMANDOSE FRENTE A LA MESITA DE NUESTRA COOPERATIVA DONDE PEDIAN SU MENU DEL DIA, LA CUAL YA CONTABA CON LOS ALIMENTOS DEBIDAMENTE SERVIDOS EN DESECHABLES INDEPENDIENTES, POR LO QUE AL NIÑO QUE DESEABA SE LE OFRECE A UN COSTO ACCESIBLE SU COMIDA COMPLETA, DE MANERA RAPIDA Y LIMPIA Y CON LA AYUDA Y SUPERVISION DE LA SEÑORA REPRESENTANTE DEL COMITÉ DE CONSUMO Y HASTA TRES PADRES DE FAMILIA LOS CUALES OBSERVAN Y APOYAN A LOS NIÑOS A FORMARSE Y CAMINAR HACIA SU SALON PARA COMER SU ALIMENTO, SIN NINGUN PROBLEMA.

CON APOYO E INFORMACION DEL MAESTRO PODEMOS INDAGAR DE LA SITUACION DE LOS NIÑOS Y LA ACEPTACION DEL MENU, CHECANDO QUE COMAN Y VERIFICANDO QUE NO TERMINE EN EL BOTE DE BASURA, LO CUAL LO TOMAMOS COMO INDICADOR DE QUE SI GUSTO O NO GUSTO EL MENU OFRESIDO.

Y YA TRANSCURRIDO ESTO AHORA SI Y CON EL ANIMO Y EL ENTUSIASMO QUE UN NIÑO BIEN ALIMENTADO TIENE PARA TENER TODA LA DISPOSICION DE ESTUDIAR AL NO ESTAR PENSANDO EN EL HAMBRE.

CADA VEZ SON MAS LOS PAPAS QUE CUMPLEN DE UNA MANERA POSITIVA CON SU PARTE DE MANDARLOS CON REFRIGERIO O LOS MANDAN CON DINERO PARA QUE SUS NIÑOS PUEDAN COMER COMIDA SALUDABLE DURANTE LOS QUINCE MINUTOS

COMO APOYO EXTERNO TOTALMENTE GRATUITO LOS PROFESIONISTAS DE LA CARRERA DE NUTRICION, SE PREOCUPAN POR VALORAR E INVESTIGAR CON EL APOYO DE LOS PADRES, NIÑO POR NIÑO SUS HABITOS DE ALIMENTACION Y NOS APOYAN CON PLATICAS A NUESTROS HIJOS Y CON SUS INVESTIGACIONES RESPALDADAS POR LOS PERMISOS DE LOS PAPAS PARA REALIZARLES EXAMEN DE SANGRE Y CONOCER SU ESTADO NUTRICIONAL

CON ESTE TRABAJO DE INVESTIGACION CONOCEMOS QUE:

ESTADO	PORCENTAJE
Desnutrición	%
Normal	%
Sobrepeso	%
Obesidad	%

LOGROS

UNO DE NUESTROS LOGROS MUY SATISFACTORIOS HA SIDO ELEVAR LOS NIÑOS QUE CONSUMEN COMIDA SALUDABLE A SU HORA (14:00 HRS)

ELIMINAR EL HAMBRE NUESTRA ESCUELA, YA QUE DABA TRISTEZA QUE POCOS NIÑOS TENIAN LA OPORTUNIDAD DE LLEGAR COMIDOS A NUESTRO PLANTEL Y LOS QUE NO TENIAN ESA OPORTUNIDAD Y QUE TAL VEZ SUS PADRES AUNQUE LES DIERAN DINERO PARA QUE SE ALIMENTARAN EN LA ESCUELA NO SE LOGRABAN EL OBJETIVO POR QUE EL NIÑO SE TENIA QUE ESPERAR AL RECREO QUE ERA DOS HORAS Y MEDIA DESPUES EN LAS CUALES NO PODIAN TENER UN BUEN DESEPEÑO POR LA FALTA DE ALIMENTO Y QUE AL TENER LA OPORTUNIDAD DE CONSUMIRLO, TERMINABAN CONSUMIENDO MAS FRITURAS QUE ALIMENTO , AL IMPLEMENTAR COMO PRIORIDAD SU ALIMENTACION TENEMOS NIÑOS MAS TRANQUILOS Y ATENTOS EN SUS CLASES Y A MI PUNTO DE VISTA MAS CONTENTOS PORQUE SE SIENTE LA PREOCUPACION Y LA ATENCION.

CON EL APOYO QUE SE LES BRINDA, EL CUAL ELLOS RESPONDEN CUANDO REGRESAN AL PARTICIPAR DIA CON DIA, Y CON EL MISMO ORDEN QUE EL PRIMER DIA Y POR OTRA PARTE AL ESTAR MAS INFORMADOS POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES DE NUTRICION SOBRE UNA ALIMENTACION SANA ELLOS MISMOS LE BAJAN LA INFORMACION A SUS PAPÁS Y SE CONTRIBUYE AL CAMBIO DE HABITOS DE ALIMENTACION CHATARRA A ALIMENTACION SANA.

ALGO QUE QUIERO RESALTAR CON RESPECTO A ESTE TEMA DE LA DESNUTRICION Y DE LA CONTRAPARTE QUE ES LA OBESIDAD (OBESIDAD NO ES SINONIMO DE BUENA ALIMENTACION). ES QUE DEJAMOS DE LADO EL PODER TAN GRANDE QUE TIENE UN NIÑO DENTRO DE SU HOGAR Y DE LA INFLUENCIA QUE TIENE CON PAPA Y MAMA Y QUE SI SE EDUCA AL NIÑO DESDE PRIMARIA SOBRE SU NUTRICION Y DE LOS EFECTOS DE UNA MALA ALIMENTACION EL NIÑO TOMARIA CONSCIENCIA Y AL BAJAR LA INFORMACION A LA COMUNIDAD EDUCATIVA, ELLOS CONTRIBUIRIAN DE LA MISMA MANERA AL BAJAR ESTA INFORMACION A SU HOGAR Y A SU ENTORNO SOCIAL, CON LA FUERZA TAN INMENSA QUE SOLO UN NIÑO PUEDE TENER.

LA IMPLEMENTACION DE ACTIVACION FISICA DENTRO DE LA ESCUELA ES OTRO INDICADOR DEL ACUERDO NACIONAL DE SALUD ALIMENTARIA, A DIARIO SE REALIZAN 30 MINUTOS DE RUTINAS ALUMNOS Y MAESTROS. TODO ESTO ENFOCADO AL CUIDADO DE SU SALUD Y DESARROLLO.

- **Presentación de evidencias:**

Se puede anexar fotos, documentos, recortes periodísticos u otro tipo de evidencias.



**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”**

7 DE ENERO 2011-8 DE ABRIL 2011

DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA
<ul style="list-style-type: none">• Nombre de la Escuela
Profra. Angelina Garza Villarreal
<ul style="list-style-type: none">• Clave del Centro de Trabajo
19EPR0207L
<ul style="list-style-type: none">• Domicilio de la Escuela
Puerto Progreso s/n Col. Valle de las Brisas
<ul style="list-style-type: none">• Entidad Federativa
Nuevo León
<ul style="list-style-type: none">• Municipio
Monterrey
<ul style="list-style-type: none">• Localidad
Monterrey
<ul style="list-style-type: none">• Código Postal
64790

- **Teléfono de la escuela**

8357-3277

- **Correo electrónico**

angelinagarzavillarreal@hotmail.com

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**

Fomento a las actividades Recreativas, Artísticas y Culturales

- **Nombre de la Estrategia:**

Apoyo en actividades que contengan aspectos creativos

- **Objetivos y metas:**

- Desarrollar en los alumnos interés por las actividades culturales por medio de las artes y las imágenes.
- Estimular en el alumno la percepción, el gusto y empatía por las artes aplicadas a la vida cotidiana.
- Involucrar al estudiante en eventos culturales motivándole a participar y a competir fomentando el trabajo en equipo, el respeto y la integración.

- **Descripción general:**

Participamos y trabajamos sobre distintos proyectos en los que la escuela tuvo compromiso y retos en el rubro de la plástica y la creatividad:

- PROYECTO MARIPOSAS MONARCA: En un área de la escuela se designó un espacio para crear un Jardín donde se sembraran flores que sirvieran de alimento a la mariposa monarca y que en su viaje migratorio pudieran llegar a descansar. Se motivó a los alumnos para que pintaran mariposas de papel con su nombre, las enmicamos y con un palito de soporte se clavaron en el jardín, se les explicó sobre la vida y costumbres así como la importancia del cuidado de la mariposa. Diseñamos y elaboramos una manta para señalar el espacio referido.
- PROYECTO MURAL DE INDEPENDENCIA: Apoyamos a los maestros y a los alumnos en el diseño y bosquejo del mural de la Independencia para un concurso, obteniendo el 2º lugar Regional.
- PROYECTO RECICLAJE: Diseño y elaboración de calcas para los botes de basura y así apoyar en la campaña de Clasificación de la basura.
- PROYECTO ASAMBLEA: Apoyo, diseño, elaboración y montaje de imágenes de los oficios para la asamblea del grupo de mis hijas.

- **Resultados y logros alcanzados:**

- PROYECTO MARIPOSA MONARCA: Visita de las autoridades para reconocer oficialmente el jardín que aloja a las mariposas monarca. Los alumnos continúan con el cuidado del jardín.
- MURAL DE LA INDEPENDENCIA: 2º lugar Regional
- PROYECTO RECICLAJE: Visita del municipio para iniciar el programa de reciclaje y clasificación de basura.
- ASAMBLEA: Se expuso a los alumnos, padres de familia e invitados especiales a la Asamblea las mantas elaboradas de los diferentes oficios.

- **Presentación de evidencias:**

Se puede anexar fotos, documentos, recortes periodísticos u otro tipo de evidencias

**EVIDENCIAS DE LA ESTRATEGIA
“APOYO EN ACTIVIDADES QUE CONTENGAN ASPECTOS CREATIVOS”**

ANEXOS

“JARDÍN PARA LA MARIPOSA MONARCA”
DISEÑO DE MANTA Y MARIPOSAS Ciclo
escolar 2009 - 2010



CONCURSO “IMÁGENES DE NUESTRA HISTORIA”

Ciclo escolar 2009 - 2010



CAMPAÑA “CLASIFICACIÓN DE BASURA”
DISEÑO Y COLOCACIÓN DE ETIQUETAS
Ciclo escolar 2009 – 2010



PLATICA “CLASIFICACIÓN DE LA BASURA Y RECICLAJE”

Ciclo escolar 2009 – 2010



APOYO A LA ASAMBLEA DE MAYO
“MANTAS DE LOS OFICIOS” Ciclo
escolar 2009 - 2010



“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL PARA UNA ESCUELA MEJOR”

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA

- Nombre de la Escuela
SEC. No. 24 GUILLERMO PRIETO

- Clave de Centro de Trabajo
19EES0177A

- Domicilio de la Escuela
AVE. LAS TORRES Y ENCINO S/N
FRACC. TABACHINES

- Entidad Federativa
NUEVO LEÓN

- Municipio
SAN NICOLÁS DE LOS GARZA

- Localidad
SAN NICOLÁS DE LOS GARZA

- Código Postal
66400

- Teléfono de la Escuela
(81) 83 52 23 35

- Correo electrónico
secu24@intercable.net

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**

Establecimientos de Consumo Escolar

- **Nombre de la Estrategia:**

Educación integral:

Establecimiento de Consumo Escolar (ECoEs) libre de chatarra en pro de la salud alimentaria y educación integral de la comunidad escolar de la Sec. 24 Guillermo Prieto.

- **Objetivo y metas:**

OBJETIVO:

Promover prácticas de consumo hacia una Alimentación Correcta mediante la disposición y costo accesible de alimentos saludables y nutritivos en el ECoEs, para contribuir a mejorar la salud alimentaria y el rendimiento escolar de los alumnos de la Secundaria 24 Guillermo Prieto en pro de una educación integral.

METAS:

1. Eliminar la comida chatarra del Establecimiento de Consumo Escolar desde el inicio y durante el ciclo escolar 2010-2011.
2. Eliminar las bebidas con alto contenido de azúcares en el Establecimiento de Consumo Escolar desde el inicio y durante el ciclo escolar 2010-2011.
3. Promover el consumo de “agua potable simple” junto con el refrigerio y como fuente de hidratación mediante la disposición de agua purificada y envasada en el Establecimiento de Consumo Escolar desde el inicio y durante el ciclo escolar 2010-2011.
4. Ofrecer a la comunidad escolar un establecimiento de consumo de alimentos con un menú de “Refrigerios compuestos” en el receso escolar de 10:00 a 10:30 horas de lunes a viernes, basados en una alimentación correcta (variada, equilibrada, higiénica, suficiente y adecuada) y en el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, a un costo accesible, mediante la dirección y supervisión de una Nutrióloga, desde el inicio del ciclo escolar 2010-2011.
5. Apoyar a las madres y padres trabajadores con la disposición para sus hijos de un menú de “Desayunos completos” en el ECoEs en un horario de 7:00 a 7:20 horas, basados en una alimentación correcta (variada, equilibrada, higiénica, suficiente y adecuada) a un costo accesible, mediante la dirección y supervisión de una Nutrióloga desde el 28 de febrero 2011 hasta el 1 de julio 2011.
6. Lograr que la comunidad escolar no compre ni consuma alimentos chatarra a vendedores ambulantes durante el receso escolar mediante la vigilancia y cuidado de una cuadrilla de padres y maestros en los alrededores del plantel desde el 14 de marzo 2011 hasta la finalización del ciclo escolar 2010-2011.
7. Lograr agilizar la atención y servicio por medio de la implementación de la tarjeta de “prepago” de alimentos para minimizar el contacto con efectivo.

• **Descripción general:**

El Consejo Escolar de la Sec. 24 Guillermo Prieto, asumiendo su responsabilidad social apoyando a la prevención de la obesidad infantil se avocó a diseñar estrategias para establecer las bases en la comunidad escolar hacia un ambiente saludable en su Establecimiento de Consumo Escolar, cambiando radicalmente la disposición de alimentos chatarra por alimentos que integran una alimentación correcta de acuerdo como lo establecen los lineamientos del “Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria” con el fin de lograr una educación integral. El Consejo Escolar conformado por sus integrantes:

NOMBRE	CARGO EN EL CONSEJO	EN CALIDAD DE:
GARCÍA MARROQUÍN SANJUANITA	PRESIDENTA	DIRECTORA
ALCALÁ MEDINA LUIS ANGEL	CONSEJERO	MAESTRO REPRESENTANTE SINDICAL
GARCÍA CANO BERTHA ISABEL	CONSEJERO	MAESTRO(A)
LUNA ESPITIA MARIA ISABEL	CONSEJERO	MAESTRO(A)
MENDILA LEOS ELIZABETH	CONSEJERO	INTEGRANTE MESA DIRECTIVA PRESIDENTE
PADILLA SÁNCHEZ MARÍA ESTHER	CONSEJERO	INTEGRANTE MESA DIRECTIVA
VÁZQUEZ BARRÓN SANJUANA LAURA	CONSEJERO	INTEGRANTE MESA DIRECTIVA
MARTÍNEZ MEJÍA SANJUANA	CONSEJERO	INTEGRANTE MESA DIRECTIVA
TREVIÑO GARZA ELSIE	CONSEJERO	REPRESENTANTE ASOC. PADRES DE FAMILIA
PUGA VALDIVIA GABRIELA	CONSEJERO	REPRESENTANTE ASOC. PADRES DE FAMILIA
GARZA VAQUERA BERTHA ALICIA	CONSEJERO	REPRESENTANTE ASOC. PADRES DE FAMILIA
MENDEZ CANTÚ MARIBEL	CONSEJERO	REPRESENTANTE ASOC. PADRES DE FAMILIA
ALEMÁN MOLINA ARTURO TRINIDAR	CONSEJERO	REPRESENTANTE DE LA SOCIEDAD DE ALUMNOS
OYERVIDES MÉNDEZ JONATHAN ELEAZAR	CONSEJERO	EXALUMNO
MARTÍNEZ RAMÍREZ MARÍA XÓCHIL	CONSEJERO	MIEMBRO DE LA COMUNIDAD
GUEL MONSIVAIS REYNALDO	COSEJERO	MIEMBRO DE LA COMUINIDAD
GARCÍA CANO BERTHA ISABEL	SECRETARIO TÉCNICO	

decidió desde el inicio del ciclo escolar 2010-2011 otorgar la Responsabilidad total del Establecimiento de Consumo Escolar a un profesional de la Salud Alimentaria, quien es el más adecuado en esa materia.

El cargo se otorgó a la Lic. Martha Patricia Villarreal Espinoza, Nutrióloga, egresada de la UANL, con Cédula Profesional 5187474, y Educadora en Obesidad infantil del programa ¡Niñ@s en movimiento! y pasante de la Maestría: Educación Física y Deportes para niños y adolescentes; quien tiene amplia experiencia en el tratamiento de la obesidad infantil y quien además es Auditor Junior en HACCP (proceso sistemático preventivo para garantizar la seguridad alimentaria en las empresas de alimentos industrializados).

Se avisó a la comunidad escolar del cambio en la alimentación del ECoEs, tanto padres de familia y alumnos estuvieron enterados y se hizo la presentación oficial de la responsable.

El Establecimiento Escolar físicamente son unas puestos hechos de madera y láminas que son prestados por la Coca Cola y equipado con tres enfriadores, la condición para préstamo es el consumo de sus productos

por la comunidad escolar.

Al tomar el cargo la Lic. Villarreal, se comenzó con el cambio radical del Establecimiento de consumo escolar, se eliminó toda la comida chatarra: frituras, galletas dulces, dulces, chicles... y alimentos no adecuados como hamburguesas, pizzas, tacos a vapor... En vez de eso se implementó un Servicio de Alimentación, un menú cíclico (uno diferente para cada día) de "Refrigerios Compuestos" donde se ofrece a los alumnos un platillo como según lo establece el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, compuesto de la siguiente manera: en un combo de hielo seco se encuentran DOS PORCIONES DE VERDURAS, UNA PORCIÓN DE FRUTA, TRES PORCIONES DEL GRUPO DE CEREALES, UNA PORCIÓN DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (CARNES, QUESO O LEGUMINOSAS) Y 500ml de AGUA PURIFICADA embotellada, el agua con el fin de promover el consumo de agua simple. Se eliminaron los refrescos azucarados y una pequeña proporción se puso en oferta dos bebidas industrializadas según los lineamientos de la SEP y SSA, bebidas permitidas en porciones "mini" jugos de 110ml y refrescos con edulcorantes artificiales de 240ml (coca light y coca zero). Se puso a disposición también alimentos complementarios, es decir que complementan el lonche que el alumno trae desde su casa, estos alimentos cumplen con las disposiciones de la SEP y SSA en tamaños adecuados y de elaboración, a saber: variedad de galletas de avena y barritas integrales, cacahuates horneados sin sal, pistaches, frutos secos: pasitas de uva; alimentos naturales: vasos de verduras y frutas: pepinos, jícamas, sandía, uvas, manzanas, naranjas, y especialmente las frutas de temporada. Se establecieron precios muy accesibles para los alumnos, desde \$1.00 peso el costo de una fruta entera hasta \$5.00 pesos un vaso de fruta picada. Los precios de los "refrigerios compuestos" no rebasan los \$20.00 pesos, un precio muy accesible tomando en cuenta el nivel económico de la población escolar que integra este plantel.

Se tomó la decisión de eliminar la comida chatarra (cero tolerancia) por que los alumnos estaban más acostumbrados a ese tipo de alimentos y sería hacer competencia muy desleal entre frituras altas en grasas y sodio, aditivos artificiales que estimulan el apetito y las verduras y frutas frescas. Al estar cautivos los alumnos solo tendrían opción de comprar alimentos más sanos.

Así mismo el nuevo ECoEs ya no sería una tiendita escolar sino un "Servicio de Alimentación" para la comunidad escolar, ya que los alimentos naturales y frescos son procesados desde el mercado y supermercado hasta que son consumidos por los alumnos. Todos esos procesos de manejo y manipulación de alimentos son supervisados con estrictas medidas de higiene y seguridad alimentaria.

Los alumnos acostumbraban a comprar alimentos chatarra en los alrededores del plantel por vendedores ambulantes que les ofrecían sus productos a través de las bardas. Se habló con los vendedores haciéndoles saber que no estaba permitida la venta de ningún producto a través de las bardas, por la seguridad integral del alumno. Para cuidar ese aspecto se establecieron cuadrillas de vigilancia de padres y maestros en la hora del receso.

De acuerdo al nivel económico y social de esta comunidad, una gran parte (no cuantificada) de los padres y madres del alumnado, trabajan tiempo completo, y en algunos casos los alumnos no desayunaban en casa algunos por falta de tiempo de los padres y otros por no estar acostumbrados, éste mal hábito repercute en el rendimiento escolar, por tal motivo por consejo de la Lic. Villarreal, se comenzó a ofrecer la opción de "desayunos completos" media hora antes de entrar a clases, de igual manera a costos muy accesibles, integrando este tiempo de comida con alimentos que conformen una alimentación correcta: yogures, leche descremada, cereales integrales y frutas frescas. Ejemplo de ellos, son licuados de frutas, hot-cakes integrales, galletas de avena, barritas integrales, granola, yogures naturales y de frutas, jugos naturales de naranja.

Para dar agilidad al servicio de alimentos, se implementó una tarjeta de "pre-pago" donde el alumno paga los "refrigerios compuestos" por adelantado para una semana, con ello se agiliza el servicio y se minimiza el manejo de efectivo.

Es importante mencionar varios puntos de gran relevancia:

- Que la comunidad escolar la integran 830 alumnos, de los cuales el 25% aproximadamente consume alimentos en el nuevo ECoEs, el resto lleva su lonche escolar.
- Que la utilidad neta con la que inició aportando el ECoEs con el nuevo Servicio de Alimentos, fue de un 60% menos que lo que aportaba la tiendita escolar anterior con la venta exclusiva de comida chatarra.

- **Resultados y logros alcanzados:**

Desde el inicio del ciclo escolar se eliminó la comida chatarra, al principio la comunidad escolar estaba enojada con el cambio, gritos y majaderías al personal del ECoEs, como era de esperarse una reacción normal de resistencia al cambio. Pero al cabo de dos semanas los que mejor se adaptaron y aceptaron la nueva alimentación, el nuevo "Servicio Alimentario" fueron los alumnos de primero y segundo año, los de tercer año seguían resistiéndose al cambio, lo cual indica que a menor edad es más fácil adaptarse a los cambios en los hábitos de alimentación. El ambiente y el lugar están más limpios.

Las ventas desde el inicio del ciclo escolar hasta principios del mes de abril 2011 han ido incrementándose poco a poco hasta en un 20%, lo cual nos indica que más alumnos acuden a consumir alimentos en el ECoEs.

Se logró eliminar desde el principio las bebidas con alto contenido calórico y hasta principios del mes de abril 2011 las bebidas permitidas siguen siendo a libre demanda: agua purificada, con moderación: los jugos industrializados y bebidas gaseosas en presentación mini. De las cuales las ventas en las mismas son mínimas, esto porque el "refrigerio compuesto" ya lleva agua purificada (500ml) y no necesitan comprar otro líquido para acompañar sus alimentos, con esto se logró incrementar el consumo de agua simple en los alumnos que consumen en el ECoEs, a su vez, el agua tiene un costo menor que los jugos y refrescos industrializados "minis" de tal manera que los alumnos prefieren comprar 500ml de agua purificada más económica que 110ml de jugos industrializados a mayor costo.

Se logró la aceptación de los "Refrigerios compuesto" y agua purificada, sobre todo por la variedad de alimentos que se ofrecen diariamente, un menú cíclico de 12 días, y en los complementos alimentarios. La presentación de los alimentos es un factor importante para la aceptación de los mismos, la variedad de colores y olores de verduras combinadas y frutas frescas, estimulan el apetito de los alumnos, de esa manera aprenden a reconocer y aceptar alimentos naturales.

La disposición de "Desayunos completos" en el ECoEs fue muy bien recibida por la comunidad. Se logró que aproximadamente un 3% de la comunidad escolar desayunaran en el ECoEs, cabe destacar que ninguno de ellos desayunaba en casa.

Se logró que la comunidad escolar no consumiera alimentos chatarra ofrecidos por vendedores ambulantes, al establecer una cuadrilla de padres de familia y maestros alrededor del plantel para vigilar que no se ofrezcan productos de ningún tipo a los alumnos, por su seguridad integral.

Se logró con el apoyo del consejo escolar y la participación activa de la Lic. Villarreal, sus conocimientos profesionales en materia de nutrición y manejo de alimentos y en la mejora continua del servicio de alimentos del ECoEs que este proyecto se estableciera, se desarrollara y creciera hasta llegar a los resultados y beneficios positivos que hasta principios del mes de abril 2011 se obtuvieron.

Se logró que el 2% de los alumnos que consumen alimentos en el ECoEs, obtuvieran su tarjeta de "prepagó" para agilizar el servicio y la atención.

- **Presentación de evidencias:**

EVIDENCIAS EN FOTOS ARCHIVOS ADJUNTOS en el archivo "evidencia fotosSecu24.PDF

OTRAS EVIDENCIAS

OPINIÓN en carta y grabada en audio con transcripción escrita a continuación:

DE MAESTROS

Carta del Profr. Ricardo Medina P.

La tiendita escolar de la Secundaria 24 Guillermo Prieto es una (casi podría decir que la única) tienda que pone a la venta productos preparados con alto valor nutricional, elaborados higiénicamente.

Es atendida por una nutrióloga y parte de su familia con mucha alegría que invita a volver a comprar.

Aquí se cumple con la recomendación de Secretaría de Educación de solo vender productos de calidad acompañados de agua (se eliminan los refrescos azucarados) y mucha fruta.

El costo es también muy bueno, accesible para todos los alumnos y con una variedad de alimentos entre los que recuerdo, ensalada de pollo, chilaquiles con queso, taquitos de harina integral, sándwiches de queso panela, etc...

La preocupación de la Directora de la Escuela de establecer estrategias para erradicar y prevenir la obesidad se ve reflejada precisamente con el establecer una tiendita de estas características

- *Limpieza en sus instalaciones*
- *Higiene en la elaboración de los alimentos*
- *Productos nutritivos*
- *Atención profesional*
- *Precios accesibles*
- *Variedad de alimentos*
- *Eliminar la "comida chatarra"*

Se cumple no solamente con la recomendación de Secretaría, sino con un compromiso social con nuestros alumnos y este trasciende hacia sus hogares y a que ellos se dan cuenta de que los alimentos ricos en nutrientes también son ricos en sabor, cada día les dan a los alumnos una clase del "buen comer".

Espero que en el futuro inmediato existan en cada escuela una tiendita como la nuestra.

Felicidades a nuestra directora y a toda la familia que día a día nos atiende tan bien.

Gracias

Atentamente

Prof. Ricardo Medina P.

Opinión en video del Profr. José Luis Vázquez Hernández

Uno de los grandes aciertos en este año escolar, fue, en nuestra secundaria establecer el Establecimiento de consumo escolar, que viene a cambiar los hábitos de nuestros alumnos, sabemos nosotros los maestros, que cuando un alumno viene bien alimentado el rendimiento de ellos es óptimo, al cambiar de hábitos al darles una mejor y más nutritiva alimentación quitando la comida chatarra estamos teniendo, espero, a lo largo del año, buenos resultados, al mismo tiempo que en su aspecto físico, no solamente en los resultados, eh últimamente me he dado cuenta, que ya tienen tiempo de hacerlo, es de que también antes de ingresar a la escuela está abierto el establecimiento para que todos aquellos niños que vienen sin alimento, aquí antes de entrar pueden desayunar algo nutritivo, que está cambiando día tras día, es variado es nutritivo y les va a servir para su desarrollo, eso, repito, es uno de los grandes aciertos en este año escolar, felicito a la Secretaría a la Secundaria, a la Directora que implementaron este programa, los maestros estamos muy contentos con ellos, y poco a poco en los alumnos van cambiando esos hábitos malos; debo reconocer que en un principio había reticencia, acostumbrados a la comida chatarra querían seguir consumiendo eso mismo, pero poco a poco se ha ido revirtiendo la tendencia, ahora es mejor, espero, repito que esto redunde en beneficio físico e intelectual.

**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”**

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

**DATOS DE LA ESCUELA DONDE
SE APLICA LA ESTRATEGIA**

- HILDEBRANDO S. GARZA SEPULVEDA

- 19EPR1131T

- CALLE NOGALES S/N

- NUEVO LEON

- GARCIA

- LAS ARBOLEDAS

- 66000

- 14 – 22- 17-25

- mariadejesus_ta@hotmail.com

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**

ESTABLECIMIENTOS DE CONSUMO ESCOLAR SALUDABLE.

- **Nombre de la Estrategia:**

ALIMENTACION SANA, VIDA SALUDABLE.

- **Objetivo y metas:** **LOGRAR UNA VIDA SALUDABLE QUE PERMITA A NUESTROS ALUMNOS MEJORAR, EN SUS ASPECTOS FISICO, MENTAL Y SOCIAL.**

- **MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE NUESTROS ALUMNOS.**
- **LOGRAR MEJORAR EL BIENESTAR FAMILIAR Y SU ARMONIA.**
- **EVITAR ENFERMEDADES FUTURAS.**
- **FORMACION DE BUENOS HABITOS ALIMENTICIOS.**
- **APOYO A LA ECONOMIA FAMILIAR DE LA COMUNIDAD.**

• **Descripción general:**

Atreves de la preparación y venta de desayunos saludables y económicos, lograr fomentar hábitos contribuyendo a un desarrollo sano: social , físico y mental.

Observando que en nuestra escuela se presentaban muchos casos de alumnos con sobrepeso, por ser este un tema de prioridad; pues con esto se contribuye a fomentar las salud y el bienestar; se considero en Junta de Consejo Escolar de Participación Social, el acuerdo de desarrollar la actividad de desayunos escolares sanos, a bajo costo, lo anterior tomando todas las medidas pertinentes como la higiene, la utilización de ingredientes en buen estado, cuidando su frescura, vigencia, los contenidos nutricionales y la alimentación balanceada requerida para el buen desarrollo físico y mental de los estudiantes.

Se dio inicio a tan valiosa labor considerando también las sugerencias y el chequeo de personal especializado en el área tal como: Personal del DIF NUTRIOLOGOS DE TECNOLOGICO MTY, DIRECTORA DE SALUD MUNICIPIO DE GARCIA, ETC.

Quienes aportaron y siguen aportando su apoyo para desarrollar nuestra actividad de manera eficaz.

Diariamente y bajo las más estrictas medidas de Salud, se desarrollan por un grupo de madres colaboradoras, los desayunos que serán consumidos por nuestros estudiantes, se han realizado adecuaciones a largo del proceso, pues se consideran las necesidades observadas en los estudios de control de peso, realizados por semana en nuestra institución, siempre respaldados por personal especializados de salud, que como logro también de la actividad, se ha contactado y obtenido su participación en dicho tema .

Los avances hasta el momento han sido de lo más satisfactorios, pues con alegría hemos visto la mejora física y el control de peso en muchos de los alumno, contamos con testimonios muy motivantes de quienes han desarrollado cambios de hábitos que les han permitidos mejorar su vida personal y por consiguiente se han visto reflejado en su rendimiento escolar .

Actualmente se sigue con la actividad, día a día , las madres colaboradoras, se encargan de vigilar que la adquisición de los alimentos se haga de manera honesta, la preparación se desarrollé bajo las más estrictas medidas de seguridad e higiene y que los estudiantes no consuman alimentos chatarra, motivándolos a continuar con buenos hábitos alimenticios dentro y fuera de la escuela.

- **Resultados y logros alcanzados:**

- **SE HAN OBTENIDO RESULTADOS POSITIVOS.**
- **COMO CONSECUENCIA DE LA FORMACION DE BUENOS HABITOS LOS ALUMNOS PIDEN A SUS PADRES HAN PROCURADO HABITOS SANOS EN LA ALIMENTACION FAMILIAR.**
- **SE HA LOGRADO LA BAJA DE PESO EN ALUMNOS CON SOBRE PESO.**
- **SE HA MOTIVADO A QUE LOS ALUMNOS REALICEN EJERCICIO COMO COMPLEMENTO PARA SU VIDA SALUDABLE**

- **Presentación de evidencias:**

Se puede anexar fotos, documentos, recortes periodísticos u otro tipo de evidencias.

**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”**

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA	
<ul style="list-style-type: none">Nombre de la Escuela	
<p>“21 de Marzo!”</p>	
<ul style="list-style-type: none">Clave de Centro de Trabajo	
<p>19EPRO103Q</p>	
<ul style="list-style-type: none">Domicilio de la Escuela	
<p>Juárez y Rayón s/n</p>	
<ul style="list-style-type: none">Entidad Federativa	
<p>Nuevo León</p>	
<ul style="list-style-type: none">Municipio	
<p>Cerralvo</p>	
<ul style="list-style-type: none">Localidad	
<p>Cerralvo</p>	
<ul style="list-style-type: none">Código Postal	
<p>65900</p>	

- Teléfono de la Escuela

(01)892 975 05 55

- Correo electrónico

zamoramadrigalp@hotmail.com

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**

De establecimiento del consumo escolar.

- **Nombre de la Estrategia:**

Comer sano para disfrutar de una buena salud.

- **Objetivo y metas:**

Promover una nueva cultura de salud, mediante el desarrollo de competencias para una vida saludable, de esta manera evitamos sobrepeso, obesidad, diabetes y con ellos ofrecer mejores oportunidades de aprendizaje, en todo esto es fundamental la colaboración activa del responsable del establecimiento de consumo escolar quien pone en marcha las medidas y disposiciones con el apoyo de la comunidad escolar.

El personal que opera en las áreas de producción o elaboración debe capacitarse en las buenas prácticas de higiene mínimo una vez al año. Es importante proporcionar variedad de alimentos, refrigerios y menús de consumo escolar para que los niños puedan llevar una dieta correcta y por consiguiente una buena nutrición.

• Descripción general:

De establecimiento del consumo escolar.

La aplicación del acuerdo y su anexo único será obligatorio en todas las escuelas de Educación Básica a partir del 1º. de enero de 2011 , espacio que fue asignado en las escuelas con el fin de ofrecer a la población estudiantil alimentos y bebidas dentro de sus instalaciones.

El responsable del establecimiento del consumo escolar contribuye día tras día a la formación de buenos hábitos alimenticios en la población infantil, ofreciendo una amplia variedad de alimentos y bebidas que favorecen a una alimentación sana y correcta y que está de acuerdo a la nueva normatividad.

Los entornos saludables en los establecimientos escolares nos dan seguridad y al mismo tiempo propicia una convivencia sana y por consecuencia aprendizajes apropiados para niños, niñas, adolescentes.

Los responsables y el personal de las establecimientos del consumo escolar deben realizar diariamente las siguientes prácticas:

- **Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de preparar los alimentos, de ir al baño.**
- **Higiene en la vestimenta (usar delantal, red en el cabello y cubre boca).**
- **Lavar y desinfectar verduras, frutas y utensilios de cocina.**
- **Lavar todos los utensilios antes y después de la preparación de alimentos.**

- **Desinfectar en agua clorada las verduras y frutas que no se pueden tallar, verduras de hojas verdes, fresas, etc.**
- **No preparar los alimentos cuando se está enfermo.**
- **Conocer muy bien los alimentos y mantenerlos tapados cuidando siempre que estén en buen estado.**
- **Prevenir la presencia de plagas .**
- **Evitar que la persona que prepare los alimentos tenga contacto directo con monedas y billetes.**
- **Las personas que cobran deben utilizar guantes o una bolsa plástica.**
- **Es de suma importancia que los establecimientos de consumo escolar deben de ubicarse alejados de fuentes de contaminación, como basura, drenaje.**
- **Las áreas y el mobiliario del establecimiento deben de estar siempre limpias y desinfectadas.**
- **Colocar la basura en recipientes limpios y con tapa.**
- **Retirar frecuentemente los desechos que generan desechos.**
- **Usar toallas de papel para secar las manos después de manejar alimentos crudos.**
- **Todo el personal que opera en las áreas de producción debe capacitarse en la buenas prácticas de higiene por lo menos una vez al año.**
- **Comprar los alimentos que faltan para el menú analizando opciones en el mercado.**
- **Calcular que la cantidad que se dispone sea la necesaria.**

- **Resultados y logros alcanzados:**

Es de suma importancia mencionar que el cambiar los hábitos alimenticios a los alumnos, no ha sido fácil, pero a base de pláticas con los padres de familia por personal del centro de salud del municipio e insistencia de directivos, maestros, poco a poco se han ido concientizando logrando en gran parte que los alumnos consuman los productos que se expenden en el establecimiento escolar.

La tarea es ardua, para padres de familia, directivos, maestros pero no claudicaremos hasta lograr que en su totalidad todos los alumnos de la Escuela Primaria “21 de marzo” consuman alimentos sanos y nutritivos y aunado a esto a un buen ejercicio gocen por supuesto de una mejor salud para aprender más y así ayudar a que nuestro país, México, ocupe un mejor lugar en cuanto a obesidad me refiero.

Presentación de evidencias:

ESTABLECIMIENTO
DE
CONSUMO ESCOLAR



“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL PARA UNA ESCUELA MEJOR”

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA

- Nombre de la Escuela

Primaria “María Luisa Treviño Sada”

- Clave de Centro de Trabajo

19EPRO412V

- Domicilio de la Escuela

Europa y Satélite s/n

- Entidad Federativa

Nuevo León

- Municipio

Monterrey

- Localidad

Colonia Contry

- Código Postal

64860

- Teléfono de la Escuela

83-57-84-63

- Correo electrónico

escuelamarialuisa@hotmail.com

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**

Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

- **Nombre de la Estrategia:**

“Mejora tus hábitos alimenticios aún es tiempo”

- **Objetivo y metas:**

El objetivo de la aplicación de las estrategias para mejorar los establecimientos de consumo escolar, es lograr impulsar las prácticas de alimentación correcta en la comunidad educativa, asimismo se busca manejar la supervisión de los alimentos y bebidas que se venden en la cooperativa de la institución educativa.

Por lo cual se vigilará el trabajo de los establecimientos de consumo escolar en los términos referidos en los “Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica”, los cuales establecen los principios de una alimentación correcta, los criterios para la preparación, manejo, consumo y expendio de alimentos y bebidas recomendables.

Así mismo se buscará que al finalizar el ciclo escolar se haya logrado:

- Mejorar la calidad y el tipo de alimentos y bebidas que se expenden o distribuyen en la escuela, a fin de prevenir enfermedades y de promover la adopción de hábitos alimenticios saludables. Y difundir, entre los integrantes de la comunidad educativa, los riesgos que representa una mala alimentación.

• **Descripción general:**

Se realizarán las siguientes funciones específicas

-Por conducto de la Universidad Autónoma de nuevo León, la Facultad de Nutrición y el departamento de salud integral se solicitó apoyo para asesorar a miembros del Comité en temas relacionados con la salud alimentaria de niños y jóvenes.

- Supervisar y vigilar permanentemente la calidad y tipo de alimentos y bebidas que se expenden o distribuyen en la cooperativa de la escuela

-Verificar que el establecimiento de expendio de alimentos escolares en la escuela sea higiénico, y que prepare y manejen de acuerdo con los lineamientos y con los criterios establecidos recientemente.

-Orientar a la cooperativa escolar sobre el tipo de alimentos y bebidas que se pueden expender en la escuela.

-Fomentaremos la participación informada de los padres de familia y demás integrantes de la comunidad educativa en la promoción de hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes, como con la realización de trípticos, carteles y diversas estrategias coordinadas por los docentes y directivos de la escuela, con el apoyo de las autoridades del sector salud.

-Promover la participación de la escuela en los nuevos programas que, en materia de salud alimentaria, tengan implementados las autoridades.

-Realización de talleres y actividades que brinden orientación y difusión de campañas de promoción de la salud alimentaria llevadas a cabo por los docentes del plantel y miembros del comité.

-Fomentar entre los integrantes de la comunidad educativa el consumo de agua simple potable y alimentos saludables.

-Llevar una coordinación con el Comité de Mejoramiento de la Infraestructura, para que la escuela y el establecimiento de consumo escolar cuenten con las medidas de higiene necesarias para el abastecimiento y expendio de alimentos.

-Informar periódicamente a la comunidad educativa sobre los resultados del seguimiento a los establecimientos de consumo escolar.

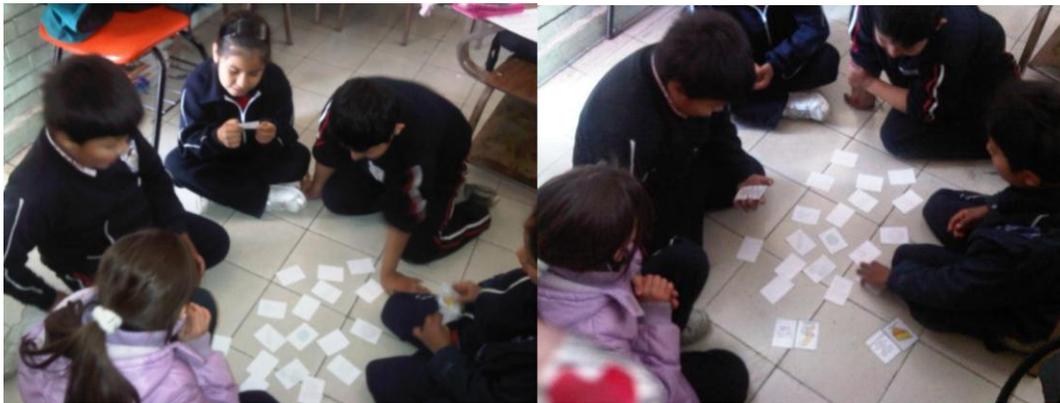
- Resultados y logros alcanzados:

TALLERES PARA REALIZAR EN LA ESCUELA

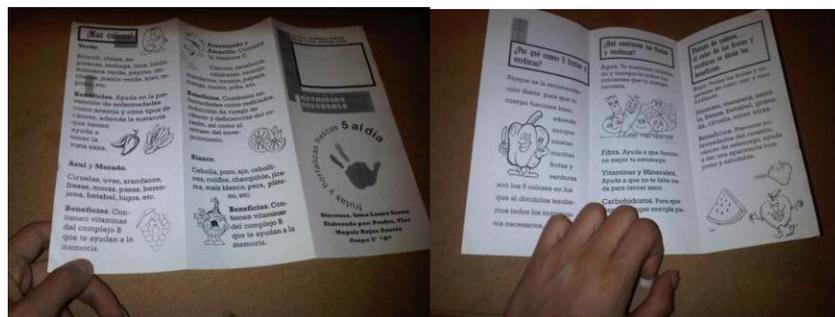
- Se elaboró un juguete educativo para el grado de tercero, en el cual los alumnos cuentan con la edad de 8 años, algunos extra edad nueve.

El juguete se realizó del tema de la nutrición, el cual se desarrolló un memorama con adivinanzas a su vez, debido a que las cartas no eran idénticas al realizar los pares, estas correspondían a una adivinanza y a su respuesta en otra carta, donde los alumnos debían de unir carta con carta para realizar las combinaciones de las adivinanzas de alimentos saludables.

Evidencias fotográficas del juguete educativo



- Se realizó en el centro de trabajo: Diseñar un tríptico sobre recomendaciones nutricionales, que posteriormente fue entregado a toda la comunidad educativa.



- **Elaboración de platillos nutricionales en el centro educativo.**



- **Investigación en las condiciones de la tienda escolar (cooperativa)**





Detección del estado nutricional en su grupo escolar: determinación de índice de masa corporal (IMC) y diagnóstico de estado nutricional según perceptibles.

MUJERES	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
Sobre peso	1	6
Riesgo de sobrepeso	1	1
Normal	6	6
Riesgo de bajo peso	1	0
Bajo peso	1	0
Total	10	13

Una vez obtenidos los siguientes resultados se logró detectar las grandes deficiencias que existen en mi grupo de alumnos, de esta manera se reconoce la importancia de la buena nutrición, así como la necesidad del surgimiento de los programas de alimentación propuestos por la secretaria de salud. Considero que en realidad los alumnos tienen la disposición de alimentarse sanamente. Lo único que les faltaba eran espacios adecuados y con las nuevas cooperativas existirá un cambio que pueda ser demostrado en las tablas que se realicen a futuro.

Como se puede visualizar en las anteriores tablas pude detectar la importancia de llevar un control de peso y estatura con los alumnos, estos resultados fueron muy interesantes ya que a diferencia de lo que consideraba, era que habría más casos de alumnos con desnutrición que con sobrepeso, esto debido a las tendencias que se prevén en el contexto social en el que viven los alumnos que acuden a la escuela.

Es por esto que se realizaron campañas de desayunos sanos en la escuela y actividades que motivara la sana alimentación, mediante pláticas con padres, con alumnos, recetas realizadas en la escuela, trípticos que informen acerca de una buena alimentación, se les sugirieron refrigerios saludables para las familias, también se les sugirió un especial cuidado en aquellos niños que se encuentran en caso de riesgo o que ya están en sobre peso, en el caso de bajo peso fue un sólo caso y fue muy decepcionante para mi detectar algo que era tan evidente pero cuando uno desconoce este tipo de estadísticas y datos nutricionales ignora sus instintos naturales que te alertan cuando una alumna padece de desnutrición y de este modo es fácil aceptar como ciertas versiones no estudiadas, con respecto al origen de su bajo peso, como genética o naturaleza y fisionomía hereditaria delgada. Es por esto que al concluir con estos resultados se pudo realizar pláticas y corregir hábitos alimenticios supervisados en la escuela y concientizando a los padres de familia para que sigan este propósito con los alumnos en casa.

**"LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR"**

7 DE ENERO 2011 - 8 DE ABRIL 2011

*Manuel
Abreu Balle
25/04/11*

DATOS PERSONALES DEL CONCURSANTE	DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA
<ul style="list-style-type: none">Nombre de Concurante Martha Alicia Martínez BeltránEntidad Federativa Nue.-vo kdnMunicipio Gra } T e.-r-Localidad UniónCódigo Postal 67400	<ul style="list-style-type: none">Nombre de la Escuela kScv e\o.. \Lo... Uhtóvi "Clave de Centro de Trabajo l q DPr2. o \S.I/ VDomicilio de la Escuela Calle Principal s/n La Unión, Gral.Terán Nuevo LeónEntidad Federativa Nuevo LeónMunicipio Gral Tera^{VI}Localidad L⁰¹ - U_v lo'nCódigo Postal 67,400

1
1
1
1
1
1
1
1

<ul style="list-style-type: none">• Teléfono particular	<ul style="list-style-type: none">• Teléfono de la Escuela <i>'326 7rc°ltllf</i>• Correo electrónico <i>ime valdez@ hot mail. com.</i>
---	---

1

- Categoría temática:

Estadísticas de Consumo Escolar:

Sq, Ju Jabl

Nombre de la Estrategia:

mejor para aprender y l.o. -s

Objetivo y metas:

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

Nombre de la Estrategia:
es-jo.s p foF" <ci"nan /OS nvfri-enf-e-s n<L. esart'os fa

Nombre de la Estrategia:
Me alimento
Me fets: Insfa...ovi d-esa; un0-cló, dond se. r-r=

Objetivo y metas:
f' lOd.OJ,le
Lo r l"e los a.l° "os C6Y, .sob "t?"o a!c=c-e.»
t_ pita+, "H"" frofi ej d<.- s<l ed? ,
f:: vlt' o: v- e(c.Ch'l.s uvn o de: e.Oyn j el av cK T, r vo..

Descripción general:
Úvi, <t vtz, ln ; dloAo Conetl.o \$[olop de. c. p. u. :., e

Descripción general:
<let, Yl o por la.s s'juie... te-s p.e., r-
sonas :

me n 0 * ali w-ex, fo s .Su g-n n-d. ci.s ro'f la.. S ecr-e-t'art' de
SoJv d.

Lts a,u+,,, da.s rYU "" 'e< fa,l-e s, f"" J,.-e',,,, fa,+lc,{'Q" e...
este proX-ect0, a,up 1u-e no elir-ecfa_vv.e"fe fue... Jo.s
J. i.e: wvi.' i'rc.o les / v,-e.vvi-e.s: e,-,-l-rejan j,,, f.,Ja;,,, .fe
e.n esf«, e.s cu e.l.a, J'<j o.s J.e. na.ra.,Ja i? l"s n,;;;o s
d, 's-f}tJtctv1; e.sos cl(s \$0)-0 nos Ye.st0v f a(a,r e,l
? i? to)c,s d.i'q. " l'e,, 'tccr' +.l. <. s:e)e.s l'r<pa ro;
(i)ua J-e, {?-v v t<<s p ro P.t'<,s i;l,,, le,, t-e-3 l'<on j l" _h-(" r a
y a_7i e.w,.o.s. .s<3uok tra.l,aJQn.d.o hast0. el d.,a. Je. o'
f-e,,,sa,,,J., s fe.wfte: "o-e n,t e.s +ros hUos me.,-ee-e,-, /o
M-e;jo-r f V": vno.s nlhos l'Yl'cJ'or a.l,w-vntos s-e de-So-
rro n CHá,,, -f.,- \$ i'c a,, y ? t") ,,,- Je Je w,a.,-,-_e Y"- Lor "c'
rt'.

• Resultados y logros alcanzados:

Ir Se lo or eca-ent il "2. ol a la.s h'1 a_Jy,e.s Je. fu v, v 1, Je.
lo c orzQ.Y t'ie oje e.s lu.e. le.s fryar-&n a.W ? fc).s
saJuel? loe.s

.1.-La pobla.ct? e.scola.r se pr?curo; F o" Yl? +e.va.er"



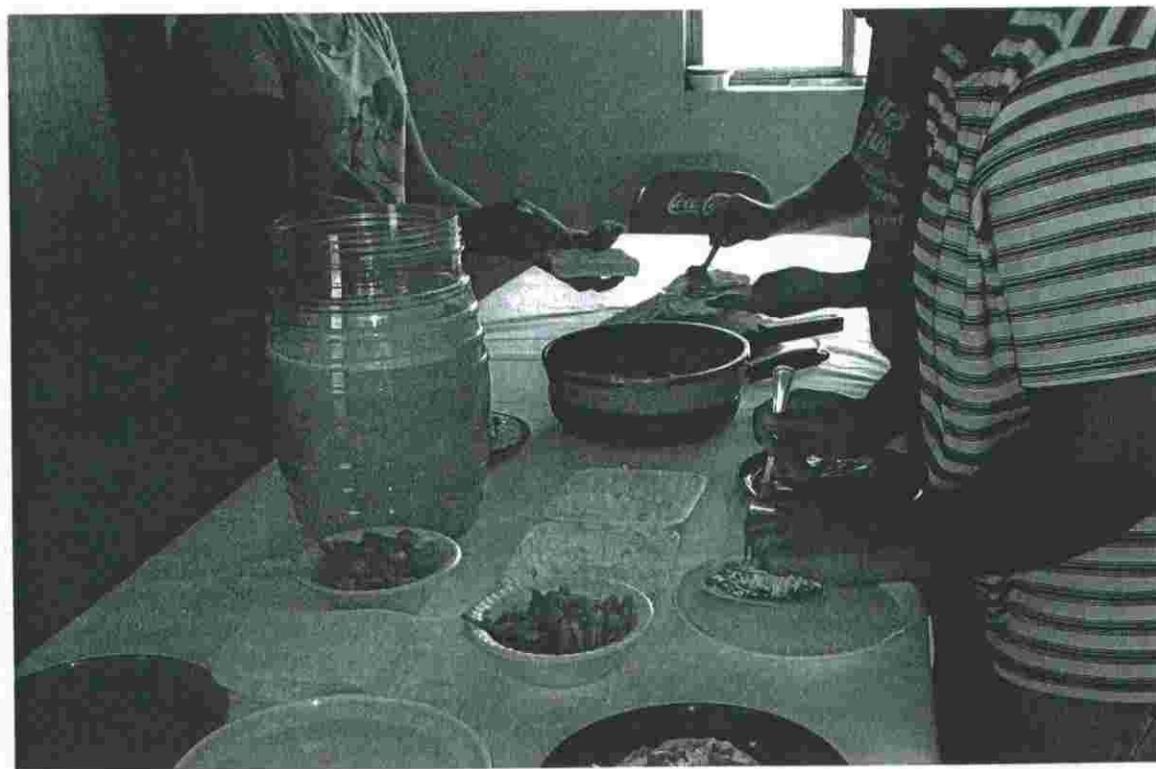
Exposición de alimentos nutritivos



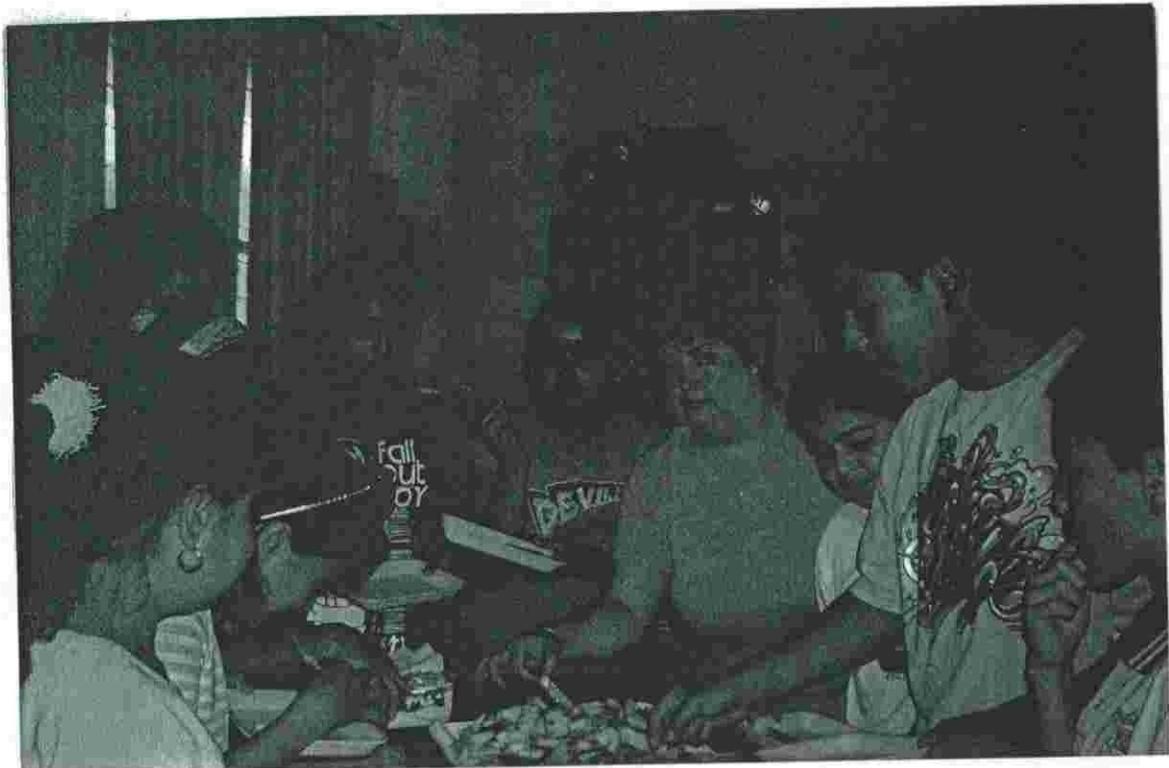
Conociendo los tres grupos de alimentos



Preparando el menú diario



Trabajando en equipo.



Los alumnos también aprenden a preparar comida saludable



Dr. rovecloa,,J.o L,S J".J°s nafvr,,les 1"" nos olsecju:Q
 No.. presidcviq... municif").



Ahora toca agua de mango...

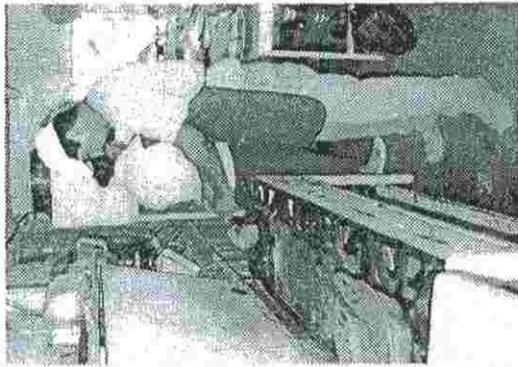


Todos disfrutamos de comida saludable

Inician escuelas del con retiro de comida

Por Samuel Hernández GRAL. TERÁN.- Las escuelas del municipio iniciaron con el retiro de comida considerada chatarra, ya que a partir de este ciclo escolar los planteles de educación básica, públicos y privados, dejarán de vender refrescos, jugos industrializados, sopas instantáneas, fritos, tangas y algunas botanas que sobrepasen las 400 calorías. Lo anterior con el objetivo de frenar los niveles de sobrepeso y obesidad que presentan los escolares, pero que además representa para el erario un gasto superior a 67 mil millones de pesos al año.

Las autoridades de Salud y Educativas dieron a conocer



Perfecto González prepara una milanesa.

que para este nuevo ciclo escolar algunos de los productos industrializados y preparados, que no podrán venderse en las cooperativas escolares, son refrescos con y sin calorías, jugos de frutas, yogurt para beber, palomitas de maíz con mantequilla, ensaladas de fruta, leche entera y tampoco con saborizantes adicionales, verduras con altos contenidos de sal.

Entre los alimentos y bebidas que tendrán cabida en los planteles educativos, se encuentran carne natural



En la Escuela Primaria La

ciudad anterior, se les ofrece

El presente documento es una copia de la información contenida en el expediente de la Secretaría de Educación del Estado de Nuevo León.

Secretaría de Educación

A: PRIM. LA UNIÓN

como

Escuela Primaria No. 009 - Zona

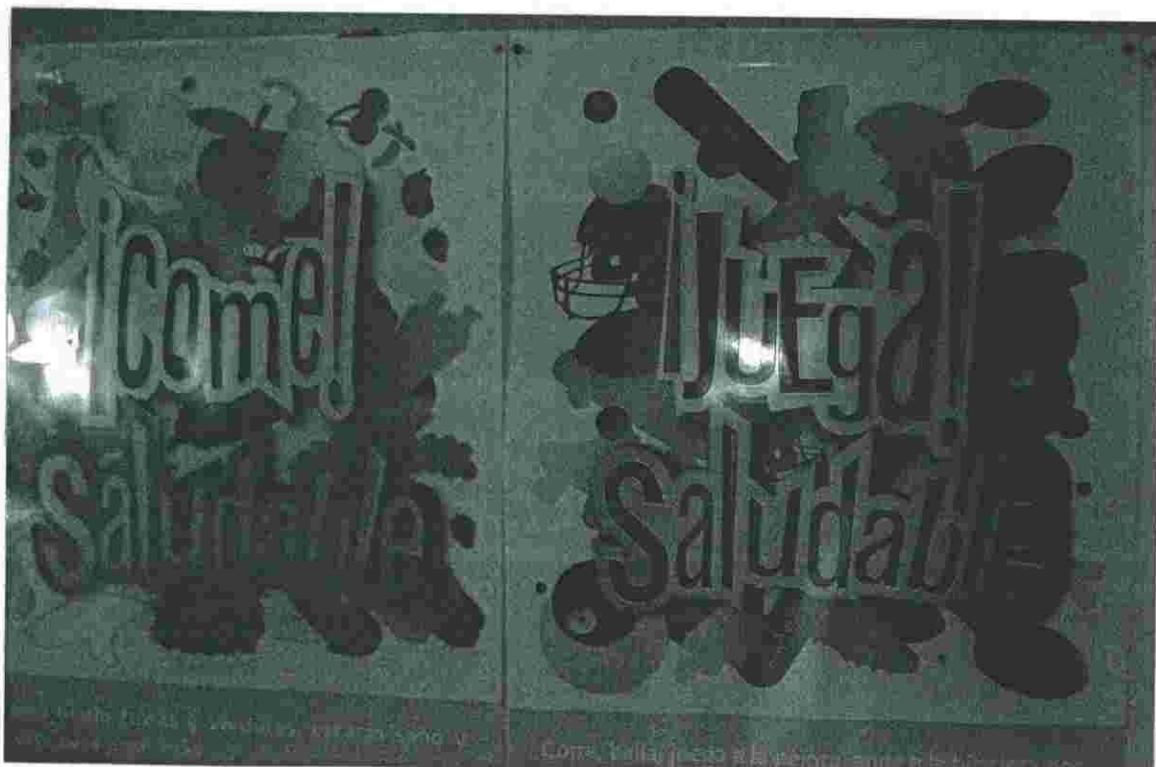
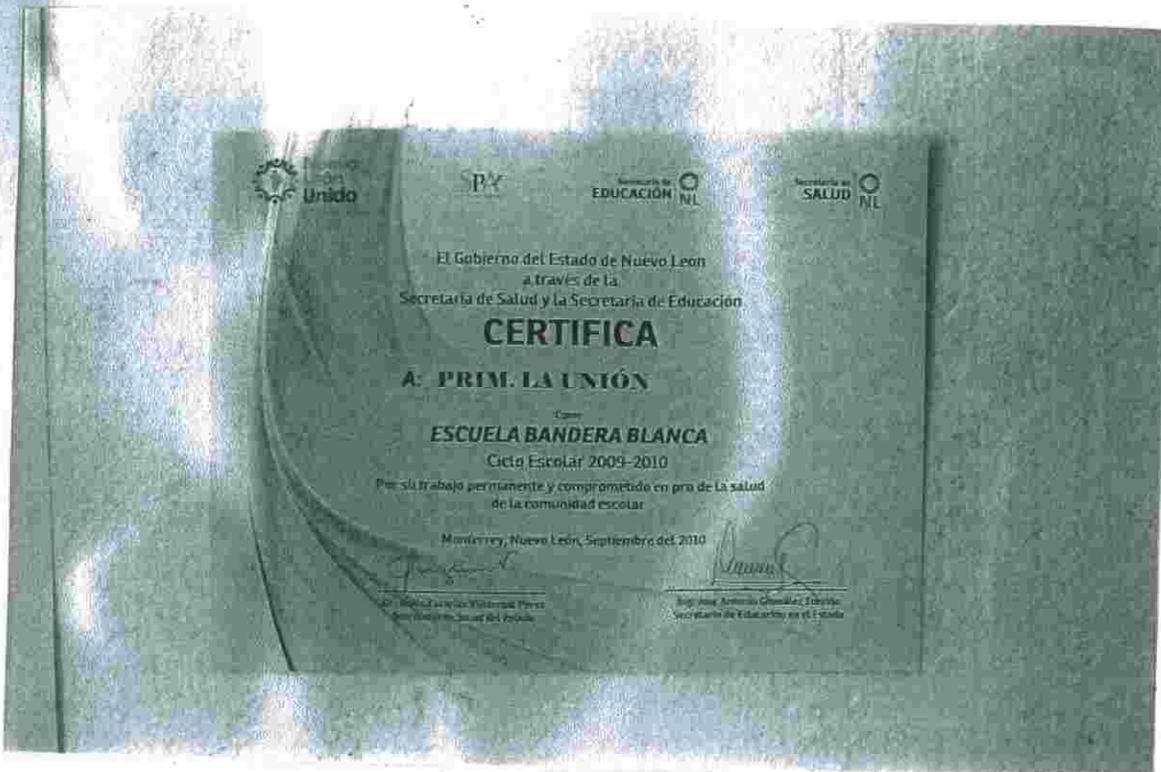
Escuela Primaria No. 009 - Zona

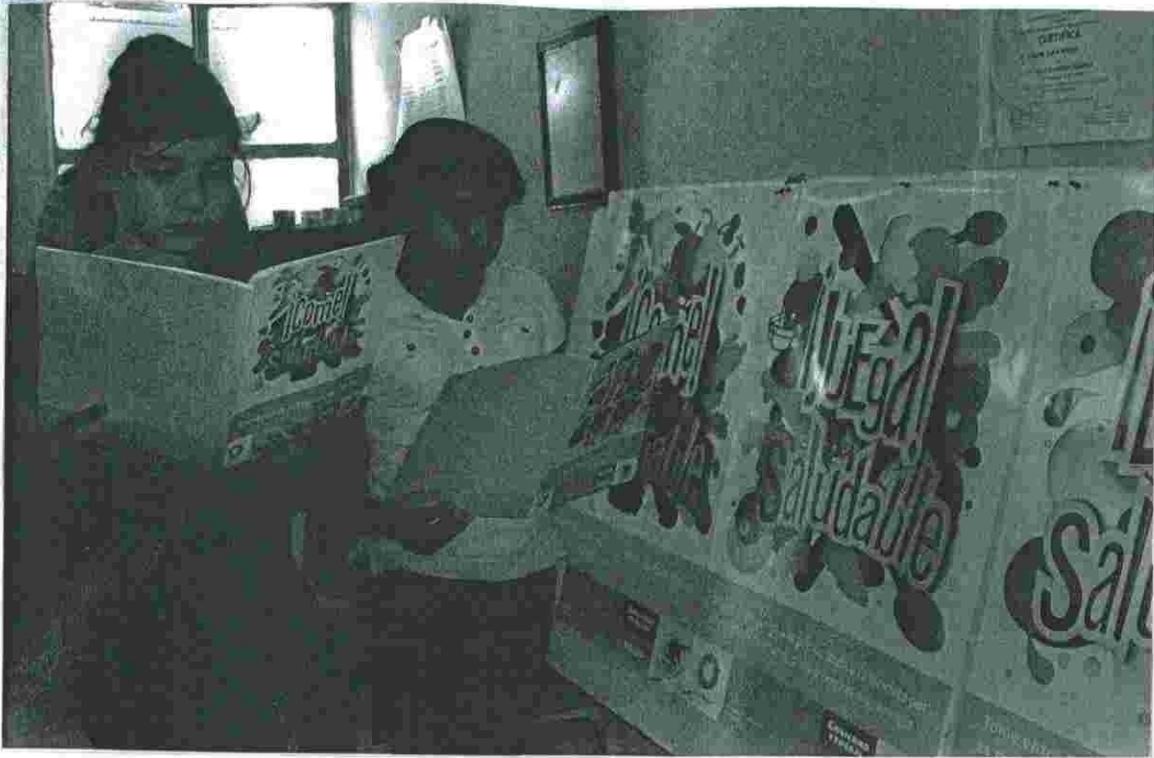
Por su trabajo permanente y compromiso con el progreso de la comunidad escolar.

Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez
Secretario de Salud del Estado

[Handwritten Signature]

Dr. José María González Irujo
Secretario de Educación del Estado





**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”**

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA	
<ul style="list-style-type: none">Nombre de la Escuela VICENTE GUERRERO	
<ul style="list-style-type: none">Clave de Centro de Trabajo 21EPR0155K	
<ul style="list-style-type: none">Domicilio de la Escuela CALLE 5 DE MAYO NUM. 1	
<ul style="list-style-type: none">Entidad Federativa PUEBLA	
<ul style="list-style-type: none">Municipio IXTACAMAXTITLAN	
<ul style="list-style-type: none">Localidad EJIDO DE MINILLAS	
<ul style="list-style-type: none">Código Postal	
<ul style="list-style-type: none">Teléfono de la Escuela	

- Correo electrónico

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- Categoría temática:

ESTABLECIMIENTO DEL CONSUMO ESCOLAR SALUDABLE

- Nombre de la Estrategia:

ESCUELA LIMPIA- NIÑOS SANOS.

- Objetivo y metas:

- buenos hábitos de higiene
- espacios, materiales y mobiliarios en buenas condiciones y sobre todo limpios.
- mantenimiento y limpieza.
- capacitación: para el personal de apoyo para la venta de alimentos y bebidas en las escuelas, deberá asegurarse de que esta reciba la capacitación adecuada para el desarrollo de sus funciones, considerando entre otros aspectos como:
 - 1.- higiene personal, uso correcto de la indumentaria de trabajo y lavado de las manos.
 - 2.- la naturaleza de los productos, en particular su capacidad para el desarrollo de los microorganismos patógenos o de descomposición.
 - 3.- la forma en que se procesan los alimentos, bebidas o suplementos alimentación considerando la probabilidad de contaminación.
 - 4.- el grado y tipo de producción, o de preparación posterior, antes del consumo final.
 - 5.- las condiciones en que se deben recibir y almacenar las materias primas, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.
 - 6.- el tiempo que se prevea que transcurrirá antes del consumo.
 - 7.- repercusión de un producto contaminado en la salud del consumidor.
 - cuando comprar: duración de los alimentos.
 - cuanto comprar
 - como saber que alimentos están frescos y como escoger los mejores.
 - conservación de alimentos.

• **Descripción general:**

El establecimiento de consumo escolar es todo aquel espacio asignado en las escuelas de educación básica, públicas y particulares para ofrecer a los estudiantes alimentos y bebidas dentro de la institución.

Al encargado del establecimiento escolar le corresponde apoyar a la adquisición de buenos hábitos alimenticios de toda la población estudiantil, mediante la oferta de una gran variedad de alimentos y bebidas que favorezcan una alimentación correcta de acuerdo a la nueva normatividad.

Los entornos saludables significan ambientes físicos, seguros, limpios y con una convivencia sana y amigable.

Los responsables y el personal de los establecimientos de consumo escolar deberán realizar lo siguiente:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos.
- Cuidar la higiene de la ropa que usan.
- Lavar y desinfectar frutas y verduras.
- Hervir el agua a utilizar.
- Evitar toser, estornudar o picarse la nariz al preparar los alimentos.
- Peinarse o utilizar una red.
- No preparar los alimentos cuando se está enfermo.
- Cocer bien los alimentos y mantenerlos tapados.
- Evitar la presencia de animales como perros y gatos, en las áreas donde se están preparando los alimentos.
- Impedir la presencia de plagas como ratas y cucarachas.
- Evitar que la misma persona prepare entregue y cobre los alimentos.

Los establecimientos de consumo escolar deberán cumplir con los espacios, materiales y mobiliarios limpio como:

- Ubicarse alejados de lugares contaminados.
- Contar con piso de cemento o asfalto.
- Las áreas y el mobiliario del establecimiento deberán encontrarse siempre limpias y desinfectadas.
- Colocar la basura en recipientes identificados y con tapa.
- Reemplazar con frecuencia los trapos de cocina.
- Usar toallas de papel para secar las manos después de manipular los alimentos crudos
- No almacenar plaguicidas ni sustancias tóxicas en los espacios que se utilicen para la preparación de alimentos y bebidas

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- Los equipos y utensilios deben de estar en buenas condiciones para su funcionamiento.
- Después del mantenimiento o reparación del equipo se debe inspeccionar este con el fin de eliminar residuos de los materiales empleados. El equipo debe estar limpio y desinfectado antes de su uso en el área de producciones.
- Al lubricar los equipos se debe de evitar la contaminación de los productos que se procesan.

- Las instalaciones (Incluidos techo, puertas, paredes y piso), cisternas, tinacos y mobiliario deben mantenerse limpios.
- Las uniones en la superficie de pisos o paredes recubiertas con materiales no continuos en las áreas de producción o elaboración de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios deben mantenerse limpios
- Los baños deben de estar limpios desinfectados y no deben de utilizarse como bodega o para fines distintos de aquellos a los que están destinados.
- Los agentes de limpieza para los equipos y utensilios deben de utilizarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante o de los procedimientos internos que garanticen su efectividad, y evitar que tengan contacto directo con las materias primas, producto en proceso, producto terminado sin embasar o material de empaque.
- Los agentes de definición para los equipos y utensilios deben utilizarse con base en las instrucciones del fabricante o de los procedimientos internos que garanticen su efectividad.
- La limpieza y la desinfección deben satisfacer las necesidades de procesos y del producto de que se trate.
- El equipo y los utensilios deben limpiarse de acuerdo con las necesidades específicas del proceso y del producto que se trate.

- **Resultados y logros alcanzados:**

Considerar a los establecimientos de consumo como espacios de interacción permite generar acciones de buenos hábitos de higiene y de participación con la comunidad educativa.

- **Presentación de evidencias:**

Se puede anexar fotos, documentos, recortes periodísticos u otro tipo de evidencias.

“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL PARA UNA ESCUELA MEJOR”

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA

- Nombre de la Escuela

GENARO GODINA

- Clave de Centro de Trabajo

21DJN0781N

- Domicilio de la Escuela

PLAZA PRINCIPAL S/N

- Entidad Federativa

PUEBLA

- Municipio

FRANCISCO Z. MENA

- Localidad

MOCTEZUMA (GUAYABAL)

- Código Postal

73000

- Teléfono de la Escuela

- Correo electrónico

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**

SALUD

- **Nombre de la Estrategia:**

DESAYUNO SALUDABLE

- **Objetivo y metas:**

MEJORAR EL HABITO ALIMENTICIO, PARA LOGRAR UN MEJOR DESARROLLO EN LOS NIÑOS QUE SE VEA REFLEJADO EN EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS

META:

LOGRAR TENER UN DESAYUDADOR EN LA ESCUELA , DONDE SE PREPAREN ALIMENTOS QUE CUMPLAN CON UNA DIETA BALANCEADA

En el Estado de Puebla, Municipio de Francisco Z. Mena se encuentra ubicada la localidad de Moctezuma (Guayabal) en la cual se localiza el Jardín de Niños "GENARO GODINA" clave: 21DJN0781N con un grupo multigrado, integrado por 26 alumnos.

Como madre de familia y parte del Comité de Participación Social he participado en diversas actividades realizadas en mañanas de trabajo lo que me ha permitido observar el tipo de alimentación que algunos niños consumen (sobritas, refrescos, galletas, etc.) alimentos que no son saludables para su desarrollo, ya que esa clase de alimentación se refleja en el desempeño diario.

Surge en mí la inquietud de buscar información y estrategias para que junto con el resto del Consejo de Participación Social y como madres de familia, reflexionar sobre nuestros propios hábitos alimenticios, para esto pretendo buscar y dar información para mejorar la alimentación de nuestros niños.

Ya que afortunadamente vivimos en una zona donde se da casi todo tipo de frutas y verduras los cuales podemos utilizar para la alimentación de nuestros niños, de acuerdo a nuestras posibilidades económicas para atenderlos lo mejor posible sin la necesidad de preparar platos caros y complicados que afecten a nuestra economía, pero que sean nutritivos.

Para poder llevar a cabo esta actividad primero debo buscar información adecuada para poder convencer a las madres de familia de cambiar el hábito alimentario, explicar cuáles son las frutas y verduras, cereales y tubérculos que se dan en nuestra comunidad y algunos alimentos de origen animal sin la necesidad de gastar tanto.

Algunas frutas y verduras que se dan en nuestra localidad.

Frutas

Naranja
Papaya
Guayaba
Mango
Plátano
Melón
Sandía
Durazno, etc.

Verduras

calabaza
chayote
papa
rábano
zanahoria
aguacate, etc.

También se cuenta con cereales, leguminosas y alimentos de origen animal

Afortunadamente tenemos un poco de la clasificación alimentaria, por eso la importancia de la información sobre los beneficios de cada uno de los alimentos para el desarrollo y crecimiento intelectual de nuestros niños. Ya que a veces tenemos todo a nuestro alcance, pero no sabemos cómo utilizarlo.

Para poder realizar esta actividad después de explicar y estar convencidas que la alimentación de nuestros hijos no es sana.

Es por ello que debemos organizarnos para poder reunir los alimentos sin necesidad de gastar tanto y formar grupos de trabajo para preparar mejores dietas para los niños y así enseñar a nuestros hijos un hábito de alimentación sano, porque se puede dar una buena nutrición si se conocen los principios nutrimentales.

Elsa Chote Lozano

**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”**

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA	
<ul style="list-style-type: none">Nombre de la Escuela ESC.PRIM."FRATERNIDAD"	
<ul style="list-style-type: none">Clave de Centro de Trabajo 21DPR1001P	
<ul style="list-style-type: none">Domicilio de la Escuela CALLE CENTRAL No. 1	
<ul style="list-style-type: none">Entidad Federativa PUEBLA	
<ul style="list-style-type: none">Municipio GUADALUPE VICTORIA	
<ul style="list-style-type: none">Localidad CANOITAS	
<ul style="list-style-type: none">Código Postal 75040	
<ul style="list-style-type: none">Teléfono de la Escuela	

	<ul style="list-style-type: none"> • Correo electrónico <p>eliza10-2011@hotmail.com</p>

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Categoría temática:</u> <p><u>ESTABLECIMIENTO DE CONSUMO ESCOLAR SALUDABLE</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Nombre de la Estrategia:</u> <p><u>MEDIDAS PARA MEJORAR LA ALIMENTACION, LA DESNUTRICION Y LA OBESIDAD EN LOS ALUMNOS.</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Objetivo y metas:</u> <p>OBJETIVO: MEJORAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN TODOS LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA PRIMARIA.</p> <p>META: CAMBIAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS CHATARRA POR ALIMENTOS NUTRITIVOS.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Descripción general:</u> <ul style="list-style-type: none"> • EN PRESENCIA DE TODOS LOS PADRES DE FAMILIA, ALUMNOS Y DOCENTES SE DIERON A CONOCER LAS DESVENTAJAS QUE TENIA QUE LOS ALUMNOS CONSUMIERAN ALIMENTOS CHATARRA. • SE MENCIONARON ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA ERRADICAR EL PROBLEMA DETECTADO. • SE PUSIERON EN PRACTICA LAS ESTRATEGIAS MENCIONADAS (VENTA DE FRUTA, GORDITAS POR PARTE DE LAS VENDEDORAS FUERA DE ESCUELA, EN LUGAR DE ALIMENTOS CHATARRA). • SE RECIBIERON LOS TRABAJOS ESCRITOS POR LAS MADRES DE FAMILIA. • SELECCIÓN DE LOS TRABAJOS RECIBIDOS POR PARTE DE LA DIRECTORA Y DOS DOCENTES.
<ul style="list-style-type: none"> • Resultados y logros alcanzados:

SE OBSERVO EL CAMBIO DE LA ALIMENTACION EN LOS ALUMNOS, MAYOR INTERES POR LOS PADRES PARA LLEVAR EL DESAYUNO A SUS HIJOS A LA ESCUELA.

- **Presentación de evidencias:**

Se puede anexar fotos, documentos, recortes periodísticos u otro tipo de evidencias.

ESCUELA PRIMARIA
“MIGUEL HIDALGO Y COSTILLA”

C.C.T. 21EPR0541D

DOMICILIO: AARON MERINO FERNANDEZ No. 1

SAN NICOLAS DE LOS RANCHOS, PUEBLA

C. P. 74190

INTEGRANTES DEL COMITÉ

JOSE LUIS ALMONTE SANCHEZ

Ma. LUISA TLATENCO TEQUITLALPAN

ALMA DELIA CASAS XOLET

MAURA CERESO ROMERO

TEMA LIBRE:

OBESIDAD EN LA POBLACION DE NUESTRA INSTITUCION



INTRODUCCION

A pesar de los enormes avances que en general ha experimentado México en los últimos años, la desnutrición y la obesidad infantil siguen siendo un problema de salud pública.

Con respecto a la desnutrición infantil que se ha experimentado en los últimos años, las cifras siguen siendo alarmantes en algunos sectores de la población afectando principalmente al grupo de edad de 5 a 14 años. En nuestro país, México, Oaxaca, Puebla y Veracruz son los estados con mayores números de casos de desnutrición.

La otra cara del problema es la obesidad infantil que ha ido incrementando de forma alarmante en las últimas décadas. Actualmente México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil y el segundo lugar en adultos.

Problema que está presente no solo en la infancia y la adolescencia si no también en la edad preescolar.

JUSTIFICACION

Tomando en cuenta las investigaciones de los expertos y el que nuestro estado de Puebla ocupa el cuarto lugar de incidencias de desnutrición y obesidad en nuestro país. El comité de participación social de la escuela Miguel Hidalgo y Costilla del Municipio de San Nicolás de los Ranchos Puebla, preocupados por tal situación queremos comprometernos a fomentar una mejoría en los establecimientos de consumo escolar. Ya que nuestro hijos que asisten a tal institución entran en el rango de edad en riesgo que va de los 6 a los 12- 13 años.

OBJETIVOS Y METAS

O. General:

Contribuir con las autoridades y el personal encargado de la cooperativa escolar de la escuela Miguel Hidalgo y Costilla para hacerles saber o recordar la importancia que tiene el consumo de alimentos nutritivos.

METAS:

Detectar en la muestra piloto de 73 niños los casos de desnutrición y obesidad con la toma de peso y talla.

Concientizas a la cooperativa escolar sobre la importancia de ofrecer alimentos nutritivos o de mejor calidad a los alumnos.

Difundir la importancia del consumo de alimentos nutritivos entre los alumnos y padres de familia de la muestra piloto.

Solicitar al centro de salud del municipio vitaminas y/o suplemento alimenticio para quien lo requiera.

Nuestro comité de participación social está formado por cuatro padres de familia con hijos en diferente grado escolar. El presente trabajo se baso principalmente en detectar los niños con bajo peso y sobre peso en una muestra piloto de 73 niños y niñas de tercer año.

Resultados.

niñas	Peso normal	Peso bajo	Sobre peso
8 años	5 niñas	2 niñas	11 niñas
9 años	7 niñas	8 niñas	6 niñas
10años	0 niñas	0 niñas	0 niñas

Resultados

Niños	Peso normal	Peso bajo	Sobre peso
8 años	2 niños	7 niños	7 niños
9 años	5 niños	1 niño	8 niños
10 años	0 niños	0 niño	1 niño

RESULTADOS Y LOGROS ALCANZADOS

Tomando en cuenta que el municipio de san Nicolás de los Ranchos se encuentra en vías de desarrollo no se escapa de los problemas actuales de desnutrición y obesidad ya que tan solo en los dos grupo trabajados se detectaron un total de 16 niñas y niños de bajo peso, y una alármate cifra de 35 niños y niñas con ligero sobre peso que alargo tiempo si no se trata caerán en un caso más de obesidad y de desnutrición en adultos.

Estos niños y niñas se mantendrán en observación para valorar su mejoría o deterioro en un periodo de dos meses.

**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”**

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA	
	<ul style="list-style-type: none">Nombre de la Escuela FRANCISCO I. MADERO
	<ul style="list-style-type: none">Clave de Centro de Trabajo 21DJN2080I
	<ul style="list-style-type: none">Domicilio de la Escuela CONOCIDO S/N, LA MINA
	<ul style="list-style-type: none">Entidad Federativa PUEBLA
	<ul style="list-style-type: none">Municipio FRANCISCO Z. MENA
	<ul style="list-style-type: none">Localidad LA MINA
	<ul style="list-style-type: none">Código Postal 73000
	<ul style="list-style-type: none">Teléfono de la Escuela 7461091542
	<ul style="list-style-type: none">Correo electrónico Nina.2411@hotmail.com

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**

SALUD / ALIMENTACION

- **Nombre de la Estrategia:**

UNA ALIMENTACION ADECUADA

- **Objetivo y metas:**

CONCIENTIZAR A LOS PADRES SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA SANA Y CORRECTA ALIMENTACION

META:

LOGRAR NIÑOS MÁS SANOS CON ENERGIA Y BUENA NUTRICION DESAPARECIENDO LA OBESIDAD.

- **Resultados y logros alcanzados:**

Para lograr lo antes mencionado es necesario realizar conferencias, talleres, platicas e investigaciones en cuestión de cómo mejorar hábitos alimenticios y proporcionar una dieta balanceada con los nutrientes necesarios a nuestros hijos, esto para poder desaparecer la obesidad infantil, en estas conferencias y platicas es necesario dar a conocer además los nutrientes y vitaminas que contienen algunos alimentos y en que benefician.

Para el desarrollo optimo de nuestros hijos y de qué manera es asimilado, procesado por el cuerpo, también investigar de qué manera se pueden balancear los alimentos con los que se cuenta dentro de la comunidad, sin necesidad de generar un gasto excesivo ya que este lugar es apto para sembrar diversos vegetales, verduras y leguminosas, desde maíz, jitomates, acelgas, quelites, calabazas, frijol, etc., sabiéndolo balancear proporciona una nutrición excelente en quien lo consuma.

Para que esto funcione al 100% es necesario no olvidar que sea su preparación con la higiene debida, desde el lavado y desinfección de las verduras, hasta proponer o intercambiar las diversas formas de preparar los platillos para contar con una amplia variedad y sea consumido mayormente.

La propuesta final una vez conociendo sobre los beneficios de una sana alimentación, considero que sería optimo elaborar una hortaliza en un espacio del Jardín, de esta manera se tendrán al alcance los alimentos necesarios que complemente la alimentación y también sería útil, ya que con ellos les permitiríamos a los alumnos conocer y observar el desarrollo de los alimentos y saber que cuidados necesitan, incluso involucrarlos en su cuidado, con ello se vería concretada mi propuesta.

- **Presentación de evidencias:**

Se puede anexar fotos, documentos, recortes periodísticos u otro tipo de evidencias.

SECRETARÍA TÉCNICA DEL CONAPASE

**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”
7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011**

	DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA
	<ul style="list-style-type: none"> – Nombre de la Escuela
	Escuela Primaria Federalizada Urbana “JOSÉ MARÍA MORELOS Y PAVÓN”
	<ul style="list-style-type: none"> • Clave de Centro de Trabajo
	26DPR0546V
	<ul style="list-style-type: none"> • Domicilio de la Escuela
	20 DE NOVIEMBRE entre calles 18 y 19 COLONIA FEDERAL
	<ul style="list-style-type: none"> • Entidad Federativa
	SONORA
	<ul style="list-style-type: none"> • Municipio
	SAN LUIS RÍO COLORADO
	<ul style="list-style-type: none"> • Localidad
	SAN LUIS RÍO COLORADO
	<ul style="list-style-type: none"> • Código Postal
	83489
	<ul style="list-style-type: none"> • Teléfono de la Escuela
	<ul style="list-style-type: none"> • Correo electrónico
	josemariamorelosypavon2010@hotmail.com

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**

ESTABLECIMIENTOS DE CONSUMO ESCOLAR SALUDABLE

- **Nombre de la Estrategia:**

¡VAMOS JUNTOS FRENTE A LA OBESIDAD INFANTIL!

- **Objetivo y metas:**

OBJETIVO:

Apoyar a la escuela comprometiéndonos con estrategias que aporten y beneficien a la comunidad escolar para el buen desarrollo íntegro de sus alumnos en la salud física y mental para el logro de un crecimiento sano fomentando hábitos alimenticios que coadyuven en óptimos resultados académicos.

META:

Establecer hábitos alimenticios permanentes que permitan regular el consumo de alimentos que aporten nutrientes esenciales a nuestros hijos que beneficien su salud con el fin de prevenir y erradicar enfermedades como el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición. Reduciendo el índice de obesidad escolar de 28.16% a 5% durante el ciclo escolar 2010-2011

• Descripción general:

Antecedentes:

La población escolar que se atiende en la Escuela en este Ciclo Escolar 2010-2011, es de más de 400 alumnos los cuales se distribuyen en 12 grupos, siendo ésta Institución escolar dentro de la Zona a la que pertenece, la escuela con mayor población estudiantil. El personal se conforma de la siguiente manera: La Directora del Plantel, un conserje y 12 profesores. El ambiente de trabajo de la institución educativa (maestros, alumnos, directivos, padres de familia, etc.) es armónico, observándose una participación activa y colaborativa en la totalidad de los profesores y directivos. Los padres de Familia que integramos la Asociación de Padres de Familia somos 286, los cuales se integran algunos en el COMITÉ DE PARTICIPACION SOCIAL DE LA ESCUELA

Estrategia: Por lo tanto, y con fundamento en el Acuerdo Nacional Para la Salud Alimentaria, expedido por el Gobierno Federal, la Secretaría de Salud y la Secretaría de Educación Pública, hemos decidido llevar a cabo dentro del plantel, y con la autorización y visto bueno de la Directora de la Escuela y en colaboración constante con la escuela actividades proyectadas por la Institución acciones que permitan mejorar los hábitos alimenticios de nuestros hijos que acuden a esta escuela.

En colaboración con la Tienda escolar, el programa de desayunos escolares, autoridades municipales, personal docente, alumnos y padres de familia, los padres de familia se llevaremos a cabo estrategias que concienticen y que fomenten el consumo de alimentos nutritivos y saludables dentro del plantel, así mismo como activación física, valores donde se rescaten los estilos de vida saludable, auto

cuidado de la salud, aumento del consumo de agua purificada para una hidratación adecuada y prácticas de profesionales de la nutrición.

Para tal efecto hemos acordado lo siguiente:

• Trabajar en coordinación con el programa de desayunos escolares.

El Gobierno del Estado a través de DIF Sonora en coordinación con los 72 DIF Municipales, lleva una alternativa de alimentación completa y de calidad a niñas, niños y adolescentes en condiciones de riesgo y vulnerabilidad, mediante el programa de desayunos escolares, para alumnos de zonas rurales y urbano marginadas en el Estado de Sonora.

Los menús elaborados para este programa, son avalados por el Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD) para asegurar que los niños reciban los nutrientes necesarios y puedan tener un óptimo desempeño escolar.

Objetivo del programa de Desayunos escolares:

Asistir diariamente a la escuela y brindar una ración alimentaria de manera oportuna, con una alta calidad nutricional durante el ciclo escolar a los alumnos de la escuela y con esto ayudar a mejorar el estado nutricional de los beneficiarios y lograr la integración y participación conjunta de familia, gobierno y sociedad civil, encaminados a mejorar las condiciones de vida.

Y así por segundo año consecutivo, continuaremos con el Programa de Desayunos escolares auspiciado por el Sistema DIF, repartiendo 100 desayunos diarios en la modalidad fría consistente en lo siguiente:

- 1) Leche ultra pasteurizada, semi descremada natural

- 2) Bebida de soya de durazno
- 3) Galletas y/o barritas Integrales de yogurt y fruta
- 4) Fruta deshidratada.
- 5) Granola con amaranto
- 6) Cereal integral en hojuela

Beneficios del Programa de Desayunos Escolares:

- Impacto favorablemente en los indicadores bioquímicos Anemia y Vitamina A.
- Impacto en el desarrollo cognitivo-motor de los escolares.
- Adecua el consumo de nutrientes en niños con déficit.
- Se pueden lograr beneficios con un programa de intervención simple y adecuada a la problemática nutrimental y social de las regiones.
- *El Desayuno Escolar no representa un factor de riesgo para el desarrollo de Sobrepeso y Obesidad. (Anexo 1)*

Este programa estará en coordinación con los padres de familia y la Profa. Jacqueline Sandoval.

- **Trabajar coordinados y con apoyo de la Tienda escolar:**

La Institución cuenta con una Tienda escolar que ha estado a cargo los últimos ocho años por la Sra. María Virginia Reyes y se ha estado apegándose al Programa de fortalecimiento de Activación física y Salud escolar, logrando en la actualidad aplicarlo en un 100%.

En esta institución hay un verdadero compromiso con los planes de acción que se han propuesto para la prevención de la obesidad, puesto que en esta tienda escolar

no se venden productos con una cantidad mayor de 50 calorías, las bebidas no contienen azúcares, la venta de productos sabritas se ha eliminado por completo desde el inicio del ciclo escolar anterior, el chamoy es un producto que se eliminó por parte de la Secretaría de Salud a partir del ciclo escolar anterior, sin embargo la tienda escolar no lo vende desde hace 6 años, por el daño que les causa a los niños. Otro producto que no vende desde 6 años atrás son las sopas de vasos, las botanas que elaboran para ellos son palomitas sin mantequilla y fruta picada. En la temporada de frío se les prepara chocolate caliente endulzado con cocoa o con azúcar esplenda; en el área de las comidas, lo burritos que se preparan son con tortillas de harina integral hechas por la señora de la tienda escolar, las tortas son de pan integral y las biropizas sin queso ni peperoni, el chorizo que se utiliza es de soya. Estos alimentos se preparan, basados en los menús y tablas de equivalencias del catálogo de Alimentos para Tiendas escolares de Escuelas de Educación Básica, del Programa de fortalecimiento de Activación física y Salud escolar. (Anexo 2)

- **Con la participación de padres de familia y alumnado:**

- a) Asistiendo a pláticas promovidas por la institución.
- b) Apoyando en las actividades programadas por el personal docente, participando activamente, en colaboración en el desarrollo de los proyectos y desde casa impulsando el consumo saludable. (Anexo 3)
- c) Los alumnos desarrollando tareas relacionados con el tema y proyectándolos en diferentes formas de difusión como carteles, trípticos, obras de teatro y producción escrita con la elaboración de menús balanceados donde se refleje lo que están aprendiendo.

- **Con el soporte y orientación de profesionales de la salud (Nutriólogo):**

- a) Plática con padres de familia, alumnos y personal docente, donde resalte la importancia de consumir comidas balanceadas, con base a la canasta básica.
- b) Eliminar mitos o ideas erróneas acerca del consumo de carbohidratos y desechando la idea de que el niño gordito es el más sano, así como hacer ejercicios inadecuados, que más que beneficiar perjudican la salud.
- c) Con la asesoría y orientación de la especialista en Nutrición Lic. Marilyn Chacón del Centro de Salud de esta Ciudad. (Anexo 4)

- **Personal docente:**

- Maestro de educación física:

- a) Apoyando con 15 minutos de activación física diaria al inicio de la jornada escolar.
- b) Llevando un registro de peso y talla, al inicio, a medio curso y al término del mismo.

- Maestro de grupo:

- a) Diseño de estrategias asentados en los Planes y Programas de la Nueva Reforma Integral Básica con base en la asignatura de Formación Cívica y Ética, que marca la transversalidad en el resto de las asignaturas.
- b) Desarrollo de proyectos en los cuales el tema del cuidado de la salud sea primordial sin postergar los objetivos principales en cada caso.
- c) Incentivando a alumnos y principalmente a los padres de familia para que apoyen y participen en caminatas regularmente alrededor de los campos de la escuela.

d) A través de actividades artísticas y culturales como obras de teatro, folletos, carteles y producciones escritas, informar y enviar mensajes relacionados con la buena nutrición y enfocadas a la prevención de enfermedades ocasionadas por la obesidad. (Anexo 5)

- **Con el apoyo de Autoridades gubernamentales.**

Considerando que el consumo de agua natural es fundamental para un completo desarrollo físico, esta escuela primaria gestionó con la Autoridad municipal de esta ciudad, se le incluyera en el programa de abastecimiento a escuelas de agua purificada, sin costo alguno para la comunidad escolar, obteniendo así el fácil acceso al vital líquido para consumo humano. Con este beneficio para los estudiantes, el Ayuntamiento local hizo entrega de un contenedor de agua purificada a los alumnos de este centro educativo el cual ya se encuentra instalado. (Anexo 6)

Gracias a este importante apoyo, más de 400 alumnos cuentan actualmente con el agua purificada de manera constante y gratuita contribuyendo así a la salud e hidratación de la comunidad escolar. La dotación de agua purificada a la escuela está a cargo de la empresa POLAR WATERS quien llena el contenedor constantemente.

- **Resultados y logros alcanzados:**

- Participación total de todo el colectivo escolar.
- Comprensión y conocimiento de los términos nutrición y obesidad, así como sus causas y consecuencias por los alumnos y padres de familia tal como lo demuestran los resultados en las encuestas realizadas.
- Concientización de la importancia de llevar una vida saludable eliminando la

comida chatarra de la dieta diaria.

- Notoria participación del alumnado en la activación física diaria.
- Campañas hechas con regularidad por los grupos de todos los grados, apoyándose en las actividades programadas académico, deportivo y culturalmente para la promoción de la alimentación saludable con folletos, carteles, obras teatrales, frisos en las aulas.
- Entusiasta colaboración de la sociedad de alumnos en actividades pro salud y nutrición.
- Caminatas a temprana hora alrededor del campo de fútbol con la participación de los padres de familia apoyando a sus hijos.

- **Presentación de evidencias:**

Resultados: Con el fin de conocer algunos de los hábitos que practican los alumnos y padres de familia, así como que tanto saben sobre el tema de nutrición y obesidad, se realizó en primer lugar, una encuesta a 15 padres y madres de familia, (14 mujeres y 1 hombre), preguntándoles sobre la preparación de los alimentos en casa y si existían antecedentes de obesidad en su familia, entre otras cosas; dando como resultado lo siguiente:

- La *totalidad* (15) de los padres y madres de familia contestaron **si** a lo siguiente:
 - Conocer lo que es la obesidad.
 - Incluir frutas y verduras en su comidas en casa
 - Asistir a pláticas que abordan el tema.
 - Estar dispuestos a cambiar sus hábitos alimenticios.

- 14 padres y madres de familia contestaron **si** conocer lo que es la nutrición, solo uno manifestó *no* saberlo.
- 14 padres y madres de familia contestaron **si** a que envían desayunados a sus hijos a la escuela, y solo uno contestó que *no*.
- 3 padres consideraron que su hijo (a) **si** tiende a desarrollar la obesidad y los 12 restantes contestaron que *no*.
- 7 padres contestaron que su hijo (a) **si** tiene antecedentes familiares de obesidad mientras que los 8 restaron dijeron que *no*.

Por otro lado, se realizó también una encuesta al azar a 60 alumnos de todas las edades (anexo 7), siendo escogidos al azar cinco alumnos de cada grado escolar, de primero a sexto año, y encontrando lo siguiente:

- 52 alumnos contestaron **si** a la pregunta ¿Desayunas antes de venir a la escuela? Y los 8 restantes que no lo hacían.
- El 100% de los alumnos contestaron que **si** tomaban agua, aunque varió entre 2 a 8 vasos.
- 59 alumnos contestaron **si** saber lo que es la nutrición. Solo 1 dijo que *no*.
- 52 alumnos contestaron **si** conocer el significado de obesidad, mientras que 8 alumnos contestaron *no* saberlo.

Con base a lo anterior se concluye, que los programas en apoyo a la nutrición y combate a la obesidad en esta escuela, están rindiendo resultados favorables lo cual

queda demostrado con el interés de todo el colectivo escolar en trabajar unidos, tal como lo se ha manifestado en este documento.

En lo que respecta al 28.16% detectado antes del inicio del programa en el comienzo del presente ciclo escolar el índice situacional arroja actualmente la reducción de un 4%, lo que indica que en estos momentos estamos en un 24% aproximadamente de índice de obesidad infantil en este centro educativo.

Se continuará trabajando de esta forma hasta el cierre del ciclo escolar en Junio próximo, para continuar con estos programas al inicio del ciclo escolar venidero, siempre en busca de lograr el cumplimiento de proyectos y metas en beneficio de nuestros hijos y familias.



SECRETARIA TECNICA DEL CONAPASE

**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACION SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”**



ESCUELA SECUNDARIA TECNICA N ° 28

CLAVE: 26DST0028W

VICAM, GUAYMAS, SON.

“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACION SOCIAL PARA UNA ESCUELA MEJOR”

DATOS PERSONALES DEL CONCURSANTE:	DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA
NOMBRE DEL CONCURSANTE: MARIA LUISA ALARCON MONTAÑO	NOMBRE DE LA ESCUELA: ESC. SECUNDARIA TECNICA N ° 28
	CLAVE DEL CENTRO DE TRABAJO: 26DST0028W
	DOMICILIO DE LA ESCUELA: SEVERIANO PERTAS QUINTERO S/N
	ENTIDAD FEDERATIVA: SONORA
	MUNICIPIO: G UAYMAS
	LOCALIDAD: VICAM
	CODIGO POSTAL: 85510
	TELEFONO PARTICULAR: 01 643 4 38 01 00
	CORREO ELECTRONICO: esete28@hotmail.com

COMITÉ : DESAYUNADOR ESCOLAR



OBJETIVO GRAL.: ESTABLECER UN COMEDOR ESCOLAR PARA ALUMNOS SOCIOECONOMICAMENTE MAS AFECTADOS, QUE PROVEA COMIDAS CALIENTES Y/O FRIAS A 20 ALUMNOS DE ESTE SECTOR, AYUDANDOLES A UN MEJOR DESARROLLO FISICO Y MENTAL.

META: PROPORCIONAR DESAYUNOS A 20 ALUMNOS DURANTE TRES DIAS A LA SEMANA (LUNES, MIERCOLES Y VIERNES) QUE LE BRINDEN A ESTOS, UN SOPORTE NUTRITIVO Y ENERGETICO PARA SU MEJOR DESARROLLO Y DESEMPEÑO ACADEMICO.

DESCRIPCION GENERAL

EL COMITÉ DE DASAYUNADOR ESCOLAR SE FORMO CON LA FINALIDAD DE ESTABLECER UN DESAYUNADOR DONDE PUEDAN ELABORARSE ALIMENTOS, QUE BRINDEN AL ALUMNO DE ESCASOS RECURSOS ECONOMICOS APOYO ENERGETICO Y NUTRITIVO PARA MEJOR DESEMPEÑO ACADEMICO.

EL COMITÉ DE PARTICIPACION SOCIAL SE INICIO CON UN TOTAL DE TRECE MADRES DE FAMILIA,DE LAS CUALES, SE ELIGIO LA MESA DIRECTIVA QUEDANDO DE LA SIGUIENTE MANERA:

INTEGRANTES DEL COMITÉ.

PRESIDENTA: SRA. MA. LUISA ALARCON MONTAÑO

TESORERA: SRA. LOURDES URQUIDES BADACHI

SECRETARIA. ANA LUISA AGUILERA LEYVA

VOCALES.

SRAS.:

SOCORRO ZARATE FLORES

CLAUDIA RIVAS VIZCARRA

DELIA ANAYA PACHECO

PREFECTA PIÑA MOLINA

ROSA DELIA MIRANDA

TERESA CORONADO BUITIMEA

TAMBIEN PARTICIPAN COORDINANDO LAS ACTIVIDADES CON DOCENTES Y ALUMNOS LA TRABAJADORA SOCIAL RUTH RODRIGUEZ ENCINAS Y POR SUPUESTO EL APOYO DEL DIRECTOR DEL PLANTEL MIGUEL OROZCO BONILLA.

SE HAN FORMADO GRUPOS DE ALUMNOS QUE PARTICIPAN EN ACTIVIDADES COMO COLECTA DE DESPENSA, ASEO DEL COMEDOR, A LA VEZ QUE SE PROMUEVE EL VALOR DE LA SOLIDARIDAD.

LOS ALUMNOS COMPROMETIDOS EN ESTA LABOR SON LOS SIGUIENTES:

MERCEDES YANIN BORQUEZ CUEVAS, ARANZA ANDREA MOLINA CUEVAS, ALEJANDRA LEON MUÑOZ, JESUS ANTONIO MELENDREZ ZARATE, KATHYA LIZBETH AYALA ZAMORANO, DULCE GPE. VALDEZ LUZANIA, ANA SULLIVAN GUTIERREZ ALVAREZ, LUIS ARTURO VALENCIA RAMOS.

LA TRABAJADORA SOCIAL DETECTO A LOS ALUMNOS CON ESCASOS RECURSOS ECONOMICOS MEDIANTE UN ESTUDIO SOCIECONOMICO Y A TRAVES DE LOS MAESTROS ASESORES DE GRUPO POSTERIORMENTE SE REALIZO UNA ENTREVISTA CON LOS NIÑOS Y PADRES DE FAMILIA.

SE FORMO LA MESA DIRECTIVA Y SE PLANEIO LAS ACTIVIDADES QUE SE REQUERIAN ASI COMO, LOS RESPONSABLES DE CADA ACTIVIDAD.

UNA DE LAS ACTIVIDADES FUNDAMENTALES PARA EL FUNCINAMIENTO DEL DESAYUNADOR ES LA COLABORACION DE LAS MADRES DE FAMILIA EN LA PREPARACION DE LOS ALIMENTOS, DE IGUAL MANERA CONSEGUIR LOS PROVEEDORES DE ALIMENTOS PARA PODER REALIZAR LA ANTERIOR ACTIVIDAD ,ESTO SE HA PODIDO LLEVAR A CABO CON LA INICIATIVA DE LAS MADRES DE FAMILIA Y LA DISPOSICION DE LA COMUNIDAD DE VICAM.

EL DESAYUNADOR EMPEZO A TRABAJAR EL 29 DE NOV. 2011 CON 20ALUMNOS ,SE DA UNA CUOTA DE RECUPERACION DE \$ 3.00 Y SE PROPORCIONAN DESAYUNOS FRIOS Y/O CALIENTES TRES VECES A LA SEMANA 8POR LO PRONTO).

SE APORTAN DONACIONES ECONOMICAS Y/O EN ESPECIE CADA QUINCENA POR PARTE DE LOS DOCENTES, LA APORTACION ECONOMICA SE UTILIZA PARA LA COMPRA DE DESPENSA .MADRES DE FAMILIA ACUDEN A LOS COMERCIOS LOCALES CON CARTA DEL DIRECTOR DE LA ESCUELA Y RECIBO PARA LOS DONATIVOS RECIBIDOS.

SE ANEXA PLAN DE TRABAJO MESA DITRECTIVA MENU HASTA MES DE ABRIL.



COMITÉ DEL DESAYUNADOR ESCOLAR Y DIRECTOR PLANTEL MIGUEL OROZCO BONILLA

RESULTADOS Y LOGROS ALCANZADOS

EN EL CICLO ESCOLAR ANTERIOR, SE INICIO CON ESTE PROYECTO DE PODER OFRECER ALGUN TIPO DE ALIMENTO AL ALUMNO DE ESCASOS RECURSOS ECONOMICOS, QUE PUDIERA AYUDARLO EN SU DESARROLLO FISICO Y MENTAL; PERO, SE DIFICULTO LA INTERVENCION DE LA COMUNIDAD ,DE TAL MANERA , QUE EL DESAYUNADOR FUE ATENDIDO POR UNA MADRE DE FAMILIA (YA CASI AL FINALIZAR EL CICLO) TRABAJO SOCIAL, ORIENTACION Y LA APORTACION GENEROSA DE ALGUNOS DOCENTES, FUE UNA ARDUA Y CANSADA LABOR DE UNOS CUANTOS.

HOY EN DIA ,GRACIAS A LA FORMACION DEL COMITÉ DEL DESAYUNADOR ESCOLAR EN ESTE CICLO 2010-2011, SE INICIO EL FUNCIONAMIENTO DE ESTE ,EL 29 DE NOVIEMBRE DEL 2010,CON LA PARTICIPACION DE PADRES DE FAMILIA, PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO, ALUMNOS Y LA COMUNIDAD DE VICAM. ESTE GRAN PROYECTO EMPIEZA Y ESPERAMOS, QUE LOS LOGROS SEAN EN BENEFICIO DE LOS MENOS FAVORECIDOS CON LA SOLIDARIDAD DE MUCHOS.

LOS RESULTADOS SON LOS SIGUIENTES:

- 1. INTERES DE LOS PADRES DE FAMILIA EN UN PROYECTO PARA BENEFICIO DE LOS ALUMNOS MAS NECESITADOS DE LA INSTITUCION.**
- 2. PARTICIPACION DE LA COMUNIDAD DE VICAM EN LA DONACION DE ALIMENTOS PARA EL DESAYUNADOR.**
- 3. SOLIDARIDAD DEL PERSONAL DE LA INSTITUCION CONTRIBUYENDO CON AYUDA ECONOMICA O EN ESPECIE.**
- 4. PERO EL MAYOR LOGRO ES DAR ALIMENTO NUTRITIVO A LOS ALUMNOS CON ESTA NECESIDAD Y QUE PUEDA VERSE EN ELLOS UN INTERES POR SEGUIR ADELANTE EN EL ESTUDIO, ESFORZANDOSE EN SU MEJORA ACADEMICA.**

**SRA. MA. LUISA ALARON MALDONADO
PRESIDENTA DEL COMTE**

PLANEACION DE ACTIVIDADES DEL COMITÉ DEL DESEYUNADOR ESCOLAR (CICLO 2010-2011)

N°	ACTIVIDAD	FECHA	RECURSOS	RESPONSABLE	OBSERVACIONES
01	DETECCION DE ALUMNOS QUE NECESITEN APOYO EN ALIMENTICIO POR ESCASOS RECURSOS EN SUS HOGARES	OCT.	ESTUDIO SOCIOECONOMICO	TUTORES ASESORES ORIENTADOR TRABAJO SOCIAL	25 ALUMNOS DETECTADOS
02	FORMACION DE LA MESA DIRECTIVA DEL COMITÉ DEL DESAYUNADOR ESCOLAR Y PLANEACION DE ACTIVIDADES	9 NOV.	AULA LIBRO DE ACTAS	TRABAJO SOCIAL	PARTICIPACION DE 13 MADRES DE FAMILIA (ANEXO RELACION)
03	ACUDIR CON LA PRESIDENTA DEL DIF DE GUAYMAS PARA SOLICITAR APOYO EN UTILES PARA LA COCINA Y DESPENSAS	10 NOV.	LISTA DE NECESIDADES	SRA. SOCORRO ZARATE FLORES	NO HUBO RECURSOS PARA SECUNDARIA

N°	ACTIVIDAD	FECHA	RECURSOS	RESPONSABLE	OBSERVACIONES
04	ESTABLECER CUOTA DE RECUPERACION PARA LOS ALUMNOS PARTICIPANTES	9 NOV.	REUNION DEL COMITE	COMITE	CUOTA ESTABLECIDA \$3.00 POR ALUMNO
05	ESTABLECER LOS DIAS DE FUNCIONAMIENTO DEL DESAYUNADOR ESCOLAR	9 NOV.	REUNION DEL COMITE	COMITÉ	SE FIJARON 3 DIAS DE LA SEMANA: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES
06	SOLICITAR AL DIRECTOR DEL PLANTEL AYUDA ECONOMICA PARA COMPRAR UTILES PARA LA COCINA	11 NOV.	COMITIVA	PRESIDENTA Y TESORERA	AYUDA DE \$500 MATERIAL COMPRADO: 1 OLLA CAPACIDAD 20L, 20 CUCCHARAS, 2 CUCHILLOS, 1 CUCHARON, I CUCHARA GRANDE, I SERVILLETA, 1 ABRELATAS, MAGITEL, CUHARA P/ESPAGUETI
07	REUNION DE PROGRAMACION PARA LAS MAMAS QUE VENGAN A PREPARAR LOS ALIMENTOS Y ELABORACION DE MENUS	19 NOV.	CALENDARIO	PRESIDENTA SRA. MA. LUISA ALARCON	

N°	ACTIVIDADES	FECHA	RECURSOS	RESPONSABLE	OBSERVACIONES
08	INICIO DEL COMEDOR ESCOLAR	29 NOV.	COCINA GAS ALIMENTOS PARA PREPARAR	COMITÉ TRABAJO SOCIAL	INICIAN 25 ALUMNOS
09	PEDIR APOYO ECONOMICO O EN ESPECIE AL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO	DIA 15 Y 30 DE CADA MES	RELACION DE MAESTROS BOTE Y/O CAJA	TRABAJO SOCIAL	
10	SOLICITAR AL DIRECTOR DEL PLANTEL CARTA PARA PEDIR AYUDA EN LOS COMERCIOS LOCALES	ENERO	REUNION CON DIRECOTOR	SRA. BERTHA DE FLORES T. S .	
11	VISITEO DE COMERCIOS Y PERSONAS DE LA COMUNIDAD PARA PEDIR DONACIONES EN ESPECIE Y /O ECONOMICO	MAR JUNIO	CARTA DIRECTOR RECIBOS	SRA. BERTHA DE FLORES	
12	FORMACION DE UN				

N°	ACTIVIDADES	FECHA	RECURSOS	RESPONSABLE	OBSERVACIONES
12	SEGUIMIENTO ACADEMICO	FIN DE CURSO	CALIFICACIONES FINALES	TRABAJO SOCIAL	
12	ELABORAR INFORME	BIMESTRAL	HOJAS BLANCAS, COMPUTADORA	PRESIDENTA, TESORERA, SECRETARIA, TRABAJO SOCIAL	

**PRESIDENTA DEL COMITÉ
COMEDOR ESCOLAR**

TRABAJO SOCIAL

DIRECTOR DEL PLANTEL

MA. LUISA ALARCON MONTAÑO

RUTH RODRIGUEZ ENCINAS

MIGUE OROZCO BONILLA

INFORME DEL DESAYUNADOR ESCOLAR

		N ° PARTICIPANTES	APORTACION	
--	--	--------------------------	-------------------	--

FECHA	MENU		\$ 3.00 POR ALUMNO	OBSERVACIONES
29 NOV.10	MOLLETES, LECHE CON CHOCOLATE Y 7MANDARINA	25	\$ 65.00	LA CANTIDAD RECABADA SI APORTARAN TODOS LOS ALUMNOS SERIA DE \$ 75.00. DE ESTAS, SE COMPRAN ALIMENTOS QUE HACEN FALTA COMPLEMENTANDOSE CON LA APORTACION DE DEL PERSONAL.
1 DIC. 10	AVENA CON LECHE Y PLATANO, PAN CON MANTEQUILLA	24	\$ 46.00	
3 DIC. 10	HOT CAKES ,CAFÉ CON LECHE	22	\$ 58.00	
6 DIC. 10	CHORIZO CON HUEVO, FRIJOL, CEBADA Y TORTILA	22	\$ 49.00	
8 DIC. 10	ESPAGUETI CON FRIJOL	23	\$ 52	
10 DIC. 10	TAQUITOS DORADOS AGUA FRESCA	20	\$ 63	
3 ENE 11	CHORIZO CON HUEVO CAFÉ CON LECHE	15	\$ 30	
5 ENE 11	TACOS DE PIERNA AGUA DE JAMAICA	19	\$ 20	
7 EN 11	AVENA CON PLATANO	18	\$ 19	

10 EN 11	QUESADILLAS, FRIJOL CHOCOLATE	17	\$ 20	
12 EN 11	HOT CAKES	19	\$ 30	
14 EN 11	TACOS DE CARNE DE SOYA, FRIJOL ,JAMAICA	22	\$ 46.50	
17 EN 11	CHILAQUILES, FRIJOL Y CHOCOLATE	23	\$ 47	
19 EN 11	MOLLETES LECHE CON CHOCOLATE	19	\$ 11	
21 EN 11	GORDITAS CON FRIJOL Y QUESO, CAFÉ CON LECHE	16	\$ 21	
24 EN 11	PAPAS CON BOLOGNIA, FRIJOLES CHOCOLATE	14	\$ 27	

26 EN 11	TACOS DE CHORIZO CON PAPAS Y FRIJOLES, CAFÉ CON LECHE	14	\$ 38	
28 EN 11	TORTA DE BOLOGNIA, JUGO DE NARANJA	20	\$ 41	
2 FEB 11	TOSTADAS, AGUA DE JAMAICA	20	\$ 72	
4 FEB 11	HUEVOS CON SALCHICHA, FRIJOL CAFÉ CON LECHE	19	\$ 33	
9 FEB 11	CHILAQUILES CON FRIJOL CAFÉ CON LECHE	20	\$ 46	

11 FEB 11	TORTILLA CON HUEVO, FRIJOL, LECHE CON CHOCOL.	20	\$ 38	
14 FEB 11	CONVIVIO CON ASESORES	NO SE ABRE		
16 FEB 11	AVENA CON PLATANO	18	\$32	
18 FEB 11	MOLLETES Y CHOCOLATE	21	\$ 40	
21 FEB 11	HOT CAKE ,CAFÉ CON LECHE	21	\$ 27	
23 FEB 11	CHORIZO CON HUEVO LECHE CON CHOCOLATE	20	\$ 30	
25 FEB 11	ENSALADA DE ATUN, AGUA DE JAMAICA	21	\$ 28.50	
28 FEB				NO HUBO SERVICIO FALTO APOYO
3 MAR II				NO HUBO SERVICIO REUNION DE CONSEJO TECNICO
7 MAR 11	CARNE CON PAPAS, FRIJOL AGUA DE LIMON	20	\$ 62	
9 MAR 11	CEREAL CON PLATANO Y LECHE	20	\$ 60	
11 MAR11	HUEVOS CON BOLOGNIA, FRIJOLES AGUA DE TAMARINDO	20	\$ 47	
14 MAR11	QUESADILLAS CON FRIJOL, AGUA DE LIMON	18	\$ 32	
16 MAR11	HUEVOS CON CHORIZO, CAFÉ CON LECHE	20	\$ 28	

23 MAR11	PAPAS CON VERDURA, FRIJOL JAMAICA	16	\$ 25	
28 MAR11	TORTITAS DE PAPA, FRIJOL, AGUA DE LIMON	16	\$ 16	
30 MAR11	ALBONDIGAS, ESPAGUETI, AGUA DE NARANJA	18	\$ 36	
1 ABR 11	TOSTADAS,, JAMAICA	17	\$ 26	
4 ABR 11	HUEVOS CON CHORIZO, FRIJOL, GUA FRESCA	16	\$ 21.50	
6 ABR 11	PICADILLO	18	\$ 22	
8 ABR 11	CHIOMICHANGAS, JAMAICA			
11 ABR11	ENSALADA DE ATUN, AGUA DE AVENA			
13 ABR 11	QUESADILLAS, AGUA DE LIMON			
15 ABR 11	TACOS DE DESHEBRADA, AGUA DE TAMARINDO			



**CECILIA HERNANDEZ Y LOURDES CRUZ
REPRESENTANTES DEL DIF EN LAS
COMUNIDADES INDIGENAS HACEN ENTREGA
DE DESPENSA A LA T.S. RUTH RODRIGUEZ**



**MA. LUISA ALARCON PRESIDENTA DEL COMITÉ
DEL DESAYUNADOR ESCOLAR Y DELIA ANAYA
PREPARANDO ALIMENTOS PARA EL DESAYUNO DE ALUMNOS**

**LORDES URQUIES, MA. LUISA ALARCON Y DELIA ANAYA PREPARANDO
LOS ALIMENTOS**



ALUMNOS MIEMBROS DEL DESAYUNADOR

**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”**

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

	DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA
	<ul style="list-style-type: none">Nombre de la Escuela
	Escuela Secundaria Técnica Estatal No. 9 “Profr. Edelberto Padilla Samaniego “
	<ul style="list-style-type: none">Clave de Centro de Trabajo
	26EST0009G
	<ul style="list-style-type: none">Domicilio de la Escuela
	Nueva Nigeria y Nueva Venezuela S/N
	<ul style="list-style-type: none">Entidad Federativa
	Sonora
	<ul style="list-style-type: none">Municipio
	Nogales
	<ul style="list-style-type: none">Localidad
	Nogales
	<ul style="list-style-type: none">Código Postal

	<ul style="list-style-type: none">• Teléfono de la Escuela 631-31-4-09-31• Correo electrónico tecnica.9@live.com.mx
--	--

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**

Establecimientos de consumo escolar saludable

- **Nombre de la Estrategia:**

Estrategia para promover en las escuelas una alimentación sana y balanceada que nos permita formar alumnos enérgicos y formar una comunidad escolar que propicie un excelente desempeño escolar.

• **Objetivo y metas:**

Expandir en las tiendas escolares alimentos saludables que sirvan para:

- Orientar a los alumnos para que adquieran hábitos alimenticios saludables
- Fomentar en la familia el consumo de una sana alimentación balanceada que incluya frutas y verduras de la región.

1. Lograr que las familias se alimente sanamente.
2. Incluir en la alimentación familiar, alimentos sanos y naturales como frutas y verduras
3. Evitar el consumo de alimentos ricos en grasa, azúcar y carbohidratos.
4. Crear buenos hábitos alimenticios.
5. Practicar deportes y ejercicios al aire libre y de acuerdo a cada persona y al entorno en que habita.

• **Descripción general:**

- Fomentar en la familia una sana alimentación a través de formar hábitos alimenticios saludables.
- vigilar de que las tiendas escolares expandan únicamente productor autorizados por la SEP-SEC

• **Resultados y logros alcanzados:**

Pese al poco comportamiento transcurrido desde que inició con la campaña de una alimentación saludable se ha observado ciertos logros.

- a) Los alumnos ya no insisten en que se les venda alimentos con poco contenido nutritivo y abundante grasas, dulces, harinas, etc.
- b) Poco a poco han aumentado el consumo de frutas, verduras, bebidas naturales y evitan bebidas gaseosas.

- c) Las tiendas escolares se apegan mas al expendio de alimentos y bebidas sugeridas por la secretaria de educación y de salud.
- d) Las madres de familia tienen mas interés en preparar mas alimentos bajos en grasas, azucars y sobre todo utilizan mas productos naturales y menos elaborados.
- e) En las escuelas se realizan las actividades deportivas y ejercicios de activación física.
- f) Fuera de la escuela también se han programado actividades como, con sus familiares, amigos y también realizaron deportes en sus barrios.

El objetivo primordial de este trabajo es lograr que las familias obtengan hábitos de alimentación sana y saludable con el fin de evitar el sobrepeso y la obesidad entre los miembros.

Especialmente los estudiantes de todos los niveles, esto se puede lograr si todas las instancias colaboran unos con otros, por ejemplo: las amas de casa pueden intercambiar recetas alimenticias adecuadas que através de programas televisables, de radio, implementar programas de nutrición adecuados.

También a nivel local se organicen cursos sobre preparación de alimentos balanceados, ya que en el hogar es donde se crean los hábitos alimenticios.

Así mismo en las escuelas se debe de vigilar que las tiendas escolares vendan únicamente productos autorizados por las autoridades educativas y de salud.

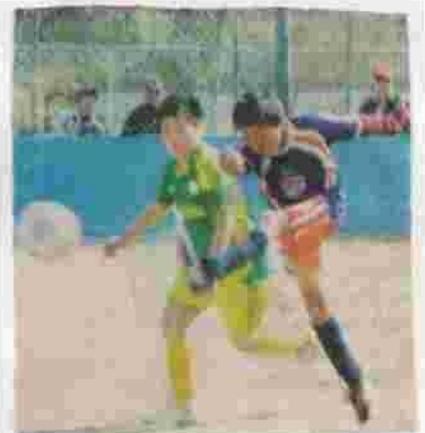
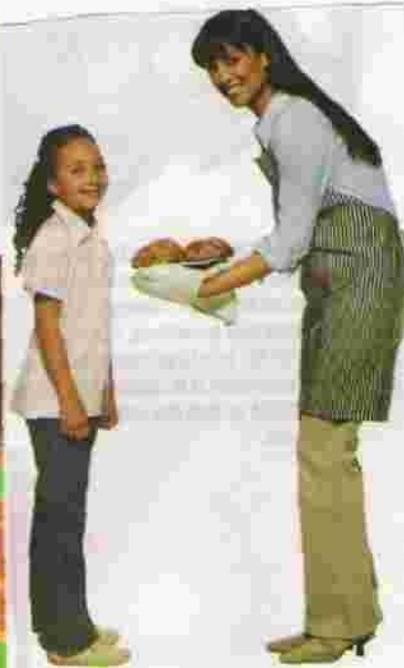
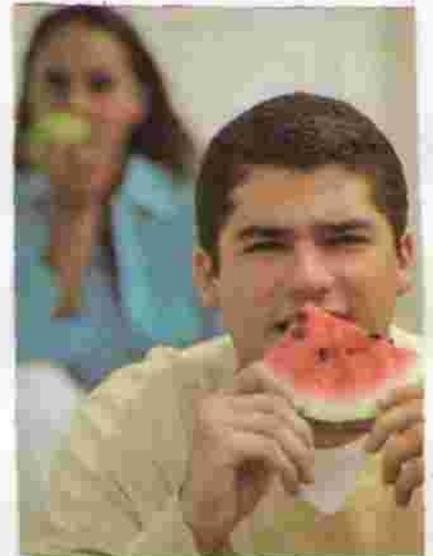
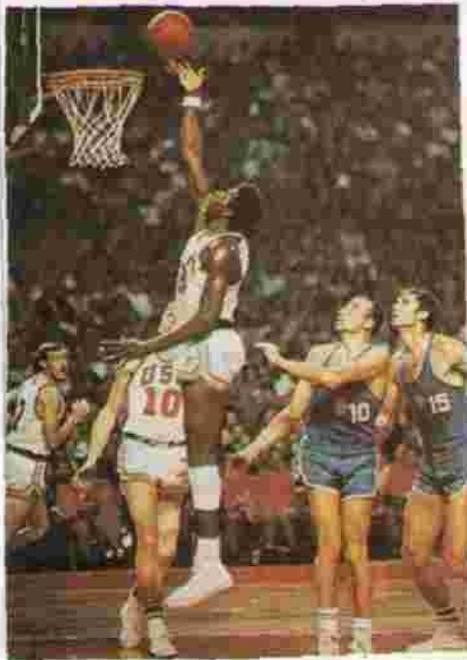
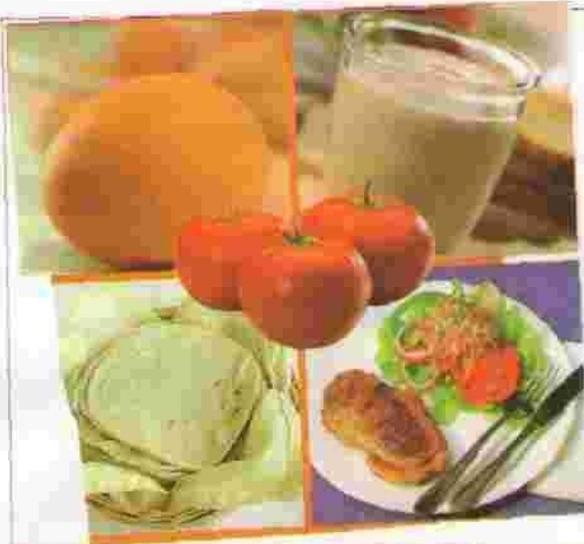
Que pongan especial atención para que existan centros de abastos en donde se vendan productos naturales, como frutas, verduras, bebidas, esto para que las tiendas escolares las adquieran a precios accesibles y de buena calidad.

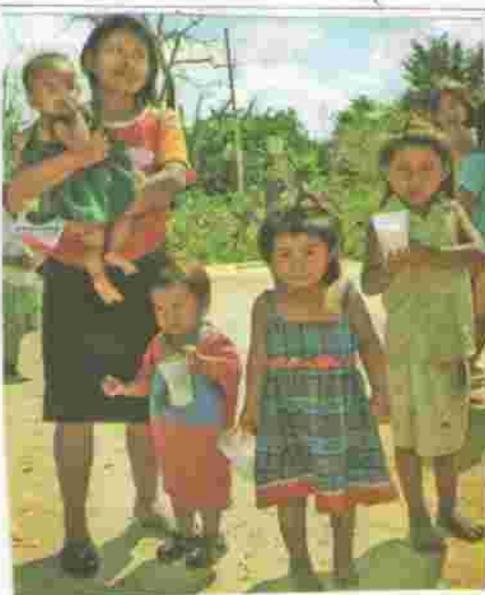
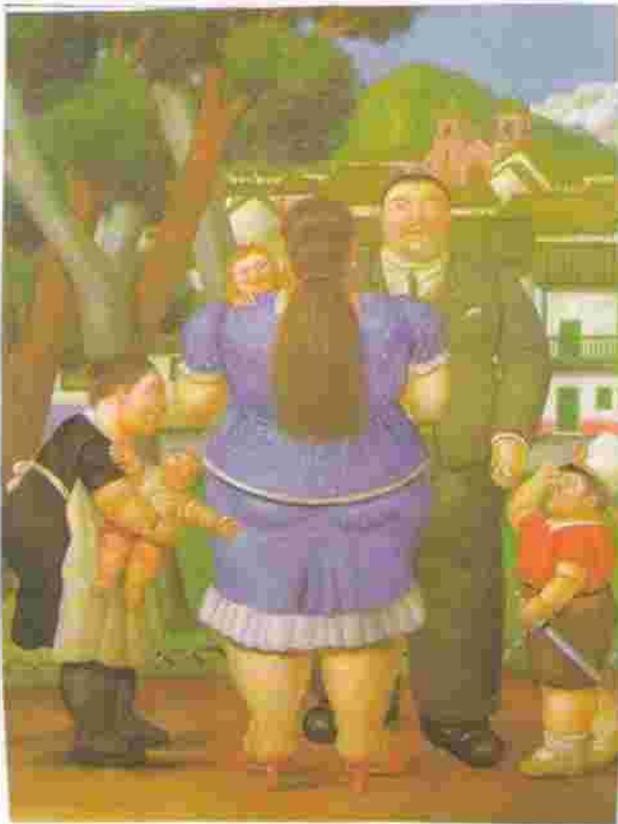
Además de la alimentación se debe promover el ejercicio físico de los alumnos y de ser posible que intervengan las familias completas como una estrategia para la convivencia familiar y fomentar valores y evitar enfermedades de sobre peso, obesidad, diabetes, tiroides, hernias, entre otras cosas.

Para ello necesitamos que las autoridades civiles y educativas conserven las instalaciones deportivas en buen estado unas fuera de las escuelas y otras dentro de las mismas

- **Presentación de evidencias:**

VER ABAJO ILUSTRACIONES





**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”**

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA	
	<ul style="list-style-type: none">Nombre de la Escuela
	Escuela Secundaria General No. 4 “Profr. José Santos Valdés Salazar”
	<ul style="list-style-type: none">Clave de Centro de Trabajo
	28DES0054Z
	<ul style="list-style-type: none">Domicilio de la Escuela
	27 Olivia Ramírez s/n Col. Lázaro Cárdenas
	<ul style="list-style-type: none">Entidad Federativa
	Tamaulipas
	<ul style="list-style-type: none">Municipio
	Victoria
	<ul style="list-style-type: none">Localidad
	Cd. Victoria
	<ul style="list-style-type: none">Código Postal
	87030

	<ul style="list-style-type: none"> • Teléfono de la Escuela <i>(834) 31401-51</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Correo electrónico proche1@hotmail.com

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**

Establecimientos de consumo escolar saludable
Impulso a la activación física
Tema Libre

- **Nombre de la Estrategia:**

“Campaña permanente por una Vida Saludable”

- **Objetivo y metas:**

Objetivo General

Promover el cuidado de la salud de la población escolar de la Escuela Secundaria General No. 4 “Profr. José Santos Valdés Salazar”, mediante estrategias que permitan la prevención, disminución y reversión de los índices de sobrepeso y obesidad prevalentes en el alumnado, favoreciendo el adecuado desenvolvimiento de los aprendizajes, para un mejor nivel de logro educativo.

Objetivos Específicos

- Promover una correcta cultura alimentaria de todos los actores que inciden en el proceso educativo, desarrollando competencias que les permitan adquirir hábitos de alimentación saludables, garantizando el sano crecimiento de los alumnos.
- Generar entornos educativos saludables y seguros que propicien una atención integral de alumnos, docentes y padres de familia, contribuyendo a la calidad de vida en el contexto escolar
- Impulsar la práctica regular de activación física en todos los miembros de la comunidad escolar,

evitando el sedentarismo y sus efectos en la salud, a través de la adquisición de un estilo de vida saludable.

Metas

- Detectar y abatir los índices de sobrepeso y obesidad existentes en la comunidad escolar.
- Fortalecer la participación maestros y padres de familia en el desarrollo de competencias en los alumnos, relacionadas con la adquisición de hábitos de alimentación saludables y la modificación de conductas nocivas que no faciliten una dieta correcta.
- Fomentar en el contexto escolar, el consumo de alimentos y bebidas adecuados para el sano crecimiento y desarrollo de la población estudiantil.
- Ofrecer oportunidades para acrecentar la activación física regular, dentro y fuera de la escuela, enfatizando su carácter lúdico y recreativo, para lograr que la práctica se convierta en un hábito permanente durante toda la vida.

• **Descripción general:**

. Para garantizar un adecuado desarrollo de la campaña, se realiza una labor integral en donde intervienen distintos ámbitos de trabajo de la escuela y la activa participación de padres de familia, siguiendo principalmente tres áreas de acción:

Medicina y Nutrición Escolar

Al inicio del ciclo escolar, el personal de medicina y nutrición escolar, realiza una valoración de la población estudiantil mediante la toma de talla y peso, para calcular el IMC de cada alumno (FOTO 1), detectando así los casos de sobrepeso y obesidad que requerirán una atención especial. Con esta información, el personal diseña un programa integral de apoyo y seguimiento, que sea acorde a los requerimientos individuales de cada caso detectado.

El mismo departamento organiza pláticas y conferencias sobre nutrición y salud, dirigidas primeramente a la población escolar en general (FOTO 2). Posteriormente los padres de los alumnos detectados con algún grado de obesidad, acuden junto con sus hijos, a pláticas que abordan el problema de obesidad infantil y sus consecuencias en la salud (FOTO 3). Se les informa del programa que se implementará para lograr en los estudiantes la reversión de su padecimiento y se les proporciona un régimen alimenticio para cada caso (FOTO 4). Así mismo se les brinda un asesoramiento en aspectos nutricionales.

Como apoyo a esta área de Medicina y Nutrición Escolar, el Consejo Escolar de Participación Social decidió trabajar para habilitar un espacio dentro de las instalaciones de la escuela, para asegurar que la atención a los alumnos sea la adecuada, facilitando además el monitoreo y control de peso de los estudiantes (FOTO 5).

Establecimiento de Consumo Escolar

Apoiados en el Manual para la preparación e higiene de alimentos y bebidas, se ha creado un menú con alto valor nutritivo y balanceado, ofreciendo alimentos que favorezcan el seguimiento de una dieta correcta para los alumnos.

Como bebidas se expende agua potable simple, aguas frescas, bebidas con edulcorantes no calóricos, yogurt bebible y jugos de frutas que cumplan con los criterios establecidos en los lineamientos generales para el expendio de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar. Bajo estos mismos lineamientos se ofrecen a la comunidad escolar botanas, galletas y postres (FOTO 6).

El Consejo Escolar de Participación Social, mejoró la infraestructura de la cooperativa escolar, para garantizar la higiene en la preparación y expendio de alimentos; además creó un comité encargado de supervisar que todos los productos ofrecidos en la misma, cumplan con los criterios y lineamientos establecidos (FOTO 7).

Activación Física

Comprometidos con el desarrollo integral de los adolescentes, los maestros de Educación Física crearon y atienden espacios de actividades como el Club de Aerobics, el cual funciona en contraturno y en donde pueden asistir los padres de familia acompañados de sus hijos, invitando particularmente a los padres de aquellos alumnos que se encuentran siguiendo el programa de atención al sobrepeso y la obesidad.

Otro recurso, dirigido particularmente a los jóvenes con sobrepeso y obesidad, es la implementación de treinta minutos de actividad física ligera, anterior a su hora de entrada para el turno vespertino y posterior a su hora de salida para el turno matutino (FOTO 8).

En las horas clase, los maestros de Educación Física, han difundido actividades lúdicas y recreativas que los jóvenes pueden realizar fuera del contexto escolar, como acciones no estructuradas que permitan mantenerlos activos físicamente, con el consiguiente gasto calórico y la generación de un impacto positivo en su salud.

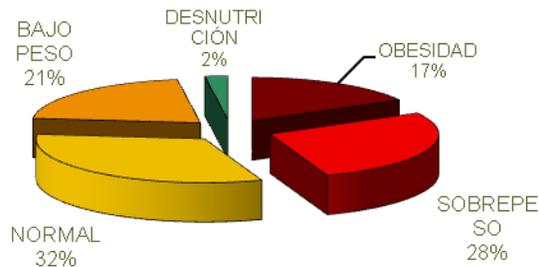
Resultados y logros alcanzados:

Al tratarse de un proyecto escolar de participación voluntaria, es difícil incorporar a toda la población escolar a la dinámica de programa de acción que implica la “Campaña permanente por una vida saludable”, además es natural encontrar resistencia ante cualquier marco de innovación, puesto que implica nuevas formas de conducta por parte de las personas involucradas.

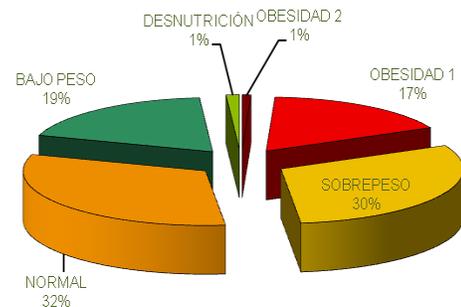
A pesar de lo anterior, se lograron avances en los distintos ámbitos de acción:

- **Medicina y Nutrición Escolar.**- Se procedió a la toma de talla y peso, obteniendo los siguientes resultados:

DIAGNOSTICO POBLACION TOTAL



DIAGNOSTICO NUTRICIONAL TURNO MATUTINO



De los 629 alumnos detectados con problemas de peso, 412 de ellos junto con sus padres asistieron a pláticas de concientización y 129 alumnos decidieron entrar al programa entregándoles su régimen alimenticio para después darles seguimiento, asistiendo a las citas 129 alumnos de los cuales 50 de ellos bajaron de peso; constatando así el funcionamiento del programa y de las nuevas estrategias, tomando en cuenta que sean constantes con el régimen y la actividad física.

- Por otra parte se cuenta con un avance del 85% en la habilitación del espacio destinado al Departamento de Medicina y Nutrición Escolar, el cual será un gran apoyo para garantizar la sustentabilidad del proyecto.
- **Establecimiento de consumo escolar.**- Gracias a la activa participación de los padres de familia, la escuela cuenta ahora con un espacio adecuado para la preparación de alimentos, garantizando la higiene en la elaboración de los mismos y facilitando además la expedición de los distintos productos que el establecimiento ofrece al alumnado.

Además, se ha observado en los jóvenes una creciente aceptación hacia el consumo de los productos que les aportan los nutrimentos necesarios acordes a la edad en que se encuentran.

Aunque en un principio muchos de los alumnos traían de sus casas refrescos y productos chatarra, puede afirmarse que estos casos han disminuido puesto que el consumo en el establecimiento escolar se ha incrementado.

- **Activación Física.**- Es en esta línea de acción en donde los resultados que se obtuvieron no fueron los esperados. A pesar del gran compromiso que mostraron los maestros de Educación Física, pocos padres de familia asistieron al Club de Aerobics y algunos otros solo permitían asistir a sus hijos.

Igualmente en muy pocos casos se logró que los alumnos con sobrepeso y obesidad acudieran con regularidad a los 30 minutos de activación física ligera que se implementó como actividad extraescolar al inicio o término, según el turno al que asistieran, de la jornada escolar.

En donde se observó mayor impacto fue en la difusión de las actividades lúdicas y recreativas que los alumnos podían realizar como entretenimiento, en sus horas de esparcimiento.

- **Presentación de evidencias:**

Medicina y Nutrición Escolar



Establecimiento de Consumo Escolar



**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”**

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

	DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA
	<ul style="list-style-type: none">Nombre de la Escuela
	EMILIANO ZAPATA
	<ul style="list-style-type: none">Clave de Centro de Trabajo
	27DPR0603V
	<ul style="list-style-type: none">Domicilio de la Escuela
	POB. LOS PAJAROS
	<ul style="list-style-type: none">Entidad Federativa
	TABASCO
	<ul style="list-style-type: none">Municipio
	JONUTA
	<ul style="list-style-type: none">Localidad
	POB. LOS PAJAROS
	<ul style="list-style-type: none">Código Postal
	86781

	<ul style="list-style-type: none">• Teléfono de la Escuela
	<ul style="list-style-type: none">• Correo electrónico EMILIANOZAPATA0603@HOTMAIL.COM

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**

ESTABLECIMIENTO DE CONSUMO ESCOLAR SALUDABLE (COCINA ESCOLAR)

- **Nombre de la Estrategia:**

COMBATIR LA DESNUTRICION Y OBESIDAD A TRAVES DE LAS CINCO CLAVES PARA MEJORAR LA SALUD

- **Objetivo y metas:**

OBJETIVO: LOGRAR COMBATIR LA DESNUTRICION Y LA OOBESIDSD EN LOS ALUMNOS, A TRAVÉS DE LAS CINCO CLAVES PARA MEJORAR LA SALUD.

METAS :

CONSUMIR ALIMENTOS SANOS.

NO COMER DEMASIADO

BEBER MUCHO LIQUIDO

REALIZAR EJERCICIOS

DORMIR LO SUFICIENTE

- **Descripción general:**

REUNIRSE CON LOS PADRES DE FAMILIA, COMITÉ DE DESAYUNOS ESCOLARES, MAESTROS Y DIRECTIVOS, PARA EXPLICAR ACERCA DE LA ALIMENTACION Y TIPOS DE PRODUCTOS QUE SE DEBE CONSUMIR.

INCLUIR EN LA DIETA: ALIMENTOS INTEGRALES Y REFRESCOS.

USAR MAS HIERBAS Y ESPECIAS EN LUGAR DE SAL.

ASEGURARSE DE QUE LAS CARNES ESTAN BIEN COCIDAS.

EXPLICAR A LAS MAMAS QUE PRUEBEN AL COCINAR AL VAPOR, HORNEAR, ASAR ALIMENTOS EN LUGAR DE FREIRLOS.

CONCIENTIZAR QUE LOS PRODUCTOS PRESERVADOS, TIENE UN ALTO CONTENIDO DE AZUCARES, FRUTAS DE TEMPORADA.

LEER CON LOS ALUMNOS EN CLASES, EL INFORME DE LA OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD) DEL PELIGROSO AUMENTO EN TODO EL MUNDO DEL NUMERO DE PERSONAS CON SOBRE PESO Y OBESIDAD.

ESTO SE DEBE AL COMER DEMASIADO, POR ESTO ES NECESARIO INVOLUCRARLOS LAS PORCIONES QUE SE DEBE INGERIR.

CON LAS MADRES DE FAMILIA Y COMITÉ DE DESAYUNOS ESCOLARES, REALIZAR DEMOSTRACIONES DE MENOS BALANCEADOS.

PLATILLOS CON FRUTAS Y VERDURAS, GRANOS INTEGRALES.

SUSTITUIR LA CARNE POR PESCADO Y SOYA DOS VECES A LA SEMANA.

REALIZAR DIARIO CON LOS ALUMNOS 30 MINUTOS DE ACTIVACION DE EJERCICIOS FISICOS, ANTES DE INICIAR LA CLASE.

EXPLICAR Y PLATICAR LA IMPORTANCIA DE BEBER MUCHO LIQUIDO.

EL SUEÑO ES ESENCIAL PARA LA BUENA SALUD Y LA MAYORIA NECESITA DORMIR DE 7 A 8 HORAS.

REALIZAR UN FOLLETO CON LOS ALIMENTOS DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA, EXPLICANDO LA PIRAMIDE DE LA ALIMENTACION.

RECETAS DE COCINA.

- **Resultados y logros alcanzados:**

EXELENTE PARTICIPACION EN LA MUESTRA GASTRONOMICA DEL USO DE LA SOYA.

LAS REUNIONES FUERON HOY PROVECHOSAS Y BIEN DIRIGIDAS MUY LOABLE, EFECTIVA LAS PLATICAS SOBRE ALIMENTACION.

ESTA ESTRATEGICA FUE LLEVADA A EFECTO EN VARIAS ACCIONES EN LA CUAL LOS PADRES PARTICIPARON ACTIVAMENTE, EN LA LIMPIEZA DE COCINA, ELABORACION DE ALIMENTOS, DOTACION DE INSUMO, ELABORACION DE FOLLETOS, MUESTRA GASTRONOMICA.

ACTIVACION FISICA DIARIA LOS DIAS DE CLASES.

- **Presentación de evidencias:**

Se puede anexar fotos, documentos, recortes periodísticos u otro tipo de evidencias.





**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”**

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

	DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA
	<ul style="list-style-type: none">Nombre de la Escuela
	JUSTO SIERRA MENDEZ
	<ul style="list-style-type: none">Clave de Centro de Trabajo
	27DPR0610E
	<ul style="list-style-type: none">Domicilio de la Escuela
	CONOCIDO
	<ul style="list-style-type: none">Entidad Federativa
	TABASCO
	<ul style="list-style-type: none">Municipio
	JONUTA
	<ul style="list-style-type: none">Localidad
	JONUTA
	<ul style="list-style-type: none">Código Postal
	8781

	<ul style="list-style-type: none">• Teléfono de la Escuela
	<ul style="list-style-type: none">• Correo electrónico <p>Justosierra0610@hotmail.com</p>

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**

Establecimiento de consumo escolar saludable

- **Nombre de la Estrategia:**

La alimentación y mi salud.

- **Objetivo y metas:**

Objetivo: Mejorar los alimentos que necesitamos consumir para mantenernos sano.

Metas: Mejorar la alimentación de los alumnos para así tener una mejor aprovechamiento.
Evitar que consuman alimentos con grasas y golosinas y beber refrescos embotellados para no tener un sobre peso.

- **Descripción general:**

Se convoco a los padres de familia para dar a conocer el objetivo de la estrategia para tener una buena alimentación.

Las madres de familia participaron activamente, en la preparación de la combinación con los 3 grupos de alimentos que son. Verduras y frutas, cereales y leguminosas, y de tipo de origen animal.

Se hizo mención de los alimentos que necesitamos consumir para mantenerse sano, como son leche, huevos, quesos y pescados.

Se realizo una obra de teatro donde los padres de familia dieron el mensaje que es lo que se provoca por comer muchas grasas y cuál es su consecuencia en su salud.

Se le hizo una solicitud a la casa de salud para que le dieran una plática sobre qué tipos de alimentos debemos consumir.

Las madres llevaron al salón de clases frutas para dárselas a sus hijos y explicarles que tipo de nutrientes nos proporciona cada una de ellas.

- **Resultados y logros alcanzados:**

Lograr que los alumnos coman sano para estar saludable y tengan un mejor aprovechamiento.

- **Presentación de evidencias:**

Se puede anexar fotos, documentos, recortes periodísticos u otro tipo de evidencias.







**"LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR"**

De establecimiento de consumo escolar.

DATOS PERSONALES DEL CONCURSANTE	DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA.
<ul style="list-style-type: none">• NOMBRE DEL CONCURSANTE: Natividad Ramírez Méndez• Entidad federativa: Tabasco.• Municipio: Huimanguillo• Localidad: Ejido Monte de Oro Primera Secc.• Código postal: 86400• Teléfono particular:• Correo electrónico	<ul style="list-style-type: none">• NOMBRE DE LA ESCUELA: "Luis Gil Pérez"• Clave del centro de trabajo: 27DPR04600• Domicilio de la escuela: Ejido Monte de Oro Primera Secc.• Entidad federativa: Tabasco.• Municipio: Huimanguillo• Localidad: Ejido Monte de Oro Primera Secc.• Código postal: 86400• Teléfono de la escuela• Correo electrónico

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:** De establecimiento de consumo escolar.

- **Nombre de la estrategia:**

Cómo cuidar mi salud con una buena alimentación.

- **Objetivo y metas:**

.Cuidar dentro del plantel el consumo de alimentos que sean nutritivos para los alumnos, a través del establecimiento de una tienda de consumo escolar.

- **Descripción general:**

-Establecimiento de una tienda de consumo escolar donde se vendan bebidas naturales, alimentos nutritivos que no dañen la salud de los niños (nuestros hijos). Para beneficio de la escuela.
-Hacer kermeses donde se vendan antojitos saludables para beneficio de nuestra escuela.
-Vigilar que los niños no consuman bebidas gaseosas y comidas chatarras.
-Notificar a todos los padres de familias que vigilen la alimentación de sus hijos e informarles las consecuencias que puede provocar la mala alimentación de los niños.

A partir de enero.

- **Presentación de evidencias:**

- **Resultado y logros alcanzados.**

No se ha logrado por causas de muchos trabajos, pero se está trabajando en eso.



DATOS DE LA ESCUELA

JARDIN DE NIÑOS FIDENCIA PASCACIO VDA. DE ALVAREZ

C.T. 27EJN0040N ZONA 92 SECTOR 01

DIRECCION: MARIANO ABASOLO No.128 COL. ATASTA DE SERRA

CENTRO, VILLAHERMOSA TABASCO

C.P. 86100

TEL. 3 54 35 77

DATOS DEL CONCURSANTE

PADRE DE FAMILIA: VIRIDIANA ENRIQUETA RAMOS PADRON

1.- CATEGORIA TEMÁTICA

Establecimiento de Consumo Escolar Saludable

2.- NOMBRE DE LA ESTRATEGIA

-Demostración gastronómica.

3.-OBJETIVO Y METAS

Objetivo = Lograr una mejor nutrición en nuestros hijos para un buen desarrollo físico y mental, evitando así la obesidad y desnutrición logrando con ello un mejor aprovechamiento en sus actividades escolares al encontrarse bien alimentados siendo esto un factor importante para que los niños estén concentrados en sus actividades diarias y tengan energía para realizar sus tareas físicas.

Metas = Que la mayoría de los padres que asisten al jardín adquieran hábitos que favorezcan la buena nutrición alimentaria de sus hijos.

4.-DESCRIPCION GENERAL

El presente trabajo se elaboró debido a que el personal docente del jardín de Niños al que asiste mi hijo nos notificó que se han detectado niños obesos y algunos con mala nutrición y que es una problemática que hasta en las noticias se ha venido hablando siendo esto a nivel nacional, por lo que nos reunimos con la directora, maestras del plantel y otros padres de familia del comité para buscar estrategias que pudieran ayudar a mejorar esta situación, y poder sensibilizar a todos los papás que asisten al jardín en como aprender a favorecer en nuestros hijos una buena alimentación que los ayude en su desarrollo físico y mental acordando iniciar con una plática hacia todas las personas que integramos la escuela, también realizar actividades junto con las maestras en cada grupo para que a través de los niños se logrará la integración de los padres de familia en esta meta.

A través de algunos cuentos que las maestras nos ayudaban a elaborar los padres platicamos a los niños sobre la importancia de su alimentación y los beneficios que ella les traería y de igual manera se les dijo que les podría provocar el tener malos hábitos de comida, todo de la mejor manera que fuera más atractivo para los niños logrando captar su mayor atención.

Entre otras medidas que se realizaron con la dirección del jardín y los padres de familia fue invitar a los padres a la conferencia que se dio en la Escuela Primaria Flores Magón acerca de la alimentación, los buenos y malos hábitos al alimentar a nuestros hijos en la cual nos entregaron a todos los asistentes el libro "Establecimiento de Consumo Escolar" en donde podemos encontrar una serie de recetas saludables muy ricas para preparar a nuestros hijos. Así como la higiene que debemos tener al cocinarlos.

Con este libro que nos proporcionaron y con ayuda de las maestras, se tomo una semana para preparar los menú sugeridos en el libro en cada grupo, todos los alumnos llevaron los ingredientes al salón y todos los niños participaron haciendo todos una pequeña parte e invitándonos a algunas mamás para apoyar en la elaboración de cada menú. Y luego lo desayunaron muy rico.

Los papás también realizaron periódicos murales referentes a la buena alimentación, exponiéndoselos a los niños de una forma muy divertida.

Se realiza actividad física todos los días con los niños, el personal docente y los papas que voluntariamente nos integramos a ellas, realizando así todos los días un poco de ejercicio para mantenernos lo más sano posible.

Se logro con el apoyo de la dirección del jardín y la solicitud de los padres de familia la visita de una nutrióloga, una trabajadora social y una dentista, las cuales valoraron a nuestros hijos, tomando su peso y talla para detectar los casos de desnutrición y obesidad existentes en el jardín para luego la trabajadora social los canalizará al centro de salud para que la nutrióloga diera seguimiento a sus casos para

indicarles como corregir sus problemas de alimentación y evitar enfermedades a futuro.

La dentista que reviso a nuestros hijos también nos reporto cuales tienen problemas de caries por el descuido de nosotros como padres al permitir que nuestros hijos consuman dulces. También dio consejos sobre las cantidades de azucares que podemos permitirles a nuestros hijos para evitar estos daños a sus dientitos. Al ponernos en alerta si nuestro hijo comienza con algún daño en sus dientes evita que nos tomemos la tarea de verificar que están comiendo para evitar mas daño y que en un futuro también falten a clases por malestares en sus piezas bucales. A los niños que tienen daños fueron canalizados a instancias de salud donde pudieran ser atendidos.

Se realizo una plática por la nutrióloga donde explico todos los menús que le pueden preparar a los niños para que sea más placentera la hora de la comida obteniendo una mejor alimentación. Explico el plato del bien comer a todos los niños y padres de familia

También comento la importancia de los panes y azucares que necesitan los niños para favorecer su energía, argumentando la cantidad de azucares que pueden consumir.

Se llevo a cabo una Demostración Gastronómica en donde todos los niños y padres de familia pudieron deleitarse con ricos platillos y muy saludables. Todos los padres pasaron con sus niños organizándoles un platillo del bien comer, conteniendo los tres elementos apropiados para una buena dieta, sirviéndose un elemento de cada grupo los cuales son: frutas y verduras, alimentos de origen animal y panes o cereales, logrando así enseñarle a los niños como se debe servir un plato del bien comer.

La nutrióloga entrego trípticos en donde nos explica los beneficios de una correcta alimentación, así como los daños que puede provocar en la salud una mala alimentación.

Todo esto con el fin de que los padres hagamos conciencia acerca de la alimentación de los niños. Apoyando así con esta y otras de las

acciones y preocupaciones que el personal del jardín tiene para dar bienestar a nuestros hijos y que siempre nos inculcan que el trabajo es de equipo entre nosotros los padres y ellos como docentes para mejorar siempre la educación y desarrollo físico y mental de nuestros hijos.



















**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”
“PARA CRECER Y APRENDER EQUILIBRADAMENTE DEBEMOS COMER”
7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011**

	DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA
	<ul style="list-style-type: none">Nombre de la Escuela TIERRA Y LIBERTAD
	<ul style="list-style-type: none">Clave de Centro de Trabajo 28DPR 2499M
	<ul style="list-style-type: none">Domicilio de la Escuela AVENIDA CUAUHEMOC S/N COLONIA AMPLIACIÓN EMILIANO ZAPATA
	<ul style="list-style-type: none">Entidad Federativa TAMAULIPAS
	<ul style="list-style-type: none">Municipio CIUDAD MADERO
	<ul style="list-style-type: none">Localidad CIUDAD MADERO
	<ul style="list-style-type: none">Código Postal 89517
	<ul style="list-style-type: none">Teléfono de la Escuela (833) 311 45 05
	<ul style="list-style-type: none">Correo electrónico angeles_bc@hotmail.com

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**

Establecimientos de Consumo Escolar

- **Nombre de la Estrategia:**

“Para crecer y aprender equilibradamente debemos comer”

- **Objetivo y metas:**

1. Impulsar acciones formativas, en la casa y en la escuela, que propicien cambios en las prácticas de salud alimentaria en los alumnos de la Escuela Tierra y Libertad para mejorar el aprovechamiento escolar, se encuentren en situaciones óptimas para llevar a cabo el trabajo e el aula, resaltar, valorar la importancia de una buena alimentación para mejorar la calidad de vida y evitar enfermedades futuras.
2. Realizar mediciones antropométricas para conocer el estado nutricional de los niños .para detectar a los alumnos con problemas nutricionales: sobrepeso, obesidad, desnutrición, encauzarlos al sector salud para su tratamiento, diseñar y ofrecer dietas balanceadas de acuerdo a los requerimientos presentados.
3. Capacitar al personal de cocina sobre higiene, manipulación de alimentos y hábitos personales de las cocineras para asegurar la higiene de los alimentos que se ofrecen, implementar un menú saludable o modificar el ya establecido por la escuela.
4. Orientar y brindar conocimientos a los docentes, padres y personal encargado de la cocina escolar sobre alimentación y nutrición, proporcionarles las guías alimentarias y los 10 mensajes de alimentación saludable para que puedan transmitirlos a sus alumnos y familias.

- **Descripción general:**

“PARA CRECER Y APRENDER EQUILIBRADAMENTE DEBEMOS COMER”

Este proyecto se desarrolla en la Escuela Tierra y Libertad, la escuela se encuentra situada en una zona de muy bajo nivel socioeconómico, las familias que aquí concurren son procedentes de asentamientos irregulares que fueron ubicadas en la Col. Ampliación Revolución Verde y viven en un pie de casa de 4x4 mts. Las madres de familia en su mayoría apoyan a la economía familiar trabajando como empleadas domesticas, los padres de familia trabajan como vendedores ambulantes, ayudantes de albañil o pepenadores.

Con la aplicación de este proyecto se pretende ayudar a las familias a alimentarse saludablemente para prevenir enfermedades propias de desordenes alimentarios, elevar el aprovechamiento escolar y la calidad de vida de los alumnos.

INTRODUCCIÓN:

“La alimentación es uno de los derechos fundamentales de todas las personas. Una alimentación adecuada es esencial para llevar una vida sana y activa. Con una correcta nutrición, los niños pueden desarrollar todo su potencial y al llegar a adultos, mantenerlo y acrecentarlo”. Si bien en la actualidad, en las escuelas, se incorporan contenidos educativos, referidos a la alimentación y nutrición aún se requiere profundizar más en el tema para lograr que, desde una edad temprana, se adquieran hábitos alimentarios saludables que favorezcan el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños.

En el comedor de la escuela se ofrecen menús que se adecuan a los hábitos y costumbres de los niños pero que, sin duda, pueden sufrir modificaciones que permitan ofrecer dietas más variadas y saludables. Un menú bien planificado permite cubrir las necesidades nutricionales del niño y también organizar las compras y optimizar los recursos.

También, en este sector, es escasa la información sobre normas de higiene y manipulación de alimentos y hábitos personales que debe tener el operador de alimentos.

Otro aspecto importante, es conocer el estado nutricional de los niños a través de la valoración antropométrica también es esencial para un correcto crecimiento y desarrollo de los mismos.

Por lo tanto, se diferencian tres etapas del proyecto:

1. Realización de conferencias de educación alimentaria nutricional a docentes, alumnos, padres de familia y personal de cocina.
2. Relevamiento de datos tales como talla, peso y edad de los niños para la valoración antropométrica y determinación del estado nutricional de los mismos.
3. Implementación de un menú saludable o modificación de los que ya están establecidos por las escuelas.

La Educación Alimentaria Nutricional es una herramienta para alcanzar tales fines, es un factor contribuyente a la solución de la problemática de salud y nutrición. Implica un proceso de reflexión entre las necesidades nutricionales reales de los individuos y sus necesidades sentidas, condicionadas por factores culturales, sociales y económicos.

La Educación Alimentaria Nutricional debe ser transformadora y promover la participación activa de los individuos.

El educador (en este caso, Lic. en Nutrición) facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje, guía y brinda las herramientas al educando para su autogestión y construcción personal de aprendizajes significativos.

ORGANIZADORES:

- Formulación y ejecución del proyecto de educación alimentaria nutricional: Mtra. María de los Ángeles Benavides Cárdenas, Directora de la Escuela Tierra y Libertad, Lic. en Nutrición Teresa Arteaga Gómez, maestra de la Universidad Miguel Hidalgo de Cd. Madero, Estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Miguel Hidalgo, Sra. Erika Rodríguez, madre de familia integrante del CEPS y Presidenta del comité de Desayunos Escolares.

PARTICIPANTES:

- Docentes.
- Alumnos
- Personal de cocina.
- Padres de familia.

DURACIÓN:

- El proyecto se desarrollará a partir del año 2011 en adelante y constará de tres etapas:
 1. Realización de conferencias de educación alimentaria nutricional con la aplicación de dinámicas y ejercicios de reflexión para docentes, padres de familia, alumnos y personal de cocina.
 2. Levantamiento de datos como: talla, peso y edad de los niños para la posterior valoración antropométrica y determinación del estado nutricional de los mismos.
 3. Implementación de un menú saludable o modificación de los que ya están establecidos por la escuela.

LUGAR Y FECHA:

- La capacitación se desarrollará en el aula 5º. Año de la escuela todos los viernes de 4 a 5:30 hasta terminar el ciclo escolar. Asistiendo, padres de familia, alumnos, docentes y responsables de la cocina escolar.

CONTENIDOS TEMÁTICOS:

- Importancia de la alimentación.
- Para qué nos sirve alimentarnos bien.
- Cómo logramos una alimentación completa y saludable.
- Concepto y diferencias entre nutrición y alimentación.
- Guías alimentarias.
- Platillo de la alimentación saludable.
- Grupos de alimentos presentes en el plato del bien comer.
- Los 10 mensajes para una alimentación saludable.
- Cómo armar la alimentación diaria de acuerdo a lo que propone el plato del bien comer.
- Higiene, manipulación de los alimentos y del personal de las encargadas de preparar los alimentos.

Todas estas temáticas fueron abordadas por las Lic. En Nutrición de la Universidad Miguel Hidalgo, apoyadas por material objetivo muy atractivo así como la utilización de la serie Fer quiere saber, disponible en; www.ferquieresaber.com.mx

METODOLOGÍA GENERAL:

Modelo pedagógico participativo, utilizando técnicas didácticas participativas, en donde la acción educativa se caracteriza por promover el diálogo, además, de permitir la construcción de aprendizajes significativos y favorecer la construcción del aprendizaje en los educandos.

CRONOGRAMA

FECHA	TEMA	EXPOSITORA
4 DE MARZO 4:00-5:30	<ul style="list-style-type: none">• MEDICION A LOS GRUPOS DE 1º. Y 2º.• Importancia de la alimentación.• Para qué nos sirve alimentarnos bien. (MADRES, DOCENTES, ALUMNOS, PERSONAL DE COCINA)	Arteaga Núñez Charenix
11 DE MARZO 4:00-5:30	<ul style="list-style-type: none">• MEDICION A LOS GRUPOS DE 3º. Y 4º.• Cómo logramos una alimentación completa y saludable. (MADRES, DOCENTES, ALUMNOS, PERSONAL DE COCINA)• Ejercicios de activación física (ALUMNOS DE 1º. Y 2º.)	Cortez González Diego Del Ángel
18 DE MARZO 4:00-5:30 4:00-5:30	<ul style="list-style-type: none">• MEDICION A LOS GRUPOS DE 5º. Y 6º.• Concepto y diferencias entre nutrición y alimentación.• Platillo de la alimentación saludable. (MADRES, DOCENTES, ALUMNOS, PERSONAL DE COCINA)	Espinoza Hernández Pedro Ángel
25 DE MARZO 4:00-5:30	<ul style="list-style-type: none">• Grupos de alimentos presentes en el plato del bien comer. (MADRES, DOCENTES, ALUMNOS, PERSONAL DE COCINA)• CAPSULA FER QUIERE SABER (ALUMNOS DE 5º. Y 6º.)	Guajardo Botello Sara
1º. DE ABRIL 4:00-5:30	<ul style="list-style-type: none">• Cómo armar la alimentación diaria de acuerdo a lo que propone el plato del bien comer. (MADRES, DOCENTES, ALUMNOS, PERSONAL DE COCINA)• Ejercicios de activación física (ALUMNOS DE 5º. Y 6º.)	Martínez Rosas Yarazet
8º. DE ABRIL 4:00-5:30	<ul style="list-style-type: none">• Higiene y manipulación de los alimentos. (MADRES Y PERSONAL DE COCINA)• CAPSULA FER QUIERE SABER (ALUMNOS DE 3º. Y 4º.)	Medina Medina Beatríz Elvira
15 DE ABRIL	<ul style="list-style-type: none">• Guías alimentarias. (MADRES Y PERSONAL DE COCINA)• CAPSULA FER QUIERE SABER (ALUMNOS DE 1º. Y 2º.)	Pablo Balladares Maribel
6 DE MAYO 4:00-5:30	<ul style="list-style-type: none">• Grupos de alimentos presentes en el plato del bien comer. (MADRES, DOCENTES, ALUMNOS, PERSONAL DE COCINA)	Sánchez Rivera Stephanie Alejandra
13 DE MAYO 4:00-5:30	<ul style="list-style-type: none">• Los 10 mensajes para una alimentación saludable. (MADRES, DOCENTES, ALUMNOS, PERSONAL DE COCINA)• Ejercicios de activación física (ALUMNOS DE 3º. Y 4º.)	Torres Albo Adriana Lizeth
20 DE MAYO 4:00-5:30	<ul style="list-style-type: none">• CLAUSURA CON TEATRO GUIÑOL "LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS"	Zúñiga Reyes Lizeth Eugenia

EVALUACIÓN DEL PROYECTO: a lo largo de todo el proceso de enseñanza aprendizaje.

- **Resultados y logros alcanzados:**

Se cuenta con el diagnóstico nutricional de los alumnos de la escuela realizado por los alumnos de la Licenciatura de Nutrición de la Universidad Miguel Hidalgo supervisados por su asesora la Lic. Teresa Arteaga Gómez, observándose siguiente problemática.

Se implementó un menú saludable para atender los requerimientos nutritivos de los alumnos.

Se logró involucrar a los padres de familia en la problemática que presentan sus hijos, comprometiéndose a darles atención requerida.

La comunidad escolar está informada sobre las buenas prácticas alimenticias, conoce el manual para la preparación e higiene de los alimentos, adquirió conciencia de los problemas de salud que conlleva una mala alimentación.

**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”**

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

	DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA
	<ul style="list-style-type: none">• Nombre de la Escuela
	Escuela Secundaria General No. 4 “Profr. José Santos Valdés Salazar”
	<ul style="list-style-type: none">• Clave de Centro de Trabajo
	28DES0054Z
	<ul style="list-style-type: none">• Domicilio de la Escuela
	27 Olivia Ramírez s/n Col. Lázaro Cárdenas
	<ul style="list-style-type: none">• Entidad Federativa
	Tamaulipas
	<ul style="list-style-type: none">• Municipio
	Victoria
	<ul style="list-style-type: none">• Localidad
	Cd. Victoria
	<ul style="list-style-type: none">• Código Postal
	87030

	<ul style="list-style-type: none"> • Teléfono de la Escuela (834) 31401-51
	<ul style="list-style-type: none"> • Correo electrónico proche1@hotmail.com

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**

Establecimientos de consumo escolar saludable
Impulso a la activación física
Tema Libre

- **Nombre de la Estrategia:**

“Campaña permanente por una Vida Saludable”

- **Objetivo y metas:**

Objetivo General

Promover el cuidado de la salud de la población escolar de la Escuela Secundaria General No. 4 “Profr. José Santos Valdés Salazar”, mediante estrategias que permitan la prevención, disminución y reversión de los índices de sobrepeso y obesidad prevalentes en el alumnado, favoreciendo el adecuado desenvolvimiento de los aprendizajes, para un mejor nivel de logro educativo.

Objetivos Específicos

- Promover una correcta cultura alimentaria de todos los actores que inciden en el proceso educativo, desarrollando competencias que les permitan adquirir hábitos de alimentación saludables, garantizando el sano crecimiento de los alumnos.
- Generar entornos educativos saludables y seguros que propicien una atención integral de alumnos, docentes y padres de familia, contribuyendo a la calidad de vida en el contexto escolar
- Impulsar la práctica regular de activación física en todos los miembros de la comunidad escolar,

evitando el sedentarismo y sus efectos en la salud, a través de la adquisición de un estilo de vida saludable.

Metas

- Detectar y abatir los índices de sobrepeso y obesidad existentes en la comunidad escolar.
- Fortalecer la participación maestros y padres de familia en el desarrollo de competencias en los alumnos, relacionadas con la adquisición de hábitos de alimentación saludables y la modificación de conductas nocivas que no faciliten una dieta correcta.
- Fomentar en el contexto escolar, el consumo de alimentos y bebidas adecuados para el sano crecimiento y desarrollo de la población estudiantil.
- Ofrecer oportunidades para acrecentar la activación física regular, dentro y fuera de la escuela, enfatizando su carácter lúdico y recreativo, para lograr que la práctica se convierta en un hábito permanente durante toda la vida.

• **Descripción general:**

. Para garantizar un adecuado desarrollo de la campaña, se realiza una labor integral en donde intervienen distintos ámbitos de trabajo de la escuela y la activa participación de padres de familia, siguiendo principalmente tres áreas de acción:

Medicina y Nutrición Escolar

Al inicio del ciclo escolar, el personal de medicina y nutrición escolar, realiza una valoración de la población estudiantil mediante la toma de talla y peso, para calcular el IMC de cada alumno (FOTO 1), detectando así los casos de sobrepeso y obesidad que requerirán una atención especial. Con esta información, el personal diseña un programa integral de apoyo y seguimiento, que sea acorde a los requerimientos individuales de cada caso detectado.

El mismo departamento organiza pláticas y conferencias sobre nutrición y salud, dirigidas primeramente a la población escolar en general (FOTO 2). Posteriormente los padres de los alumnos detectados con algún grado de obesidad, acuden junto con sus hijos, a pláticas que abordan el problema de obesidad infantil y sus consecuencias en la salud (FOTO 3). Se les informa del programa que se implementará para lograr en los estudiantes la reversión de su padecimiento y se les proporciona un régimen alimenticio para cada caso (FOTO 4). Así mismo se les brinda un asesoramiento en aspectos nutricionales.

Como apoyo a esta área de Medicina y Nutrición Escolar, el Consejo Escolar de Participación Social decidió trabajar para habilitar un espacio dentro de las instalaciones de la escuela, para asegurar que la atención a los alumnos sea la adecuada, facilitando además el monitoreo y control de peso de los estudiantes (FOTO 5).

Establecimiento de Consumo Escolar

Apoyados en el Manual para la preparación e higiene de alimentos y bebidas, se ha creado un menú con alto valor nutritivo y balanceado, ofreciendo alimentos que favorezcan el seguimiento de una dieta correcta para los alumnos.

Como bebidas se expende agua potable simple, aguas frescas, bebidas con edulcorantes no calóricos, yogurt bebible y jugos de frutas que cumplan con los criterios establecidos en los lineamientos generales para el expendio de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar. Bajo estos mismos lineamientos se ofrecen a la comunidad escolar botanas, galletas y postres (FOTO 6).

El Consejo Escolar de Participación Social, mejoró la infraestructura de la cooperativa escolar, para garantizar la higiene en la preparación y expendio de alimentos; además creó un comité encargado de supervisar que todos los productos ofrecidos en la misma, cumplan con los criterios y lineamientos establecidos (FOTO 7).

Activación Física

Comprometidos con el desarrollo integral de los adolescentes, los maestros de Educación Física crearon y atienden espacios de actividades como el Club de Aerobics, el cual funciona en contraturno y en donde pueden asistir los padres de familia acompañados de sus hijos, invitando particularmente a los padres de aquellos alumnos que se encuentran siguiendo el programa de atención al sobrepeso y la obesidad.

Otro recurso, dirigido particularmente a los jóvenes con sobrepeso y obesidad, es la implementación de treinta minutos de actividad física ligera, anterior a su hora de entrada para el turno vespertino y posterior a su hora de salida para el turno matutino (FOTO 8).

En las horas clase, los maestros de Educación Física, han difundido actividades lúdicas y recreativas que los jóvenes pueden realizar fuera del contexto escolar, como acciones no estructuradas que permitan mantenerlos activos físicamente, con el consiguiente gasto calórico y la generación de un impacto positivo en su salud.

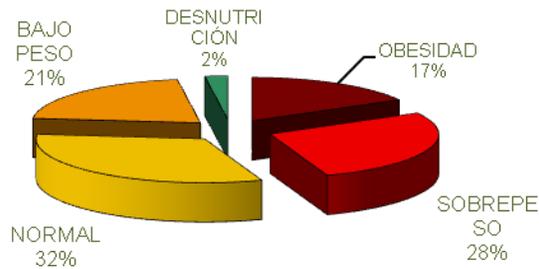
Resultados y logros alcanzados:

Al tratarse de un proyecto escolar de participación voluntaria, es difícil incorporar a toda la población escolar a la dinámica de programa de acción que implica la “Campaña permanente por una vida saludable”, además es natural encontrar resistencia ante cualquier marco de innovación, puesto que implica nuevas formas de conducta por parte de las personas involucradas.

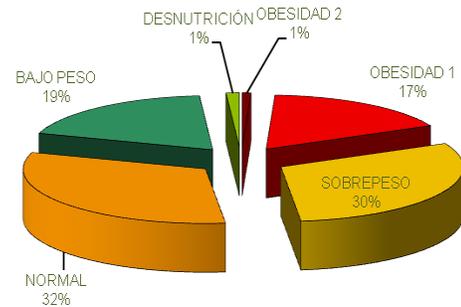
A pesar de lo anterior, se lograron avances en los distintos ámbitos de acción:

- **Medicina y Nutrición Escolar.**- Se procedió a la toma de talla y peso, obteniendo los siguientes resultados:

DIAGNOSTICO POBLACION TOTAL



DIAGNOSTICO NUTRICIONAL TURNO MATUTINO



De los 629 alumnos detectados con problemas de peso, 412 de ellos junto con sus padres asistieron a pláticas de concientización y 129 alumnos decidieron entrar al programa entregándoles su régimen alimenticio para después darles seguimiento, asistiendo a las citas 129 alumnos de los cuales 50 de ellos bajaron de peso; constatando así el funcionamiento del programa y de las nuevas estrategias, tomando en cuenta que sean constantes con el régimen y la actividad física.

- Por otra parte se cuenta con un avance del 85% en la habilitación del espacio destinado al Departamento de Medicina y Nutrición Escolar, el cual será un gran apoyo para garantizar la sustentabilidad del proyecto.
- **Establecimiento de consumo escolar.**- Gracias a la activa participación de los padres de familia, la escuela cuenta ahora con un espacio adecuado para la preparación de alimentos, garantizando la higiene en la elaboración de los mismos y facilitando además la expedición de los distintos productos que el establecimiento ofrece al alumnado.

Además, se ha observado en los jóvenes una creciente aceptación hacia el consumo de los productos que les aportan los nutrimentos necesarios acordes a la edad en que se encuentran.

Aunque en un principio muchos de los alumnos traían de sus casas refrescos y productos chatarra, puede afirmarse que estos casos han disminuido puesto que el consumo en el establecimiento escolar se ha incrementado.

- **Activación Física.**- Es en esta línea de acción en donde los resultados que se obtuvieron no fueron los esperados. A pesar del gran compromiso que mostraron los maestros de Educación Física, pocos padres de familia asistieron al Club de Aerobics y algunos otros solo permitían asistir a sus hijos.

Igualmente en muy pocos casos se logró que los alumnos con sobrepeso y obesidad acudieran con regularidad a los 30 minutos de activación física ligera que se implementó como actividad extraescolar al inicio o término, según el turno al que asistieran, de la jornada escolar.

En donde se observó mayor impacto fue en la difusión de las actividades lúdicas y recreativas que los alumnos podían realizar como entretenimiento, en sus horas de esparcimiento.

- **Presentación de evidencias:**

Medicina y Nutrición Escolar



Establecimiento de Consumo Escolar



**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”**

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

	DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA
	<ul style="list-style-type: none">Nombre de la Escuela
	ESCUELA SECUNDARIA GRAL.FEDERALIZADA #3 GUADALUPE LONGORIA GARCIA
	<ul style="list-style-type: none">Clave de Centro de Trabajo
	28DES0101U
	<ul style="list-style-type: none">Domicilio de la Escuela
	35 36 AZUCENA E/ LIRIO E IPONEA COL. AMERICA DE JUAREZ
	<ul style="list-style-type: none">Entidad Federativa
	TAMAULIPAS
	<ul style="list-style-type: none">Municipio
	VICTORIA
	<ul style="list-style-type: none">Localidad
	CD.VICTORIA
	<ul style="list-style-type: none">Código Postal
	87078
	<ul style="list-style-type: none">Teléfono de la Escuela
	8343146931

- Correo electrónico
Fdza3@hotmail.com

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**
Establecimientos de consumo escolar

- **Nombre de la Estrategia:**

“PORQUE LOS QUIERO LOS
CUIDO”

- **Objetivo y metas:**

OBJETIVO:
ESTA PROPUESTA SE HACE CON LA FINALIDAD DE APOYAR LA SANA ALIMENTACION DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SECUNDARIA Y FORTALECER LAS IDEAS ENCAMINADAS POR LA SECRETARIA DE SALUD, DIF TAMAULIPAS Y DE LOS CONSEJOS TECNICOS ESCOLARES APOYADOS Y AVALADOS POR EL PRESIDENTE DE LA REPUBLICA.

• **Descripción general:**

IDEAS PRINCIPALES:

- HACER CONCIENCIA SOBRE LA SANA NUTRICIÓN
- Y QUE CON LA COMIDA CHATARRA?
- ENFERMEDADES POR UNA INADECUADA ALIMENTACIÓN.

“HACER CONCIENCIA SOBRE LA SANA NUTRICIÓN”

Gozar de buena salud consiste en tener bienestar físico y mental, equilibrio y buena forma. Cuidar la salud no significa comer mucho o poco, sino lo apropiado y lo que mejor hace a nuestro cuerpo. Creemos que la mejor forma de promover este bienestar es ayudando a que las personas conozcan sus necesidades alimenticias y así al momento de comer, utilicen este conocimiento para su máximo provecho LA BUENA NUTRICIÓN INICIA EN NUESTROS HOGARES; comiendo alimentos de origen natural y apoyados en el plato del bien comer. Si el joven se desarrolla en esta cultura de buenos hábitos alimenticios no tendríamos estos grandes problemas que vivimos en la actualidad. Y que desgraciadamente estos alimentos con ricos nutrimentos son rechazados por los niños y jóvenes de nuestro México. El Plato del Bien Comer es una representación gráfica de los grupos de alimentos que funciona como guía alimentaria.



DESDE NUESTRO PUNTO DE VISTA LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y EL AFAN DE VIVIR MEJOR, HEMOS CONFUNDIDO Y DISTORCIONADO LA BUENA ALIMENTACION. SE PROPONE QUE CON LA AYUDA DE LOS PADRES DE FAMILIA Y MAESTROS LOS JOVENES INICIEN UN CAMBIO NUTRIMENTAL.

CAMBIANDO UNA PIZZA POR LO SIGUIENTE.

- Frutas y verduras. Son productos como espinaca, nopales, brócoli, zanahoria, aguacate, chile, jitomate, naranja, manzana, fresa, melón y papaya. Aportan vitaminas y minerales, y son los que deben consumirse en mayor cantidad pues, de acuerdo con recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), es necesario ingerir cinco raciones por día (cada ración equivale a una pieza o una taza, aproximadamente).
- Cereales y tubérculos. Se trata de alimentos como papa y camote, además de pan, pasta, galletas y granos (maíz, trigo, avena o arroz), mismos que de preferencia deben consumirse con cascarilla (integrales). Proporcionan carbohidratos, vitaminas y minerales, y deben incluirse en la dieta diaria en cantidad suficiente, es decir, 3 ó 4 raciones en promedio (cada ración consta de dos tortillas, una rebanada o pieza mediana de pan, 3/4 de taza de cereal para desayuno con fibra o media taza de papa).
- Leguminosas y alimentos de origen animal. Incluye a la leche y sus derivados, carne, pollo, pescado y huevo, además de frijol, haba, lenteja o garbanzo. Nos dan proteínas, vitaminas y minerales, y se deben incluir aproximadamente 3 raciones por día (cada una de 100 gramos de carne, 120 de pescado o 3/4 de taza de legumbres).

JUNTOS LOGRAREMOS UNA MEJOR SALUD EN NUESTROS HIJOS, ESTUDIANTES Y PORQUE NO EN NUESTRA PROPIA SALUD..

Y QUE CON LA COMIDA CHATARRA?

“Comida chatarra” se usa para describir los alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad. Las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra y es la “comida” que nuestros alumnos les gustan consumir; esto es A consecuencia del descuido de los padres ya que ambos salen a trabajar y por facilidad consumen lo más rápido para saciar su hambre; sabemos que estos alimentos quitan el hambre pero no nutren. Por eso es la inquietud de reforzar lo que el gobierno sugiere para una mejor calidad en nuestra salud y sobre todo para bajar el índice en enfermedades en nuestros niños y jóvenes, es por ello que en esta propuesta invitamos a los padres de familia a cambiar la cultura alimenticia de nuestros alumnos y no solo eso, también hacer conciencia que un producto alimenticio en optimas condiciones requiere de un gasto y esto afecta la economía en los bolsillos de ambos. Invitamos a las autoridades

competentes en el ramo que construyan proyectos a beneficio de nuestros alumnos para que puedan adquirir alimentos benéficos para su desarrollo. Que a la larga traerá grandes beneficios en la economía de nuestro país. En nuestra escuela estamos cambiando poco a poco la manera de alimentar a nuestros jóvenes y que ellos reflexionen sobre el gran daño que ocasionan a su organismo consumir estos productos con bajo nivel nutrimental, por ello los encaminamos a la elaboración de proyectos nutrimentales y las grandes enfermedades que existen por no comer sano. Es por eso que es de suma importancia que los padres por la mañana los manden bien almorzados o con lonche y que a la hora del descanso consuman comida y no chatarra.

“ENFERMEDADES POR UNA INADECUADA ALIMENTACIÓN”.

PROPOSITO: QUE LOS ADOLESCENTES TENGAN UNA VISION SOBRE TEMAS QUE ACONTECEN EN SU ETAPA, COMO O ES LA ANOREXIA, BULIMIA Y LA OBESIDAD, QUE ESA VISION LESAYUDE A FORTALECER SU AUTOESTIMA, A CREER QUE SI ES IMPORTANTE CUIDARSE PARA VERSE BIEN Y SENTIRSE BIEN...PERO NUNCA PARA PERJUDICARSE Y PONER EN RIESGO SU VIDA.

Mencionaremos algunas de las enfermedades ocasionadas por nuestros desórdenes alimenticios.

Anemia: es una enfermedad (sanguínea) que es debida a una alteración de la composición de la sangre y determinada por una disminución de la masa eritrocitaria que condiciona una concentración baja de hemoglobina. Se desarrolla por la falta de alimentos ricos en hierro.

La anorexia *nervosa* y la bulimia: son enfermedades devastadoras que han cobrado una dimensión inusitada entre los jóvenes de todo el mundo y de todas las clases sociales, La enfermedad suele tener un comienzo lento, progresivo, que , a menudo suele pasar desapercibido para los padres, logrando tomar conciencia de la enfermedad ya cuando su hija se encuentra demasiado delgada y ha perdido una importante cantidad de peso y presentan una negativa a comer. Trastornos de la conducta alimentaria se dan principalmente entre mujeres entre 11 y 18 años, pero pueden aparecer también en mujeres de hasta 25 años.

La obesidad: Es la enfermedad en la cual las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo de las personas.

Anteriormente se consideraba a la persona con sobrepeso como una persona que gozaba de buena salud, sin embargo ahora se sabe que la obesidad tiene múltiples consecuencias negativas en la salud. Actualmente se acepta que la obesidad es factor causal de otras enfermedades como lo son los padecimientos cardiovasculares, dermatológicos, gastrointestinales, diabéticos, osteoarticulares, etc.

- **Resultados y logros alcanzados:**

Proponemos:

- Vender en la cooperativa alimentos saludables,
- Hacer conferencias sobre una correcta alimentación
- Cuidado de nuestros dientes
- Platicas con los padres de familia sobre nutrición
- Chequeo con el doctor de la escuela “control de porque los quiero los cuido”.

ANEXOS:



SE LES EDUCA, QUE DESPUES DE TOMAR ALIMENTOS SE CEPILLEN LOS DIENTES. SE LES APLICA A LOS ALUMNOS CADA 3 MESES EL FLUORURO, PARA UNA BUENA HIGIENE BUCAL.





SOMOS GENTE DE CAMBIO POR ELLO SI EL JOVEN DESEA UNA GOLOSINA SERA ADQUIRIDA EN MENOR PROPORCION. Y SE LE SUGUIERE CAMBIARLA POR UN ALIMENTO NUTRITIVO.



LOS ALUMNOS REALIZAN PROYECTOS EN LOS DIFERENTES GRADOS.
PROYECTO REALIZADO POR ALUMNOS DEL TERCER GRADO.

- 1.- QUE ME CONVIENE COMER
- 2.- ENFERMEDADES DE TRASTORNO Y DESORDEN ALIMENTICIO
- 3.- PORQUE SE LLEGA A ESTE NIVEL DE ENFERMEDADES
- 4.- DONDE QUEDA LA AUTOESTIMA

TENEMOS LA CONFIANZA QUE ESTA PARTICIPACION EN NUESTRA COMUNIDAD ESCOLAR CON LA PARTICIPACION DE NUESTROS ALUMNOS SE DESPIERTE EL INTERES NO PONER EN UN HILO DE MUERTE SU VIDA... POR PENSAR UNA TALLA MENOS.

- **Presentación de evidencias:**

Se puede anexar fotos, documentos, recortes periodísticos u otro tipo de evidencias.

**“LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
PARA UNA ESCUELA MEJOR”**

7 DE ENERO 2011 – 8 DE ABRIL 2011

	DATOS DE LA ESCUELA DONDE SE APLICA LA ESTRATEGIA
	<ul style="list-style-type: none">• Nombre de la Escuela
	SECUNDARIA GENERAL N°6 “PROFR. RIGOBERTO CASTILLO MIRELES”
	<ul style="list-style-type: none">• Clave de Centro de Trabajo
	28DES0084U
	<ul style="list-style-type: none">• Domicilio de la Escuela
	MAESTROS S/N ENTRE ASENTAMIENTOS HUMANOS Y OBRAS PUBLICAS
	<ul style="list-style-type: none">• Entidad Federativa
	TAMAULIPAS
	<ul style="list-style-type: none">• Municipio
	VICTORIA
	<ul style="list-style-type: none">• Localidad
	CD. VICTORIA
	<ul style="list-style-type: none">• Código Postal
	87160
	<ul style="list-style-type: none">• Teléfono de la Escuela
	01 834 3125340
	<ul style="list-style-type: none">• Correo electrónico
	secundaria6victoria@yahoo.com.mx

CONTENIDO DE LA ESTRATEGIA ENTREGADA

- **Categoría temática:**

ESTABLECIMIENTOS DE CONSUMO ESCOLAR SALUDABLE

- **Nombre de la Estrategia:**

LA IMPORTANCIA DE LOS DESAYUNOS ESCOLARES Y SU APOYO CON LA PARTICIPACION SOCIAL EN BENEFICIO DEL APRENDIZAJE Y LA NUTRICION.

- **Objetivo y metas:**

OBJETIVO:

LLEVAR A LA COMUNIDAD ESCOLAR LOS PRINCIPIOS SALUDABLES DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN, DÁNDOLE LA IMPORTANCIA DEBIDA AL DESAYUNO QUE SE OFRECE EN ESTA ESCUELA.

METAS:

QUE LOS JÓVENES APRENDAN Y COMPRENDAN DE LA IMPORTANCIA DE UN DESAYUNO SALUDABLE, PARA TENER UNA JORNADA PLENA EN EL APROVECHAMIENTO ESCOLAR, ASÍ COMO UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA.

- **Descripción general:**

LA ESTRATEGIA QUE PRESENTAMOS ESTÁ BASADA EN EL PROGRAMA DE DESAYUNOS ESCOLARES DENTRO DE ESTA ESCUELA.

PARA LLEVAR A CABO ESTE PROGRAMA SE HA INICIADO DE CERO Y TRABAJADO CONSTANTEMENTE PARA PODER OBTENER EL BENEFICIO PARA NUESTROS HIJOS, EL ESFUERZO VA DESDE TENER UN ESPACIO FÍSICO ADECUADO Y MANTENERLO EN CONDICIONES ÓPTIMAS PARA DESARROLLAR DICHO PROGRAMA. NOS HEMOS COMPROMETIDO CON ACONDICIONAR EL ÁREA CORRESPONDIENTE A LOS DESAYUNOS ESCOLARES TENIENDO LOS UTENSILIOS DE COCINA, MUEBLES Y ENSERES NECESARIOS Y LO MÁS INDISPENSABLE PARA OFRECER EL DESAYUNO, QUE VA DESDE EL PLATO DONDE SE SIRVE HASTA EL REFRIGERADOR DONDE SE CONCENTRAN LOS INSUMOS, TODO ESTO CON EL APOYO DE LA DIRECCIÓN DE LA ESCUELA Y LA COMUNIDAD ESCOLAR EN GENERAL.

EL PROPÓSITO DE ESTE PROGRAMA ES PROPORCIONAR, DE LUNES A VIERNES UNA RACIÓN ALIMENTICIA DIARIA A LOS JÓVENES, DURANTE EL PRESENTE CICLO ESCOLAR Y PREFERENTEMENTE EN LA MAÑANA, CON EL FIN DE QUE ÉSTA SEA LA BASE PARA INICIAR SUS ACTIVIDADES Y QUE LAS DESARROLLEN SIN MENOSCABO DE SU ENERGÍA.

LA SELECCIÓN DE LOS JÓVENES, PARA PROPORCIONARLES SU “DESAYUNO SALUDABLE”, SE LLEVA A CABO MEDIANTE UN ESTUDIO PREVIO DE LA SITUACIÓN SOCIOECONÓMICO FAMILIAR, PERO AL MISMO TIEMPO NO SE DEJA FUERA A TODO AQUEL JOVEN QUE DESEE FORMAR PARTE DE ESTE GRUPO DE JÓVENES A LOS QUE SE PRETENDE DAR UNA NUTRICIÓN DE CALIDAD.

TRATAMOS DE CONTRIBUIR A LA PREVENCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN Y QUE CON ELLO SE LOGRARA MEJORAR EL APROVECHAMIENTO ESCOLAR DE NUESTROS HIJOS Y COMO CONSECUENCIA SU CALIDAD DE VIDA MEDIANTE ACCIONES DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA Y DESARROLLO COMUNITARIO.

LOS INSUMOS DE DESAYUNOS ESCOLARES Y CON LOS QUE SE PREPARAN, SON PROPORCIONADOS POR EL MISMO PROGRAMA Y SON LOS SIGUIENTES:

**FRIJOL.
ARROZ.
LENTEJAS.
AVENA.
LECHE SEMIDESCREMADA.
SOYA.
HARINA DE MAÍZ.
TOMATE.
CEBOLLA.
PAPA.
REPOLLO.
FRUTA DE TEMPORADA (SANDÍA, NARANJA, PLÁTANO, JÍCAMA Y MANDARINA).
ACEITE.**

CON ESTOS PRODUCTOS SE REALIZAN LAS COMBINACIONES PROPIAS DE NUTRICIÓN Y SABOR, PRESENTANDO EL DESAYUNO MÁS APETITOSO Y NUTRITIVO PARA LOS JÓVENES DE ESTA ESCUELA.

ALGUNOS EJEMPLOS DE LOS DESAYUNOS ADECUADOS QUE NORMALMENTE SE PROPORCIONAN DENTRO DEL PROGRAMA DE DESAYUNOS ESCOLARES SON:

(1) TACOS DE FRIJOLES.

- **TORTILLA DE MAÍZ.**
- **FRIJOLES.**
- **ACEITE.**
- **CEBOLLA.**
- **LECHUGA.**
- **TOMATE**
- **BEBIDA: LECHE SEMIDESCREMADA.**
- **POSTRE: GALLETAS.**

(2) PLATILLO DE HUEVO.

- **HUEVO.**
- **FRIJOLES.**
- **TORTILLAS DE MAÍZ.**
- **ACEITE.**
- **LECHUGA.**
- **TOMATE.**
- **BEBIDA: LECHE SEMIDESCREMADA.**
- **POSTRE: FRUTA DE TEMPORADA.**

(3) TACOS DE SOYA CON PICADILLO.

- **TORTILLA DE MAÍZ.**
- **PICADILLO.**

- SOYA.
- CHILE DE COLOR Y ESPECIES.
- REPOLLO.
- BEBIDA: AGUA DE SABOR.
- POSTRE: FRUTA DE TEMPORADA-

LO QUE BUSCAMOS CON ESTOS MENÚS RÁPIDOS Y SENCILLOS PERO NUTRITIVOS A LA VEZ, ES HACER VER A LOS JÓVENES QUE ES MEJOR PARA SU BIENESTAR UN DESAYUNO SENCILLO Y SABROSO DE ESTE TIPO, QUE CONSUMIR PRODUCTOS COMERCIALES LLENOS DE SABORIZANTES, CARGADOS DE UN ALTO NIVEL DE AZÚCARES O GRASAS Y QUE POR SU PARTE ESTE APRENDIZAJE LO TRASMITAN EN CASA, LOGRANDO EXPANDIR O EXTENDER EL BENEFICIO DE UNA BUENA DIETA ALIMENTICIA MEDIANTE EL “DESAYUNO SALUDABLE”

• **Resultados y logros alcanzados:**

RESULTADOS:

- ❖ PRIMERAMENTE HABER LOGRADO DE LAS AUTORIDADES EL BENEFICIO PARA NUESTROS HIJOS AL CORROBORAR NUESTRA DISPOSICIÓN Y DE LA COMUNIDAD ESCOLAR PARA TRABAJAR EL PROYECTO.
- ❖ LA INSCRIPCIÓN DE 207 JÓVENES DENTRO DEL PROGRAMA DESAYUNOS ESCOLARES.
- ❖ LA BUENA RESPUESTA DE LOS ALUMNOS A PARTICIPAR CONTINUAMENTE EN EL PROGRAMA.

LOGROS ALCANZADOS:

- ❖ LA OBTENCIÓN DE UN ESPACIO FÍSICO PARA DESARROLLAR LOS BENEFICIOS DEL PROGRAMA.
- ❖ EL ACONDICIONAMIENTO DEL ÁREA DE COMEDOR CON EL MOBILIARIO Y ENSERES, PARA UN MEJOR SERVICIO.
- ❖ LA CONSTANTE ASISTENCIA DE LA POBLACIÓN ESCOLAR INSCRITA EN EL PROGRAMA.
- ❖ EL REFORZAMIENTO AL COMBATE DEL AUSENTISMO Y A LA DESERCIÓN ESCOLAR, LOGRANDO EL MEJORAMIENTO DEL APROVECHAMIENTO ESCOLAR DE LOS JÓVENES QUE ESTÁN DENTRO DEL PROGRAMA.

NOTA:

ESTAMOS TRABAJANDO CON MUCHAS GANAS PARA QUE ESTE PROGRAMA SE ARRAIGUE EN LA ESCUELA, Y AUNQUE EXISTEN TODAVÍA MUCHAS CARENCIAS POR CUBRIR, TENEMOS PLENA CONFIANZA, QUE CON EL TRASCURSO DEL TIEMPO, POCO A POCO, VAMOS A MEJORAR EN TODOS LOS ASPECTOS QUE SE NECESITAN DENTRO DEL PROGRAMA.

ESTAMOS CONSCIENTES QUE LOGRAR CAMBIAR UN HABITO EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS JÓVENES ES DIFÍCIL, MAS NO IMPOSIBLE, NUESTRO PROPÓSITO ES QUE MEDIANTE EL EJEMPLO QUE SE LES DA AQUÍ EN LA ESCUELA CON EL PROGRAMA, LLEVEN ESTE CAMBIO A SUS HOGARES Y A LA VEZ A SU ENTORNO SOCIAL.

- **Presentación de evidencias:**

Se puede anexar fotos, documentos, recortes periodísticos u otro tipo de evidencias.

















