

Folio: 289

Datos del concursante

Nombre: BERTHA MEJIA ARELLANO

Datos de la escuela

Nombre: SEC. EST. "ADOLFO LOPEZ MATEOS" No. 8352

Clave del centro de trabajo: 08SES0001J

Domicilio: AVE. ADOLFO LOPEZ MATEOS

Entidad federativa: Chihuahua

Municipio: BOCOYNA

Localidad: CREEL

C.P.: 33200

Teléfono: 6354560416

Email: jnacejudo@hotmail.com

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: cocina "MA COPO"

Objetivo: MEJORAR QUE LOS ALIMENTOS QUE SE BRINDAN EN EL CONSUMO ESCOLAR (COCINA)"MA COPO" REUNAN LAS CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y SANA.

Descripción: 4 TO. CONCURSO NACIONAL SOBRE LA ESTRATEGIA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL PARA UNA ESCUELA MEJOR 2012. CATEGORIA TEMÁTICA: "ESTABLECIMIENTO DE CONSUMO ESCOLAR SALUDABLE" CONSIDERANDO QUE: En este tema se centra primeramente en los alimentos que están a disposición de los alumnos en la cocina escolar con la que cuenta la escuela. Dichos alimentos son preparados con toda la higiene posible y están al gusto de los alumnos o estudiantes en su mayoría. La escuela recibe los alimentos que proporciona el Gobierno del Estado a través del DIF Municipal y que en la actualidad son insuficientes para la cantidad del alumnado. Quienes preparan los alimentos lo hacen con mucha higiene y que dichos alimentos son variados y nutritivos. PROPUESTA: Para que la cocina pueda ofrecer un mayor número de platillos que sean aceptados por los alumnos, se tendrá que contar con más artículos que se pueden obtener de la siguiente manera:

- Del banco de alimentos (solicitud)
- Que los empresarios adopten como mínimo tres alumnos de origen indígena, pagando a ellos la entrada diaria de la cocina.
- Que los padres de familia a través de los alumnos aporten por

grupo alimentos que no contempla la canasta básica del DIF y que sean necesarias en la elaboración de los alimentos (una vez al mes cada grupo). • Buscar con las fundaciones y ONG, apoyo para los alumnos de origen indígena, que en cada grupo son los que no pueden aportar por vivir en albergues. • Involucrar más a los padres y madres de familia para que participen en la elaboración de los alimentos y el buen funcionamiento de la cocina "MA COPO". • Realizar un trabajo coordinado de padres de familia, maestros asesores, directivos y alumnos para un óptimo funcionamiento de la cocina en beneficio a los alumnos BERTHA MEJIA ARELLANO MADRE DE FAMILIA PROFRA. MANUELA QUINTANA ALTAMIRANO DIRECTORA

Resultado: REALIZAR UN TRABAJO COORDINADO DE PADRES DE FAMILIA, MAESTROS ASESORES, DIRECTIVOS Y ALUMNOS PARA UN ÓPTIMO FUNCIONAMIENTO DE LA COCINA EN BENEFICIO A LOS ALUMNOS

Folio: 420

Datos del concursante

Nombre: BEATRIZ RAMOS GANDARA

Datos de la escuela

Nombre: CHAPULTEPEC

Clave del centro de trabajo: 05DTV0049J

Domicilio: NOGALES 922 FRACCIONAMIENTO CHAPULTEPEC

Entidad federativa: Coahuila

Municipio: SALTILLO

Localidad: SALTILLO

C.P.: 25070

Teléfono: 844- 1 11 38 84

Email: chapul_922@hotmail.com

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: POR UNA ALIMENTACION SANA EN TU ESCUELA

Objetivo: DAR A CONOCER A LOS ALUMNOS ASI COMO A LOS PADRES DE FAMILIA LOS BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACION SANA TRATANDO DE QUE LOS ALUMNOS CONSUMAN ALIMENTOS SANOS Y NUTRITIVOS

Descripcion: A CONTINUACION DESCRIBIMOS LA FORMA EN QUE SE LLEVA A CABO EL PROCESO PARA PREPARAR LOS ALIMENTOS Y VIGILAR COMO ATENDEN LA PERSONA QUE ESTA EN EL PUESTO DONDE SE VENDE, LA PERSONA ENCARGADA TIENE HIGIENE AL PREPARARLOS. SE LE ENSEÑA A ELLA , ASI COMO A LOS ALUMNOS COMO DEBEN ALIMENTARSE DURANTE EL TIEMPO QUE PASAN EN LA ESCUELA. LES HACEMOS VER QUE SI SE ALIMENTAN SANAMENTE RENDIRAN MAS EN LA ESCUELA. A LA SEÑORA TAMBIEN SE LE DICE QUE ES LO QUE TIENE QUE VENDERLES A LOS ALUMNOS, ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS DE LO QUE DEBEN DE CONSUMIR, EN LUGAR DE REFRESCOS -AGUA NATURAL, JUGOS DE FRUTAS NATURALES; EN LUGAR DE PAOPAS FRITAS - FRUTAS NATURAL, YOGURT, BURRITOS, GORDITAS- LES HACEMOS VER A LOS ALUMNOS QUE COMIENDO SANAMENTE ES SALUDABLE PARA SU SALUD, YA QUE LOS ALIMENTOS CHATARRA PROVOCA SOBREPESO, OBESIDAD,TAMBIEN PROBLEMAS DE DIABETES , ADEMAS PROVOCA PROBLEMAS PSICOLOGICOS COMO BAJA AUTOESTIMA. A LA SEÑORA SE LE RECOMIENDA LA RACION QUE DEBEN COMER LOS ALUMNOS , NOSOTROS

HACEMOS ENFASIS EN QUE CONSUMAN FRUTAS YA QUE ESTA PROPORCIONA LOS CARBOHIDRATOS NECESARIOS PARA EL CUERPO Y LES DA TAMBIEN ENERGIA

Resultado: EN ESTA INSTITUCION SE HA LOGRADO HASTA AHORITA QUE LOS MUCHACHOS NO CONSUMAN PAPAS FRITAS Y SOPAS INSTANTANEAS, ESPERAMOS TENER MEJORES RESULTADOS EN CUANTO NO CONSUMAN REFRESCOS Y PAPAS FRITAS FUERA DE LA ESCUELA Y CAMBIEN EL HABITOS POR FRUTAS Y AGUA

Folio: 556

Datos del concursante

Nombre: Emma Veronica de Hoyos Serrano

Datos de la escuela

Nombre: Sec. Tec. del Edo. "Ildefonso Fuentes"

Clave del centro de trabajo: 05EST0003Z

Domicilio: Calle Hidalgo No. 200 Zona Centro

Entidad federativa: Coahuila

Municipio: Castaños

Localidad: Castaños

C.P.: 25870

Teléfono: 01 866 697 1200

Email: ildefonsofuentes38@hotmail.com

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Objetivo: Objetivos y metas 1. El objetivo general es promover la preparación higiénica de los alimentos y bebidas en el establecimiento de consumo escolar 2. Conocer con precisión aquellos aspectos de la nutrición actual que se apartan del equilibrio dietético y son causa de las enfermedades más frecuentes en el mundo desarrollado. 3. Reflexionar sobre el desequilibrio de disponibilidad alimentaria en la region centro, y sus consecuencias en cuanto a la salud. 4. Familiarizarse con los grupos de alimentos y los nutrientes principales que cada uno de ellos aporta. 5. Comprender el concepto de ración alimentaria y comprobar la adecuación de su dieta habitual a los criterios de dieta equilibrada planteados como raciones de grupos de alimentos. 6. Asimilar las características y ventajas de la dieta balanceada en el desarrollo de los alumnos de 12 a 15 años. 7. Conocer los problemas derivados del aporte excesivo de calorías, grasas (grasa saturada y colesterol), azúcares, así como del sedentarismo. 8. Concientizar a la comunidad escolar el lavado de manos antes y después del consumo de los alimentos, evitando así las enfermedades intestinales (gastritis, colitis, diarrea, parasitosis, amibiasis y acumulación de bacterias) y otras. 9. Reconocer que una buena alimentación es la combinación de los nutrientes mas importantes para su desarrollo. 10. Brindar una adecuada alimentación para la prevención y la manutención de la salud para todos los hogares de nuestros hijos 11. Adecuar las porciones a las necesidades. 12. Brindar una alimentación en buenas condiciones

higiénicas. Luego de calculado el requerimiento energético para niño y adulto, plantearse con el almuerzo poder cubrir un 40% del mismo. 13. Implementar programas educativos al personal (educación formal-informal en servicio). 14. Instrumentar programas de educación nutricional adecuados a al nivel de secundaria. 15. Realizar una valoración nutricional de los alumnos de acuerdo a una encuesta individual con los alimentos que consumen diariamente. 16. Elaborar una estadística partiendo de los siguientes datos: edad, talla, peso, masa corporal, y si padece de alguna enfermedad donde se pudiera necesitar de una dieta especial así considerarlo. 17. Promover el cuidado de la salud ya que no es útil comer mucho o poco, sino lo apropiado y lo que hace mejor al cuerpo. 18. Recomendar no consumir más del 7% de grasa de origen animal de toda la grasa que podamos ingerir en un día y no comer más de 200 mg de colesterol (que es la cantidad de colesterol que tiene la yema de un huevo pequeño). 19. Reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación y controlar enfermedades específicas causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos. METAS De acuerdo a los objetivos antes señalados se llevaron a cabo concienzudamente actividades reales y adecuadas con el perfil del alumnado de la escuela Secundaria técnica del Estado Coronel Ildefonso Fuentes, en el municipio de Castaños, Coahuila que tiene una altura de 740 m. al nivel del mar. La cultura de esta comunidad es media baja y la flora y la fauna es muy escasa. La situación económica que impera en sus hogares la mayoría esta en el sueldo bajo o bajo del mínimo. 1.- Disfrutar con moderación sin caer en el abuso en el consumo de dulces, pan, sales, grasas, azúcares, frituras, bebidas, etc. como caprichos culinarios, tomando en consideración que son necesarios para el desarrollo físico y mental se recomienda consumir solo lo necesario. 2.- Realizar las 5 comidas diarias: desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas para no llegar con hambre. 3.- Preparar los platos al vapor, a la plancha, comer muchos vegetales crudos. 4.- Consumir en exceso y sin moderación los alimentos en una sola emisión provocaría un malestar con síntomas de náuseas, vomito, somnolencia, dificultades para realizar actividades motrices, etc. Por lo que al siguiente día se deberá intentar desintoxicar el cuerpo con ejercicio y una dieta depurativa. 5.- Evitar en los acompañamientos y guarniciones grasas, como las salsas, patatas fritas y exceso de mayonesa, mostaza y ketchup. 6.- No comer entre comidas alimentos chatarra, o snacks y chucherías que son la ruina de una dieta normal 7.- Masticar cada bocado tranquilamente, tomarse el tiempo para cada comida y disfrutar relajándose, recordar que el estrés hace lo suyo también en la subida de peso. 8.- Beber agua, mínimo un litro y medio por día y si es posible 2 vasos al levantarte para limpiar el cuerpo. 9.- Eliminar dulces, alcohol y refrescos carbonatados, y nuestra dentadura no sufrirá los estragos. 10. Elegir lácteos descremados y de buena calidad. 11.- No dejar de hacer una actividad física, al menos 3 horas semanales de caminata o algún deporte de bajo impact. 12.- Ante cualquier desorden en el metabolismo del cuerpo, se deberá consultar al médico antes de que sea más grave. 13.- Definir una dieta apropiada para cada individuo, es decir, una dieta personalizada, en caso especial, que se ajuste a sus necesidades y apetencias cuidando su salud en general

Descripcion: DESCRIPCION El objetivo es Promover la preparación higiénica de los alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar. Se han concientizado a nuestros hijos sobre el significado de la Nutrición, así como el consumo de los alimentos que van a favorecer en el desarrollo de los alumnos, nutrientes indispensables para la vida ya que debe contener los siguiente bioelementos orgánicos e inorgánicos como son: Proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, aminoácidos, lípidos vegetales y naturales y celulosa. Nuestros hijos adquieren beneficios al consumir una buena alimentación que sea diferente, variada, balanceada y en especial ingerir diariamente el agua. En los talleres de Conservación de alimentos nuestras hijas consumen lo que cocinan combinando los diferentes grupos alimenticios. Nutrición es el alimento que ingerimos y la forma en que el organismo lo utiliza. Comemos para crecer, por conservar la salud y el bienestar, adquiriendo energía, con los alimentos nutritivos que es la materia prima principal con la cual el organismo va a llevar a cabo sus funciones. Los alimentos se dividen en 3 grupos: Grupo 1: alimentos de origen animal y leguminoso Grupo 2: cereales y féculas Grupo 3: frutas y verduras El agua, vital líquido para el ser humano tiene importantes funciones en la digestión,

absorción, circulación y excreción, actuando también como regulador de la temperatura y como medio de transporte de nutrientes y productos de desecho. Es importante concientizar a nuestros hijos y a la comunidad escolar sobre la alimentación correcta la cual debe tener las siguientes características: • Completa • Equilibrada • Inocua • Suficiente • Variada • Adecuada La alimentación correcta debe estar fundamentada en " El Plato del Bien Comer" el cual promueve y explica de forma gráfica la importancia de combinar y variar los alimentos. Y a su vez es importante tener el conocimiento de los diferentes niveles por lo que esta constituida la " Jarra del Bien Beber". Se han concientizado a nuestros hijos sobre el significado de la Nutrición, así como el consumo de los alimentos que van a favorecer en el desarrollo de los alumnos, nutrientes indispensables para la salud ya que deben contener los elementos necesarios para su desarrollo Se supervisa y vigila permanentemente la calidad y tipo de alimentos y bebidas que se expenden o distribuyen en la escuela, verificando que éstos sean higiénicos y que se preparen y manejen de acuerdo con los lineamientos que nos exige la Secretaria de Educacion y la misma Se le exige al establecimiento de consumo escolar sobre el tipo de alimentos y bebidas que se pueden expender en la escuela. Se promueve la participación informada de los padres de familia y demás integrantes de la comunidad educativa en la enseñanza de hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes, a través de diversas estrategias coordinadas por los docentes y directivos de la escuela, con el apoyo de las autoridades del sector salud. Se buscara la gestión ante las autoridades del sector salud la realización de talleres de capacitación que brinden orientación técnica sobre el manejo, preparación y conservación de alimentos a la comunidad educativa y a los responsables de los establecimientos de consumo escolar. Se les exhorta entre los integrantes de la comunidad escolar el consumo de agua y alimentos saludables. Se les informa semanalmente a la comunidad educativa sobre los resultados del seguimiento a los establecimientos de consumo escolar. Se ha estado coordinando con el Consejo Municipal de Participación Social, con el Desarrollo integral de la Familia buscando la vinculación con otras instancias para solucionar los posibles problemas de abastecimiento de agua simple potable en los planteles de educación básica. Se ha visitado los medios de comunicación para concientizar a los padres de familia y al público en general sobre los problemas de salud. Y la prevención del sobrepeso y la obesidad; implementando programas y dietas de orientación alimentaria en las escuelas; promoviendo acciones para regular el comercio ambulante con alimentos chatarra y antihigiénico fuera de las escuelas, entre otras. En el contexto escolar, la aplicación de los principios de una alimentación correcta deberán abordarse desde una perspectiva integral considerando que los hábitos alimenticios de los estudiantes, sus familias y demás miembros de la comunidad educativa son influidos por factores culturales, sociales, educativos, económicos y geográficos que determinan las preferencias y tipo de alimentos que consumen. Se ofrecen alimentos diversos que se incluyen dentro de los tres grupos alimentarios incluyendo frutas de la temporada y de la región, alimentos naturales y verduras varias como la lechuga, tomate, etc., principalmente. Se proporciona una alimentación correcta y saludable, que combine alimentos y bebidas basados en el "Plato del Bien Comer" y la "Jarra del Buen Beber" para jóvenes de educación básica" con acciones que incentiven el mantenerse activo físicamente dentro y fuera de la e

Resultado: RESULTADOS Tenemos otra muy buena excusa para obligar a nuestros hijos a que coman bien. Sabemos que las ventajas de tener una buena alimentación son múltiples. No sólo se restringen al ámbito de la salud desde el punto de vista físico, sino que también ayuda a nuestro desarrollo cognitivo e intelectual. Los alumnos que han tenido una buena alimentación durante su dieta se ha observado que tienen mayor rendimiento físico y mental son y serán más inteligentes durante la vida adulta. Y cuanto más pronto se haga esto, mejores resultados. Se dividió a los alumnos en grupos, después de haberles facilitado una dieta se observo en los resultados que de cada diez alumnos de los cuales cinco eran obesos y uno con sobrepeso, los resultados fueron excelentes porque algunos padres de familia se preocuparon por la salud de sus hijos llevándola a cabo al noventa por ciento así como la ayuda que se obtuvo con los maestros de educación física, redoblando esfuerzos con ejercicios en su asignatura y con el programa de Activación Física semanal. Los resultados arrojan que los jóvenes

que tomaron "champurrado vendido en el puesto de ventas de alimentos en la institución" además de aumentar la ingesta de proteínas y carbohidratos en un 29%, aumentaron el consumo total de energía en un 10% en comparación con el resto de los jóvenes que no lo consumieron, y que además obtuvieron mejores habilidades intelectuales, cognitivas y de comprensión que el resto (incluyendo a los que empezaron a beber "atole" a más edad). A la comunidad escolar se le ha concientizado e informado a los padres de familia de enviarles a nuestros hijos lonche nutritivo o fruta o yogurt. Los resultados han sido sorprendentes, ya que los alumnos no estaban acostumbrados a desayunar o almorzar temprano. Y esto ha sido un gran logro, pues se ha observado cambios ligeros con los alumnos que tenían problema en su obesidad dando resultados en sus pesos y tallas y con mayor energía. Y lo más importante es su rendimiento y aprovechamiento escolar. Considero que la secundaria le ha restado importancia al recreo, y no ha tomado en cuenta dos situaciones: Como un lapso de 20 minutos para que los estudiantes sigan aprendiendo, recreándose, socializándose y divirtiéndose. Apoyar el Combate contra la obesidad temprana por medio de una buena alimentación balanceada y desarrollar actividades físicas. Con respecto a la obesidad no se refiere a un problema estético, sino que puede tener graves consecuencias para la salud de los estudiantes a corto, mediano y largo plazo. En el caso de la obesidad a temprana edad, se ha estudiado recientemente que ésta puede afectar el desarrollo natural de los niños y el hecho de acelerar la pubertad creando serios trastornos a la salud. Es importante destacar la creación del proyecto de "ley anti obesidad "(SEP, 2010)² en la que se promueve una alimentación rica en proteínas, baja en grasas y azúcares, que permita un desarrollo sano del núcleo familiar. De igual forma, los diputados aprobaron que en las escuelas se practiquen actividades físicas –al menos 30 minutos-, como una alternativa a mejorar la salud de los jóvenes, entre quienes se incrementa la incidencia de diabetes y enfermedades cardiovasculares. Con base 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 (SEP, 2010), hace referencia a la problemática en México del sobrepeso, la obesidad y sus complicaciones se encuentran entre los problemas de salud pública más importantes. Las causas del aumento en las prevalencias del sobrepeso y la obesidad en los últimos 20 años en el mundo y en México, han sido los malos hábitos alimenticios y los patrones de actividad física sedentaria, mientras que otros factores, como los hereditarios, aunque importantes no explican el aumento sin precedentes en los índices de obesidad. De acuerdo a el recreo, es indispensable por la idea de que cuando se aprende en periodos separados, la capacidad de recordar mejora, más que cuando se presenta toda la información en un solo periodo. Los especialistas por su parte, considera que sobre el funcionamiento cerebral, esto es, que la atención requiere periodos de descansos para reciclar químicos esenciales para la formación de memorias de largo plazo y que la atención sigue patrones cíclicos de 90 a 110 minutos durante el día. Por experiencia propia los estudiantes de secundaria pierden la concentración y la atención a la clase muy rápido cuando éstas son sesiones largas y cansadas. El recreo da esa pauta para retomar la atmósfera del salón de clases. Con esto se concluye que hay una relación proporcional entre la buena nutrición y la inteligencia y que es mayor cuánto antes se empieza. El siguiente reto de este grupo es averiguar si estas ventajas permanecerán en las generaciones siguientes. Las empresas por vender a la cafetería escolar, no consideran una dieta balanceada queriendo introducir sus productos con gran cantidad de azúcares, harinas y grasas. Esto no lo permitiremos.

Folio: 188

Datos del concursante

Nombre: ROBERTO MAGALLAN SOLORIO

Datos de la escuela

Nombre: ESCUELA PRIMARIA "IGNACIO MANUEL ALTAMIRANO T.M."

Clave del centro de trabajo: 06EPR0008I

Domicilio: MACLOVIO HERRERA #502

Entidad federativa: Colima

Municipio: COLIMA

Localidad: COLIMA

C.P.: 28000

Teléfono: 3122117

Email: rodsc81@hotmail.com

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: Consumo saludable de alimentos

Objetivo: - Que la comunidad escolar consuma alimentos saludables.

Descripción: En el establecimiento escolar de consumo se expenden alimentos saludables que contribuyan al fortalecimiento de la dieta balanceada del plato del buen comer. Se publicará con los padres de familia el menú saludable del establecimiento.

Resultado: Los niños consumen alimentos del plato del buen comer.

Folio: 292

Datos del concursante

Nombre: ROSALINA CAMACHO PEREZ

Datos de la escuela

Nombre: EST 114

Clave del centro de trabajo: 09DST0114B

Domicilio: AV.SEBASTIAN BARRIGUETE S.N COL. EJERCITO DE AGUA PRIETA

Entidad federativa: Distrito Federal

Municipio: IZTAPALAPA

Localidad: MEXICO D.F

C.P.: 09230

Teléfono: 26330243

Email: est1142010@hotmail.com

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: orientacion nutricional, el plato del bien comer

Objetivo: Promover una cultura de buena alimentación en la est 114. Promover que en la cooperativa escolar se incluyan alimentos y bebidas que faciliten una dieta adecuada para los alumnos.s Supervisar que el contenido calórico de los alimentos sea menor a 250 Kilocalorias. Entrevistar a los alumnos de los nuevos lineamientos de la cooperativa escolar. Realizar expo-ciencias promoviendo el consumo de alimentos saludables. Promover la valoración nutricional (obtencion de IMC) Proporcionar orientación nutricional a la comunidad escolar, "El Plato Del Buen Comer" .

Descripción: Elaboración de carteles y promoción de consumir alimentos saludables participando alumno. médico escolar y Comité de alimentos saludables. Durante el receso se invito a los alumna a pesar y medir proporcionandoles la forma de obtener su indice de masa corporal. De los resultados obtenidos,se seleccionaron los candidatos para invitarlos al programa de nutrición. Se dieron pláticas a personal y padres de familia de Orientación nutricional y del comité. Se dieron pláticas a alumnos con la participación de alumnas de primer grado y se entregaron tripticos.

Resultado: En la asignatura de ciencias I, se elaboro una practica qué consistio en diseñar una dieta adecuada para

adolescentes y calcularon el valor calórico así como el identificar grupos básicos de alimentos. En el comité de alimentos saludables, se logró la participación activa de padres de familia, quedando el compromiso de que ellos propondrían estrategias de convivencia. Se elaboró un periódico mural informando a la comunidad los resultados obtenidos.

Folio: 93

Datos del concursante

Nombre: Ana Luz Sanchez López

Datos de la escuela

Nombre: Agustin Melgar

Clave del centro de trabajo: 15DPR2293Q

Domicilio: Av. de las nieves s/n

Entidad federativa: Estado de México

Municipio: Chimalhuacan

Localidad: Santa Maria Nativitas

C.P.: 56330

Teléfono: 58536002

Email: analuzr3@hotmail.com

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: Cooperativa Escolar

Objetivo: Se Realizan revisiones periodicas a la cooperativa de la escuela, inspeccionando que los alimentos que se venden sean de la mejor calidad, limpio y de bajo costo evitando asi la venta de productos "chatarra", como chicharrones, refrescos y dulces en exceso, poniendo a la venta Frutas, aguas de sabor y natural.

Descripcion: Que los alimentos que son vendidos son supervisados por el encargado de comercializacion revisando el exceso de comida chatarra. Ya que no podemos evitar que los niños ingieran los alimentos adecuados fuera de la escuela, pero mientras esten dentro de la misma, se les inculcara el buen habito de comida sana; como, tacos de guisado, gelatinas, aguas, cocteles, y de vez en cuando postres.

Resultado: Evitar la obesidad infantil y enfermedades como la diabetes en niños, hasta ahora a los niños les ha gustado lo que se les ofrece en la cooperativa, esto sin duda es un logro ya que nuestros niños se inclinan un poco mas por la comida saludable, gracias a los buenos habitos que se les fomenta en su escuela.

Folio: 217

Datos del concursante

Nombre: SILVIA AGUILAR MENDOZA

Datos de la escuela

Nombre: Escuela Primaria de Tiempo Completo "Ignacio Allende"

Clave del centro de trabajo: 13DPR1332X

Domicilio: Av. Constituyentes No. 57

Entidad federativa: Hidalgo

Municipio: Francisco I Madero

Localidad: Bocamiño

C.P.: 42660

Teléfono: 7387240824

Email: ignacio_allendetc@hotmail.com

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: "COMIDA SALUDABLE Y SUSTENTABLE"

Objetivo: Objetivo Fomentar y solventar la comida saludable dentro de la escuela. Meta Involucrar a las madres y padres de familia en la elaboración y distribución de alimentos saludables a los escolares. Realizar actividades que permitan solventar las economías básicas para garantizar la proporción de alimentos saludables a los escolares.

Descripción: DESCRIPCIÓN GENERAL: En la escuela las madres y padres de familia participamos en el consejo de participación social apoyando en el comedor en diferentes actividades, como es la de planear los menús. En los menús se cuida que exista balance de nutrientes, además de que sean ricos para los niños. En la preparación de los alimentos se lleva una higiene estricta lavando y desinfectando frutas y verduras. 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 hasta finalizar el grupo, ya que han terminado se cita el grupo completo para el aseo general de la cocina y el comedor. Se lavan perfectamente paredes, parrillas, refrigeradores, se limpia la alacena y los alimentos se organizan por fechas de caducidad, se lavan pisos, ventanas y coladeras de drenaje, se fumiga completa la cocina y comedor tres veces al año, esto para evitar la fauna nociva. En la cocina hay necesidades y para solventarlos nos damos a la tarea de reciclar, cartón botellas, latas y cascarones, estos se lavan y se adornan para su venta y así obtener un

recurso económicos para resolverlas. De esta manera las madres de familia colaboramos en nuestra escuela en beneficio de nuestros hijos, sintiéndonos orgullosos de pertenecer a una institución que día con día crece exitosamente.

Resultado: RESULTADOS Y LOGROS ALCANZADOS La participación de las madres y padres de familia en la actividad ha permitido tener certidumbre de que lo que se consume en la escuela es nutritivo y saludable. El índice de enfermedades por ingesta de alimentos en la escuela ha casi desaparecido. Se ha logrado incidir en los hábitos alimenticios de los escolares, ya que lo que consumen en la escuela es atractivo y lo solicitan en sus casas. La cultura de preparación y presentación de los alimentos ha trascendido en los hábitos alimenticios de los alumnos, poco a poco van discriminando solos lo que deben o no deben consumir, además de las porciones que se recomiendan. Se ha logrado generar una cultura de reciclaje dentro de la escuela y en las casas de los alumnos, debido a que gracias al recurso que se obtiene de éstas actividades de comercialización, se garantiza la proporción de alimentos.

Folio: 187

Datos del concursante

Nombre: IMELDA RODRIGUEZ ECHEVERRIA

Datos de la escuela

Nombre: JARDIN DE NIÑOS: "CLUB DE LEONES MONTERREY LOMAS"

Clave del centro de trabajo: 19DJN0141 D

Domicilio: PLAZA SAN BERNARDO S/N COOL. JARDIN DE LAS TORRES

Entidad federativa: Nuevo León

Municipio: MONTERREY

Localidad: JARDIN DE LAS TORRES

C.P.: 64720

Teléfono: 83-58-61-41

Email: llozano_65@yahoo.com.mx

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: CAMBIANDO HABITOS ALIMENTICIOS

Objetivo: EL JARDIN DE NIÑOS: "CLUB DE LEONES MONTERREY LOMAS" SE ENCUENTRA UBICADO EN UNA COMUNIDAD CON UN NIVEL SOCIOECONOMICO MEDIO BAJO, EN DONDE NUESTROS ALUMNOS SE ENFRENTAN DIA A DIA A LA INSEGURIDAD Y A LA POBREZA. EXISTEN UNA GRAN DIVERSIDAD DE PROBLEMAS SOCIALES QUE LOS NIÑOS VIVEN EN SU COTIDIANIDAD Y QUE POR DESGRACIA ELLOS VEN COMO NORMALES, TALES PROBLEMAS SON: FAMILIAS DISFUNCIONALES, DESNUTRICIÓN, DROGADICCIÓN, PANDILLERISMO, ALCOHOLISMO, VIOLENCIA FISICA, ETC. COMO INSTITUCIÓN EDUCATIVA, ESTAMOS CONSIENTES DE ESTA SITUACIÓN, Y ESTAMOS DISPUESTOS A PONER NUESTRO GRANITO DE ARENA PARA FAVORECER , EN LA MEDIDA DE NUESTRAS POSIBILIDADES, ESTA SITUACIÓN. HEMOS OBSERVADO QUE MUCHOS DE NUESTROS ALUMNOS AL INGRESAR AL JARDIN DE NIÑOS DIA A DIA, VIENEN EN AYUNAS, Y LAS MADRES DE FAMILIA SE LIMITAN A COMPARARLES CUALQUIER COSA EN LA TIENDA MAS CERCANA (PAPAS FRITAS, GALLETAS, REFRESCOS), ESTO NO AYUDA EN NADA PARA SU DESARROLLO Y APRENDIZAJE. ES POR ESTE MOTIVO QUE SE DECIDIÒ OFRECER A LAS MAMAS LOS REFRIGERIOS ESCOLARES PARA GARANTIZAR QUE EL PRIMER ALIMENTO QUE TENGAN LOS NIÑOS SEA SALUDABLE Y DE ESTA MANERA SU DESARROLLO SEA MAS PROVECHOSO Y ESTO SE VEA REFLEJADO EN SU APRENDIZAJE ESCOLAR AL MOMENTO EN QUE TRABAJEN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES EN EL AULA. LOS

OBJETIVOS PLANETADOS PARA ESTA ESTRATEGIA SON LOS SIGUIENTES: *MEJORAR LOS HABITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE NUESTRA INSTITUCIÓN. *FAVORECER EL APRENDIZAJE ESCOLAR MEDIANTE UNA ALIMENTACIÓN SANA. *CONCIENTIZAR A LOS PADRES DE FAMILIA SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA PARA TODA LA FAMILIA. LA META PROPUESTA PARA ESTA ESTRATEGIA ES LA SIGUIENTE: *LOGRAR QUE EL 100% DE LOS PADRES DE FAMILIA PROPICIEN UNA ALIMENTACIÓN SANA EN LOS NIÑOS PARA FAVORECER SU RENDIMIENRTO ESCOLAR Y ESTE SE VEA REFLEJADO EN SU APRENDIZAJE Y DESARROLLO.

Descripcion: LA ESTRATEGIA A UTILIZAR PARA ESTA PROBLEMÁTICA ES LA DE OFRECER A LOS PADRES DE FAMILIA EL SERVICIO DE REFRIGERIOS ESCOLARES CON LA FINALIDAD DE GARANTIZAR LA ALIMENTACIÓN SANA EN LOS NIÑOS; AL MENOS EN EL CONSUMO DEL DESAYUNO. DIARIAMENTE LAS MADRES DE FAMILIA QUE CONFORMAN EL COMITE DE SALUD, PREPARAN DE UNA MANERA HIGIÉNICA LOS ALIMENTOS QUE SE OFRECERÁN, CUIDANDO DE QUE ÉSTOS ESTEN DENTRO DE LOS MENUS PROPUESTOS EN EL CATÀLOGO ESTATAL DE ALIMENTOS,BEBIDAS,DESAYUNOS Y REFRIGERIOS ESCOLARES. YA PREPARADOS LOS ALIMENTOS, SE REPARTEN EN LOS SALONES Y DENTRO DE ELLOS SON CONSUMIDOS POR LOS ALUMNOS. SE VIGILA QUE TODO EL PROCESO, DESDE LA PREPARACIÓN Y HASTA SU CONSUMO SE REALICE CON HIGIENE Y CUIDADO PARA EL BIENESTAR DE LOS ALUMNOS.

Resultado: GRACIAS A ESTA ESTRATEGIA IMPLEMENTADA SE HAN OBSERVADO RESULTADOS FAVORABLES. ENTRE ELLOS, SE HA CREADO CONCIENCIA EN LOS PADRES DE FAMILIA SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL MEJOR DESARROLLO DE LOS NIÑOS Y PARA SU MEJOR RENDIMIENTO EN EL APRENDIZAJE ESCOLAR. TAMBIEN LOS ALUMNOS HAN APRENDIDO A COMER LOS QUE SE LES DA, YA QUE MUCHAS VECES RECHAZAN LA COMIDA SALUDABLE Y PREFIEREN LA CHATARRA, CON EL PASO DEL TIEMPO SE HA LOGRADO QUE LA MAYORIA CONSUMA LO QUE SE LES PREPARA, QUE SON ALIMENTOS NUTRITIVOS.

Folio: 370

Datos del concursante Nombre:

INES MARTINA OSORIO PEREZ

Datos de la escuela

Nombre: TELESECUNDARIA

Clave del centro de trabajo: 20DTV1482M

Domicilio: AV. PRINCIPAL **Entidad**

federativa: Oaxaca **Municipio:** SAN

PEDRO POCHUTLA **Localidad:**

BARRA DE CUATUNALCO **C.P.:**

70900

Teléfono: 0459581130868

Email: telesecundaria2000@hotmail.com

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: TRANSPORTE EN BICI Y COMEDOR ESCOLAR RURAL

Objetivo: OBJETIVO GENERAL: Contribuir a mejorarlas las oportunidades de aprendizaje de todos los alumnos inscritos en la telesecundaria mediante la ampliación del horario, combatiendo la desnutrición, ayudándolos allegar a la escuela y promoviendo actividades lúdicas y en forma de taller. ESPECIFICO: ? Capacitar a las madres de familia en la elaboración saludable y nutritiva de los alimentos ? Inscribir a la institución del Programa Jornada Ampliada para acceder a los recursos para equipar la cocina y a las despensas, así como para tener los materiales suficientes para el funcionamiento de los talleres en la escuela. ? Gestionar bicicletas para los alumnos y fortalecer los lazos de amistad con la fundación contigo. METAS: ? Dotar de 28 bicicletas a igual número de alumnos que provienen de las comunidades de Tahueca, Huatun Alco, El coyote, Las Palmas y de San Juan Palotada a partir del ciclo escolar 2010-2011. ? Proporcionar un desayuno caliente, balanceado y nutritivo a todos los alumnos de que asisten a la telesecundaria a partir del ciclo escolar 2009-2010. ? Involucrar a los padres de familia en la educación de sus hijos a través de un programa amplio empezando por la preparación de la alimentación de sus hijos en parejas a partir del ciclo escolar 2009-2010. ? Establecer el taller de danza, el deportivo y de música a partir del ciclo escolar 2010-2011.

Descripción: 2. CÓMO SE REALIZÓ EL PROYECTO Contactamos con la fundación "contigo" un grupo de canadienses, pedí reunirme con ellos como director de la escuela, les comente la necesidad de combatir la desnutrición de los alumnos, ayudarlos a llegar a la escuela y la de ampliar sus oportunidades de aprendizaje. Mostraron su interés de apoyar al proyecto, la idea. Se fijó una siguiente fecha de reunión para esto ya con los padres de familia presentes, en dicha reunión se acordó que la fundación contigo dotaría de bicicletas a todos los alumnos que caminaban distancias grandes para asistir a la escuela y que instalarían internet satelital en la escuela para uso didáctico y de investigación. Para sumarse Las madres de familia aceptaron cocinar para sus hijos en parejas todos los días, para ello se capacitarían y establecerían menús por escrito. Los maestros aceptaron trabajar 2 horas más después de la jornada normal de trabajo. El director gestiono las despensas y el equipamiento de una cocina escolar. Los alumnos participarían en la ampliación del horario en talleres como danza, computación y deporte. El 28 de octubre se entregaron las bicicletas estando presente Lic. Juan Luis flores estrada coordinador nacional de escuelas telesecundarias y la Lic. Leticia López representante de Alianzas Educativas. Histórico para nuestra escuela. La escuela es de concentración, es decir, que el 70% de los alumnos provienen de 5 comunidades distintas a la ubicación de la institución. Para llegar a ella los alumnos tienen que levantarse muy temprano, no desayunan y caminan alrededor de 10km., para asistir a la escuela. Además, son de escasos recursos no llevan suficiente dinero para su recreo. Todo lo anterior conlleva a distracciones y que el alumno no esté atento a sus clases. De ahí se vio la posibilidad de dotarles de bicicletas, darles desayunos escolares y ampliar el horario normal de clases. Esta necesidad se detectó en reunión de consejo técnico consultivo entre los maestros y director, posteriormente se comentó en reunión general de padres de familia en donde se discutió posibles soluciones a la problemática. Cabe agregar que el inicio de la institución fue muy complicado, ya que no se tenía instalaciones adecuadas, pero en alianza la fundación contigo- padres de familia- IOCIFED – maestros logramos edificar todas las instalaciones para hacer realidad esta iniciativa. 1. QUIÉNES SON LOS ALIADOS: INICIATIVA: TRANSPORTE EN BICI Y COCINA ESCOLAR RURAL. PARTICIPANTES: FUNDACIÓN CONTIGO. Es un grupo de ciudadanos canadienses que viven en la bahía de salchi, solo visitan la este lugar de Noviembre a Marzo, realizan sus colectas anuales en Canadá para obtener fondos hasta la actualidad llevan cuatro colectas, además de las aportaciones de cada integrante de la fundación, Aportaron 50% de recursos para infraestructura física y tecnológica, 28 bicicletas y 50% del pago del internet. MADRES DE FAMILIA. Son las mamás de los niños inscritos en la escuela, cocinan para sus hijos una vez al mes en parejas. Además, de aportar masa de maíz natural y algunas frutas de temporada. Así como el 50% del pago mensual del internet. JOSELYN Y ESPOSA. Pareja de ciudadanos canadienses que visitan la cd. de Oaxaca en los meses de Octubre a Marzo, aportaran anualmente la cantidad de 10, 000.00 para el funcionamiento y pago del internet. IOCIFED. Instituto Oaxaqueño Constructor de Infraestructura Física Educativa, organismo del gobierno del estado de Oaxaca, aporto el 50% para la infraestructura escolar, diseño para ello un prototipo único en el estado. PROGRAMA JORNADA AMPLIADA. Programa del gobierno federal, trabaja 6 líneas de acción en horario ampliado (vida saludable, uso didáctico de las tic's, arte y cultura, adquisición de una segunda lengua, fortalecimiento curricular y desarrollo físico y recreación), aporto las despensas, recursos para equipar la cocina. PERSONAL DE LA ESCUELA: 4 Docentes, un intendente y el director aportaron su disposición y tiempo para trabajar 2 horas más del horario normal sin obtener remuneración alguna. ALUMNADO: 50 Alumnos con Disposición para estar en la escuela de 8 de la mañana a 4 de la tarde.

Resultado: 3. RESULTADOS 1. Construir el nuevo modelo de telesecundarias en el estado, es decir, como debe estar estructurada y estar funcionando, con horario ampliado, privilegiar el uso de la tecnología, combatir la desnutrición, con infraestructura educativa digna, con resultados para la sociedad. 2. Primeros lugares en los concursos de la zona 053 poesía, oratoria, y deportivas, Tercero en conocimientos. 3. Son beneficiados 50 alumnos de 5 comunidades, 45 padres de familia, 4 docentes, un intendente y el director. 4. Mayor atención a las sesiones de clases, mayor participación en el desarrollo de las mismas. 5. Aumento en el Índice de participación de padres de

familia, se involucraron en la educación de sus hijos, aumento de la matrícula y disminución de la deserción escolar, se ampliaron las oportunidades de aprendizaje de los alumnos, investigan en las tardes en internet, asisten a danza, integran un club deportivo. 6. Prestigio en la zona 053 de telesecundarias. 7. Reconocimiento de autoridades educativas al trabajo realizado.

Folio: 315

Datos del concursante

Nombre: LIDIA TEJEDA LARRUZ

Datos de la escuela

Nombre: JARDIN DE NIÑOS "NUEVO AMANECER"

Clave del centro de trabajo: 21EJN0155U

Domicilio: CALLE PRINCIPAL # 15

Entidad federativa: Puebla

Municipio: ACATZINGO

Localidad: SAN SEBASTIAN TETELES

C.P.: 75150

Teléfono:

Email: educdianagc@hotmail.com

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: "SOLO DESAYUNOS SANOS"

Objetivo: OBJETIVO 1:AMPLIAR LOS CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCION SOBRE NUTRICION. METAS: *REALIZAR PLATICAS SOBRE NUTRICION CON LA AYUDA DE UN ESPECIALISTA EN LA MATERIA. *CON AYUDA DE LAS EDUCADORS DE LA ESCUELA REALIZAR UN TALLER DE PREPARACION DE ALIMENTOS. OBJETIVO 2:LOS ALUMNOS DEBERAN DESARROLLAR CONCIENCIA SOBRE LOS ALIMENTOS SANOS. METAS: *POR MEDIO DE PLATICAS, VIDEOS O PELICULAS Y CUENTOS LOS NIÑOS DEBERAN SABER CUALES SON LOS ALIMENTOS SANOS. *REALIZAREMOS UNA TABLA DE LOS ALIMENTOS COMERCIALES Q SON SANOS Y PODEMOS UTILIZAR COMO DESAYUNO. OBJETIVO 3 : LA POBLACION ESCOLAR DEBERA MEJORAR SUS HABITOS DE ALIMENTACION EN LA HORA DEL ALMUERZO EN LA INSTITUCION. METAS: *NO SE CONSUMIRAN ALIMENTOS CHATARRA EN LA HORA DEL ALMUERZO. *LOS ALIMENTOS QUE SE CONSUMAN DEBERAN SER PREPARADOS EN CASA.

Descripcion: SE REALIZARON TRES PLATICAS SOBRE NUTRICION, COMER SANO Y ECONOMICO EN LAS AULAS DE LA INSTITUCION INVITANDO A TODAS LAS MADRES DE FAMILIA CON LA AYUDA DE LA DIRECTORA DE LA ESCUELA Y LAS EDUCADORAS. SE PIDIO LA AYUDA A LA DOCTORA ENCARGADA DEL CENTRO DE SALUN DE LA

COMUNIDAD, SE PASARON VIDEOS SOBRE ALIMENTOS Y NUTRICION. POSTERIORMENTE SE REALIZO UN TALLER CON LAS MADRES DE FAMILIA SOBRE PREPARACION DE ALIMENTOS, HIGIENE Y ECONOMIA. EN LLUVIA DE IDEAS LAS MADRES DE FAMILIA COMPARTIERON RECETAS DE ALIMENTOS QUE PREPARAN EN CASA. CON RESPECTO A LOS NIÑOS LAS EDUCADORAS DE LA ESCUELA FUERON LAS ENCARGADAS DE MOSTRAR A LOS NIÑOS EL BENEFICIO DE UNA BUENA ALIMENTACION, LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS, SU PREPARACION PERO SOBRETODOS A DETECTAR LOS ALIMENTOS QUE SI DEBEN CONSUMIR. LO ORGANIZARON POR COMPETENCIAS REALIZARON UNA SEMANA DE TRABAJO SOBRE ALIMENTACION. CON JUEGOS, PELICULAS, TALLER, LLUVIA DE IDEAS.

Resultado: AL INICIO DE LA ACTIVIDAD SE PUEDE DECIR QUE LOGRAMOS CAPTAR LA ATENCION DEL 80% 66 PADRES DE UNA POBLACION DE 83 PERO ESO SE FUE PERDIENDO CON EL PASO DE LAS ACTIVIDADES YA QUE MENCIONABAN Q EL DINERO NO ALCANZA PARA LOS ALIMENTOS, QUE NO COMPRAN FRUTA TAN SEGUIDO, QUE A VECES ALCANZA SOLO PARA FRIJOLES Y TORTILLAS Y TAL VEZ UNA SOPA DE PASTA. NOTAMOS MUCHA APATIA Y CRITICA AL PROYECTO AUN QUE EN UNA MINORIA FUE TOMADO CON AGRADO. EN LOS NIÑOS TUVIMOS UN LOGRO MAYOR A ELLOS SI LES INTERESO Y CREO Q SI SE LOGRARON LOS OBJETIVOS AUN Q SE VEN LIMITADOS YA QUE SUS MAMAS SE NEGARON AL PROYECTO. SE PUEDE DECIR QUE SE ELIMINO EN UN 40% LA COMIDA CHATARRA EN EL ALMUERZO MAS NO ASI GARANTIZA QUE SEA NUTRITIVA. YA QUE SE LES PIDIO A LAS MADRES DE FAMILIA QUE LA COMIDA FUERA HECHA EN CASA. ALGUNAS MADRES LLEVAN A SUS HIJOS EL ALMUERZO CALIENTE EN LA HORA DE RECREO.

Folio: 440

Datos del concursante

Nombre: MARTHA MARIA VILLA HERNANDEZ

Datos de la escuela

Nombre: CUITLAHUAC

Clave del centro de trabajo: 21DCC04600

Domicilio: CALLE LINDA VISTA NO. 608

Entidad federativa: Puebla

Municipio: XIUTETELCO

Localidad: XALTIPAN

C.P.: 73970

Teléfono: 6642315935

Email: mice62@hotmail.com

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: MI DESAYUNO EN LA ESCUELA

Objetivo: QUE LOS DESYUNOS ESCOLARES QUE SE SIRVAN EN LE COMEDOR DE LA ESCUELA PERMITA LA PROMOCION Y EDUCACION PARA LA SALUD A TODOS LOS NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS CON EL APOYO DE TODOS LOS INVOLUCRADOS SISTEMA DIF EN TODOS SUS RANGOS, PADRES DE FAMILIA, DIRECTOR, PERSONAL DOCENTE, DIFERENTES COMITES DE LA ESCUELA Y LA BUENA DISPOSICION DE LOS MISMOS ALUMNOS. SE PRETENDE QUE AL FINALIZAR LA ESTANCIA DE LOS 99 PEQUEÑOS EN ESTE CENTRO EDUCATIVO CUENTEN YA CON HABITOS DE ALIMENTOS SALUDABLES PARA EL FORTALECIMIENTO DE SU SALUD. QUE TODOS LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA TENGAN ACCESO A LOS DESAYUNOS MOTIVADOS POR EL PERSONAL DOCENTE, PADRES DE FAMILIA Y PORQUE NO DEL MENU MISMO, PARA QUE SIENTAN UNA MOTIVACION Y SE SIENTAN ANIMADOS DE PASAR AL COMEDOR. SE PRETENDE DAR UNA MUY BUENA ATENCION EN LOS 99 NIÑOS Y UNA MUY BUENA CONVINCACION DE ALIMENTOS QUE INCLUYA POR LO MENOS UN ALIMENTO DE CADA GRUPO EN CADA COMIDA. QUE LOS NIÑOS APROVECHEN AL MAXIMO LOS ALIMENTOS A MUY BAJO COSTO QUE CONTENGAN LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA EVITAR LOS PROBLEMAS QUE MAS QUE MAS AQUEJAN A LOS NIÑOS COMO SON LA DESNUTRICION. SE PRETENDE TAMBIEN QUE LOS 99 NIÑOS DE LA ESCUELA NO PADEZCAN DE DESNUTRICION Y QUE ESO PUEDA SER LA CAUSA DE DESERCIÓN ESCOLAR O BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR.

Descripcion: ORGANIZACION Y FUNCIONAMIENTO DE LOS DESAYUNOS ESCOLARES LOS DEYUNOS ESCOLARES EN ESTE CENTRO EDUCATIVO, NO ES SOLO RESPONSABILIDAD DE LA PERSONA QUE SE ENCARGA DE PREPARAR LOS ALIMENTOS, SE TRATA AQUI DE UNA TAREA COMPARTIDA ENTRE TODAS LA PERSONAS QUE DE ALGUNA FORMA SE VEN INVOLUCRADAS, EN ESTE CASO DIF MUNICIPAL, COMITE DE DESAYUNOS ESCOLARES, PADRES DE FAMILIA, DIRECTORA, MAESTRAS, ALUMNOS EN GENERAL Y CONSEJO ESCOLAR DE PARTICIPACION SOCIAL. ¿DE QUE FORMA FUNCIONA ESTE DESAYUNADOR? EL ESPACIO DESTINADO PARA EL DESAYUNADOR CUENTA CON UNA COSINA DE 3X3 M2. UN COMEDOR CON UNA CONSTRUCCION DE 3X12 M2 ES DECIR CON UN AREA DE 36 M2, Y UNA CONSTRUCCION DE 3M2 PARA ASEGURAR LOS TANQUES DE GAS Y NO PERMANEZCAN A LA VISTA DE LOS NIÑOS. EL SISTEMA DE DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA SE ENCARGA DE HACER ENTREGA DE LOS ALIMENTOS NO PERECEDEROS DESDE LA CABECERA MUNICIPAL, Y POSTERIORMENTE SE ENCARGA DE VIGILAR EL CONSUMO ADECUADO DE LOS MISMOS EN FORMA PERIODICA; EL COMITE DE DESAYUNOS ESCOLARES SE INTEGRA AL INICIAR EL PERIODO ESCOLAR CONFORMADO POR UN PRESIDENTE, UN SECRETARIO, UN TESORERO Y DOS VOCALES, DICHO COMITE SE ENCARGA DE DE RECOGER Y TRASLADAR LOS PRODUCTOS COTEJANDO SIEMPRE FIRMANDO Y SELLANDO LA FACTURA DE LOS PRODUCTOS RECIBIDOS Y SE ENCARGAN TAMBIEN UNA VEZ A LA SEMANA EN VIGILAR LA PREPARACION DE LOS ALIMNETOS Y A LA VEZ EN APOYAR LA ATENCION DE LOS NIÑOS (se dice que una vez a la semana porque se turnan al ser 5 deias habiles y 5 integrantes lo cual corresponde a una cada dia. LA PARTICIPACION DE LAS MADRES DE FAMILIA ES MUY INDISPESABLE , YA QUE DIARIAMENTE UNA DE ELLAS COLABORA CON LA LIMPIEZA DEL COMEDOR EN GENERAL PARA QUE DE ESTA MANERA ESTA ESTANCIA PERMANEZCA SIEMPRE LIMPIA EN TODOS LOS ASPECTOS. LA DIRECTORA DIA A DIA ESTA AL PENDIENTE DE LOS ALIMENTOS QUE SE PREPARAN , APORTANDO SUGERENCIAS DE PREPARACION DE ALIMENTOS, DEL ASEO PERSONAL DE QUIEN LOS PREPARA,DEL ASEO DE LA COCINA,DE QUE CUANDO LOS NIÑOS PASEN AL COMEDOR TODOS LOS QUEMADORES DE LAS PARRILLAS DEBEN ESTAR APAGADOS PARA EVITAR ACCIDENTES, QUE LOS NIÑOS NO TENGAN ACCESO A LA COCINA, QUE LOS NIÑOS RECIBAN SIEMPRE UN BUEN TRATO, QUE APARTE DE LA RACION QUE SE LES SIRVA SI DESEAN CONSUMIR MAS, QUE SE LES SIRVA MAS A MODO DE QUE LOS NIÑOS QUEDEN SATISFECHOS Y CON TENTOS PUES HAY PEQUEÑOS QUE SON DE BUEN APETITO Y CON UNA RACION LIMITADA NO SERIA SUFICIENTE PARA ELLOS. POR OTRA PARTE LA DIRACTORA SE ENCARGA DE DE ORGANIZAR A SU PERSONAL PARA QUE SE INVOLUCREN TAMBIEN EN LOS DESAYUNOS DE LOS NIÑOS ¿COMO? MANTENIENDO EL ORDEN PARA LAVARSE LAS MANOS Y PASAR AL COMEDOR Y CONSIDERANDO LA EDAD DE LOS NIÑOS QUE SON DE 4 A 6 AÑOS, SE LES ENSEÑA A FORMARSE PARA RECIBIR SUS ALIMENTOS, SE LES ENSEÑA A UTILIZAR LA CUCHARA, CUANDO ALGUN NIÑO NO DESEA TOMAR ALGUN ALIMENTO ES PORQUE LO DESCONOCE O SIMPLEMENTE NO ES DE SU GUSTO, LAS MAESTRAS AL IGUAL QUE LA DIRECTORA DESEMPEÑAN UN PAPEL IMPORTANTE, PUES INVITAN A LOS NIÑOS A PROBAR LOS ALIMENTOS COMO SI FUERAN SUS PROPIOS HIJOS LOS INVITAN A CONSUMIR LOS ALIMENTOS CON LA CUCHARA, ESTO ES PRINCIPALMENTE CON LOS NIÑOS DE NUEVO INGRESO AL INICIO DEL PERIODO ESCOLAR. PARA EL PERSONAL DE LA ESCUELA ES UNA GRAN TAREA QUE REALIZAN DURANTE 30 MINUTOS DIARIOS INDEPENDIEMENTE DE QUE SE ELABORA Y ENTREGA LA DOCUMENTACION QUE SOLICITA EL DIF COMO LOS PADRONES DE CADA GRUPO EN DONDE SE REGISTRA EL PESO Y LA TALLA DE CADA UN O DE LOS NIÑOS ASI COM O TAMBIEN TODA LA DOCUMENTACION QUE SOLICITA AL INICIAR EL PERIODO ESCOLAR. LOS ALUMNOS, QUE SON LOS BENEFICIADOS CON LOS DESAYUNOS SE LES EXORTA CONSTANTEMENTE EL CUIDADO DE LOS UTENSILIOS, DE LOS MUEBLES ASI COMO DEL INMUEBLE EN GENERAL. CUANDO EN LA COCINA COMEDOR SE REQUIERE DE DAR ALGUN TIPO DE MATENIMIENTO ES EL MOMENTO EN QUE SE VE INVOLUCRADO EL CONSEJO ESCOLAR DE PARTICIPACION SOCIAL ESTANDO AL PENDIENTE DE QUE LAS INTALACIONES ESTEN EN BUENAS CONDICIONES, DE QUE EL AGUA NO FALTE Y ESTAR EN CONTACTO CON EL COMITE DE DESAYUNOES ESCOLARES ASI COMO CON LA DIRECTORA DE LA ESCUELA PARA QUE LOS BENEFICIARIOS EN ESTE CASO LOS ALUMNOS CUENTEN CON LA SEGURIDAD Y BUENAS ATENCIONES. EL PROGRAMA DE DESAYUNOS CALIENTES ES UNA MUY BU8ENA ESTRATEGIA TANTO

PARA LOS NIÑOS COMO PARA LOS PADRES DFAMILIA,CONSIDERANDO QUE EN NUESTRO PAIS EN LA ETAPA INFANTIL SE VE AMENAZADA CADA VEZ MAS CON EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD, EL PROGAMA DE DESAYUNOS CALINETES EN LA ESCUELA HA TRAIIDO GRANDES BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS PORQUE SE HA SUSTITUIDO LA COMIDA CHATARRA POR LO MENOS DURANTE SU PERMANENCIA EN LA ESCUELA Y EN SU LUGAR SE OFRECE UN DESAYUNO NUTRITIVO, EN EL QUE INCLUYE POR LO MENOS UN ELEMENTO DE CADA GERUPO EN CADA COMIDA. OTRO DE LOS BENEFICOS PARA LOS NIÑOS ES QUE APRENDEN HABITOS Y VALORES QUE LES SERVIRAN PARA DESEVOLVERSE EN SU ENTORNO SOCIAL Y DURANTE TODA SU VIDA. OTRO DE LOS BENEFICIOS QUE HA TRAIIDO EL PROGRAMA A ESTA ESCUELA ES A LOS PADRES DE FAMILIA, PRIMERO PORQUE SU COOPERACION ES REALMENTE MINIMA Y POR OTRO LADO PORQUE PRINCIPALMENTE A LAS MADRES QUE TIEN EN QUE SALIR A TRABAJAR YA NO SE VAN CON EL PENDIENTE QUE SUS HIJOS NO PUDIERON DESAYUNAR.

Resultado: LOS RESULTADOS QUE SE OBTIENEN CON EL SISTEMA DE DESAYUNOS CALIENTES SON MUY BUENOS,LOS NIÑOS NO PASAN HAMBRE, SE LES VE CONTENTOS CUANDO PASAN AL COMEDOR, REALIZAR SUS ACTIVIDADES CON ENTUSIASMO SIN ESTAR SOLICITANDO LA PRESENCIA DE LA MAMA. SE REAFIRMA LOS RESUSLTADOS CUANDO SE LES TOMA SU PESO Y TALLA QUE SON TRES VECES DURANTE EL PERIODO ESCOLAR, LA BASCULA NOS PROPORCIONA LA INFORMACION SOBRE SI LOS NIÑOS, ESTAN APROVECAHNDO LOS ALIMNEOTS Y NOS APORTA LA INFORMACION QUE SE REQUIERE PARA SABER SISE TIENE ALUMNOS CON SOBREPESO O LO CONTRARIO DE BAJO PESO, LO CUAL EN ESTA INSTITUCION NO SE ENCUENTA CON ALUMNOS CON SOBREPESO O CON BAJO PESO Y ESTE ULTIMO OCASIONARIA BAJO RENDIMIENTO O LA AUSENCIA A CLASES, ASI MISMO CUNTA CON OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE QUE SE DA AL ESTABLECER RELACIONES ENTRE ELLOS DURANTE EL DESAYUNO Y QUE EL HAMBRE NO SEA EL OBSTACULO PARA EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS. CON TODO LO ANTERIOR SE DA UN PANORAMA DE LAS ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN EN EL CENTRO DE EDUCACION PREESCOLAR CUITLAHUAC.

Folio: 629

Datos del concursante

Nombre: Pablo Tirado Cabrera

Datos de la escuela

Nombre: Telesecundaria Federal "Ignacio Zaragoza"

Clave del centro de trabajo: 21DTV0274Y

Domicilio: Carretera a Huehuetla Km. 4 S/N

Entidad federativa: Puebla

Municipio: Cuetzalan del Progreso

Localidad: Tenextepec

C.P.: 73560

Teléfono: 01 233 33 1 12 02

Email: blopatica@gmail.com

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: Establecimiento de consumo escolar

Objetivo: La Escuela Telesecundaria "Ignacio Zaragoza" fue fundada en el año 2001. Desde su creación, ha atendido durante cada ciclo escolar a un promedio de 50 alumnos provenientes de los Municipios de Nauzontla, Zoquiapan y Cuetzalan del Progreso, Pue. Dicha Institución asentada en una localidad de bajo desarrollo económico, ha carecido de un establecimiento de consumo escolar y de un desayunador escolar que provea a los alumnos de los nutrientes básicos que faciliten los procesos de aprendizaje y que permitan una mejor atención y retención de los conocimientos. Gracias a una labor de unidad entre los padres de familia; durante el ciclo escolar 2010 – 2011 se trató de solucionar este problema organizando a los padres de familia en ternas para que pudieran asistir a sus hijos del alimento que estuviera a su alcance, pero esto no fue funcional debido a la situación económica y a la lejanía de los hogares. Los esfuerzos han sido varios; el ánimo por ayudar de parte de las dependencias del gobierno local también. Sin embargo los adolescentes siguen formando parte de ese cuarto lugar a nivel nacional en el índice de desnutrición (ENSANUT 2006). El problema persiste y con el siguen viéndose afectados los alumnos y en efecto el rendimiento académico. **Objetivo:** Insertar de manera directa a los padres de familia en las labores de la institución a través de proyectos de alto impacto que disminuyan el problema de la desnutrición escolar, promuevan hábitos de higiene, incorporen a la dieta básica el aporte de vitaminas y minerales a través de la

producción de hortalizas de traspatio, fortaleciendo el cuidado del medio ambiente a través de la instalación de compostas y en general promover el desarrollo sustentable en los aspectos económico, ecológico y social.

Descripción: • Descripción Del Proyecto: (Estrategia, Actividades y acciones que realizará el Consejo escolar para alcanzar las metas. Estrategia: A través del proyecto "establecimiento de consumo escolar" se pretende combatir el problema de la desnutrición en las alumnas y alumnos que asisten a la institución educativa y verificar el cumplimiento de los lineamientos de alimentos y bebidas a expendera través de la inserción de los padres de familia en actividades técnicas, agrícolas, culinarias y de mejoramiento de la institución fortaleciendo la corresponsabilidad en el trabajo con los docentes y con los alumnos y logrando en su totalidad el desarrollo sustentable. (Con fundamento en el Art. 3º general del Acuerdo número 535). ACTIVIDADES ACCIONES Elaboración del cronograma de actividades Diagnóstico de necesidades, Planteamiento de objetivos, Asignación de comisiones, Selección de actividades, planeación de fechas y delimitación de metas a corto, mediano y largo plazo. Edificación del desayunador. Realización de plano arquitectónico, búsqueda del personal para edificación, acondicionamiento del terreno, compra de materiales para la construcción, supervisión de la obra. Equipamiento de desayunador Compra de refrigerador, estufa, tanque de gas, fregadero, alacena, quemadores, licuadora, olla express, platos, cucharas, vasos, cacerolas, mesas, bancas, garrafones y báscula. Capacitación en preparación de alimentos. Elaboración de solicitudes giradas a dependencias locales (DIF) e integración de comités. Preparación de menús semanales Compra de despensa, búsqueda de recetas, preparación de platillos. Construcción del invernadero Preparación del terreno, armado de estructura, diseño de camas de siembra, Siembra de hortalizas Equipamiento de área agrícola Compra de palas, talachos, escardillas, cabahoyos, carretillas y semillas de hortalizas para siembra. Construcción de compostas Diseño de espacio para composta, colecta de basura orgánica, extracción de abono orgánico para fertilizar hortalizas. • Costo del Proyecto: ASPECTO COSTO A) Edificación de desayunador. Compra de material Mano de obra Herrería Material eléctrico Plomería \$ 62,700.00 \$ 65,080.00 \$ 7,500.00 \$ 4,030.00 \$ 9,250.00 148,560.00 B) Equipamiento de desayunador. 01 Refrigerador (2 ptas. Samsung) 01 Estufa (c/termocontrolmabe) 01 Licuadora (redonda osterizer) 04 parrillas c/2 quemadores 02 Tanques de gas 01 Fregadero 01 Alacena 02 Ollas express 05 cacerolas 05 ollas de peltre 10 cucharas grandes 06 mesas medianas 12 bancas medianas 05 garrafones para agua 01 báscula 50 Cubiertos 50 platos 50 vasos 50 tazas \$ 4,778.00 \$ 3,265.00 \$ 980.00 \$ 3,000.00 \$ 1,060.00 \$ 600.00 \$ 3,981.00 \$ 1,456.00 \$ 3,355.00 \$ 3,341.50 \$ 120.00 \$ 2,131.00 \$ 1190.40 \$ 287.50 \$ 900.00 \$ 100.00 \$ 130.00 \$ 160.00 \$ 160.00 \$30,994.00 C) Construcción de invernadero y composta. 01 Estructura metálica 60 m. de Nylon plástico 10 carretes de hilo plástico 500 blocks de 14 cm. 20 bultos de cemento 20 bultos de cal 07 m3 de arena blanca \$ 25,000.00 \$ 7,500.00 \$ 630.00 \$ 2,495.00 \$ 2,140.00 \$ 660.00 \$ 1,079.00 \$ 39,504.00 D) Equipamiento de área agrícola. 20 palas planas 20 palas curvas 10 talachos 10 azadones 50 escardillas 05 cabahoyos 05 carretillas \$ 2,400.00 \$ 2,400.00 \$ 1,850.00 \$ 1,900.00 \$ 2,000.00 \$ 1250.00 \$ 3,300.00 \$ 15,100.00 E) Preparación de menús. 03 bultosde frijol 03 bultos de arroz 03 bultos de lenteja 100 litros de aceite 200 sobres de pasta 100 sobres de maicena 40 kg de detergente 05 kg de sal 05 paquetes de servilletas \$ 1,590.00 \$ 780.00 \$ 2,160.00 \$ 2,200.00 \$ 660.00 \$ 410.00 \$ 840.00 \$ 28.00 \$ 175.00 8,843.00 10 cajas de jitomate (p/2 meses) 05 kg de cebolla 50 kg. De chile verde Fruta de temporada \$ 2,000.00 \$ 700.00 \$ 850.00 \$ 3,000.00 \$ 6,550.00 TOTAL \$ 249,551.00

Resultado: 1. Incremento en peso y talla de la población escolar. 2. Mejoramiento en 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 saludable. 3. Unidad en el trabajo escolar y extraescolar a través la relación padre de familia – docente – alumno. 4. Difusión entre los integrantes de la comunidad educativa de los riesgos que representa una mala alimentación. 5. Incremento en el rendimiento escolar elevando los resultados de pruebas estandarizadas como lo es PISA y ENLACE. 6. Administración correcta de los recursos financieros e impulso de

prácticas que faciliten el logro del desarrollo sustentable. 7. Promoción del proyecto fuera de la institución.

Folio: 630

Datos del concursante

Nombre: Elizema Noriega Amaya

Datos de la escuela

Nombre: Lázaro Cárdenas

Clave del centro de trabajo: 26DPR0258C

Domicilio: Ayuntamiento y Enrique Quijada, Col. Choyal

Entidad federativa: Sonora

Municipio: Choyal

Localidad: Choyal

C.P.: 83130

Teléfono: 6622 91-09-11

Email: chemi_noriega@hotmail.com

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

Objetivo: Aunque en el calendario marca el domingo 16 de octubre como día mundial de la alimentación, en la escuela primaria "Lázaro Cárdenas 1", ubicada en las calles Ayuntamiento y Enrique Quijada de la colonia El Choyal, en esta ciudad de Hermosillo se llevó a cabo un importante evento el jueves 20 de octubre del 2011, para conmemorar esta fecha tan significativa e importante en estos tiempos, que observamos un mayor índice de obesidad, tanto en niños, jóvenes y adultos, debido a los malos hábitos alimenticios, así como a la falta de ejercicio en toda la población.

Descripción: En este evento participaron alumnos, maestros y padres de familia que colaboraron conjuntamente para darle realce y la debida difusión. La coordinación y conducción del programa estuvo a cargo de la profesora Rosa Reyes Ríos, contando con la entusiasta participación de cada grupo del plantel escolar. En este evento participaron alumnos, maestros y padres de familia que colaboraron conjuntamente para darle realce y la debida difusión. La coordinación y conducción del programa estuvo a cargo de la profesora Rosa Reyes Ríos, contando con la entusiasta participación de cada grupo del plantel escolar. De esta manera, los alumnos de 1º y 2º participaron en una ronda vestidos de frutas y verduras, dando además lectura a la importancia de consumir dichos alimentos.

Los alumnos de 3º realizaron una escenificación sobre una familia donde la mamá preparaba alimentos nutritivos, como lentejas y verduras y uno de los hijos se negaba a comerlos, prefiriendo hamburguesa, pizza y refrescos embotellados. Otro de los hijos habló sobre las propiedades de los alimentos preparados por la mamá, la importancia de consumirlos y de alejarse de la comida chatarra. El grupo de niños y niñas de 4º colaboraron con una representación teatral, vestidos de alimentos chatarra, tales como pizza, refrescos gaseosos, nieves, sabritas, donas, dulces, etc., invitando a los alumnos a consumirlos; mientras que otros niños le explicaban al público el pobre contenido nutricional de estos alimentos llamados chatarra, así como las consecuencias que puede padecer nuestro organismo al ingerir alimentos con demasiada azúcar, sal y grasas saturadas, como pueden ser: El consumo de grasas y azúcares pueden provocar alteraciones en el sistema inmunitario, hiperactividad, ansiedad, dificultad para concentrarse y mal humor en los niños; así como el aumento significativo de los triglicéridos, la reducción de las defensas contra infecciones bacterianas y el aumento de peso, diabetes y obesidad.

Resultado: Con la colaboración del Programa de Salud Escolar, los niños de 5º participaron animando a todos los presentes con una canción llamada "Actívate y Anímate", composición de Juan Reyna; quienes bailaron y cantaron invitando a que todos practicasen el ejercicio como rutina diaria para lograr una mejor salud física y mental. También escenificaron "El plato del bien comer", mostrando los tres grupos de alimentos: Cereales y Tubérculos, Frutas y Verduras y Leguminosas y alimentos de origen animal; recomendando que una alimentación equilibrada debe llevar por lo menos una porción de cada uno de los tres grupos. Durante todo el programa, los padres de familia, niños, maestros y público en general, se mostraron atentos, entusiastas e interesados en el mensaje que mediante las distintas manifestaciones: baile, canto, poemas, lectura informativa, etc., ya que los comentarios de niños y adultos fue la intención de mejorar sus hábitos de alimentación y alejarse de los alimentos con bajo contenido nutricional, además de practicar deporte y ejercicio diariamente. Cabe mencionar que la valiosa participación de los padres de familia, aunado al trabajo alumno-docente, hicieron posible la realización de este evento, cuyo propósito fue involucrar a toda la comunidad educativa en la importancia de mejorar los hábitos alimenticios y ejercitarse a diario, para evitar las enfermedades predominantes en nuestra población.

Folio: 479

Datos del concursante Nombre:

Erika Matilde García Mendoza

Datos de la escuela

Nombre: Jardín de Niños "Ninive Castro Ríos"

Clave del centro de trabajo: 27DJN0718F

Domicilio: Av. Laguna de las Ilusiones esq. con Pomposú s/n fracc. Lagunas Cd. Industrial

Entidad federativa: Tabasco

Municipio: Centro

Localidad: Centro

C.P.: 86019

Teléfono:

Email: argentina_upn@hotmail.com

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: Hacer partícipes a la comunidad escolar en el cambio de la cultura alimenticia con apoyo y respaldo del equipo de trabajo del centro de salud de la comunidad y el comité de consumo de alimentos saludables, favoreciendo actividades culturale, recreativas, deportivas y sociales.

Objetivo: 1. Fomentar hábitos alimenticios saludables para el buen desarrollo físico e intelectual del estudiantes. 2. Llevar a cabo la revisión física y emocional de los niños como antecedente de los hábitos alimenticios de los alumnos. 3. Brindar información de salud a toda la población escolar para la concientización de la conservación de la salud. 4. Concientizar a través de pláticas a la población escolar ventajas y desventajas asi como de la correcta alimentación para favorecer una cultura alimenticia. 5. llevar a cabo la revisión de mochilas para el control en el consumo de alimentos chatarra en el plantel. 6. Realización de una muestra gastronómica para brindar una gama de platillos a elaborar en casa. 7. Realizar una matrogimnasia para fomentar el ejercicio como medio para mantenerse saludables. 8. Implementar en cada aula un garrafón con agua y un porta garrafoón para fomentar el consumo de agua en forma diaria y frecuente. 9. Elaborar periódicos murales con los padres de familia por grado con temas de salud y difundirlos con la población escolar para fortalecer el conocimiento de los temas de salud. 10. Realizar platicas del psicólogo con los estudiantes para concientizarlos en las conductas agresivas.

Descripción: - platicas a padres de familia - Platicas con los estudiantes. - Revisión de cartillas de vacunación por las enfermeras. - Revisión de la vista por el oftalmólogo. - revisión del estado nutricional por la nutriologa. - aplicación de entrevistas a padres de familia y maestras por la psicóloga para valorar la conducta a los niños. - Platicas de las enfermeras acerca de la pirámide alimenticia- - Distribución de folletos de la alimentación. - Distribución de carteles de la alimentación, obesidad, vacunación. - Plática del bullying. - Plática de cartilla de vacunación. - Plática de enfermedades gastrointestinales. - Plática de obesidad. - Plática de agresividad a los estudiantes - Taller a padres impartido por la psicóloga. - Implementación del módulo para la revisión de mochilas a la entrada del plantel. - Repartir con los padres de familia los platillos del recetario (de alimentos saludables fáciles y sencillos de preparar) para que los elaboren. - Presentación de poesías de la alimentación. - Degustación de los platillos por los asistentes. -Solicitando el apoyo de personal de educación física para la conducción de la matrogimnasia. - Compra de portagarrafón y garrafón de agua. - Distribución del agua por grupo en el plantel. - Diseñando los periódicos murales. - Recolectando material bibliográfico y didáctico a usar en la elaboración del periódico mural. - Calendarización de las pláticas de acuerdo a los resultados de las encuestas.

Resultado: Se llevó a cabo pláticas con los padres de familia acerca de la alimentación donde se señaló la importancia de incluir frutas y verduras en su alimentación, así como disminuir el consumo de productos chatarra. Así también, se les brindó información a los pequeños sobre los productos chatarra. Se realizó una revisión minuciosa de las cartillas de vacunación, donde se detectó que niños de primero y segundo año no contaban con su esquema de vacunación completa por lo que fue necesario programar fechas para la aplicación de las mismas. Durante la realización del examen de la vista se detectó a 2 niños con problemas visuales, por lo que fueron referidos al centro de salud para hacerles los exámenes correspondientes. De igual manera se llevó a cabo la revisión del estado nutricional, pesando a cada alumno y hecho por la nutrióloga, donde se encontró a 2 alumnos con problemas de obesidad y 3 con problemas de desnutrición, mismos que fueron referidos al centro de salud para que les llevaran el seguimiento. La psicóloga llevó a cabo entrevistas a los padres de familia en niños que presentaban problemas de conducta y a su respectiva maestra para posteriormente ser programados para consultas personales en el centro de salud. La nutrióloga dio a conocer el plato del bien comer abordando puntos importantes de la alimentación así como se distribuyó folletos y trípticos a los participantes. Durante 3 semanas se realizaron pláticas del bullying, cartilla de vacunación, enfermedades gastrointestinales, obesidad, agresividad y el taller a padres; impartido por la nutrióloga, doctor y la psicóloga, contando con una asistencia alta por parte de los padres de familia e inclusive hubieron que reprogramar algunas porque algunos padres de familia no pudieron asistir a la primer programación. Se pidió el apoyo a docentes para que llevaran a cabo la revisión de las mochilas en las aulas y a la hora de la entrada la directora y la presidenta de la asoc. De padres de familia revisaban las mochilas de los estudiantes en presencia del adulto que los acompañaba y se hacía la devolución de los productos chatarra encontrados. Se contó con el apoyo de un profesor de educación física del ayuntamiento para realizar la matrogimnasia la cuál contó con una asistencia alta tanto de adultos como de niños, quedando en el acuerdo de reprogramar por grado, para que el espacio físico con el que se cuenta en el plantel sea conveniente. Se solicitó el apoyo al comité de la APF para comprar los garrafones de agua en forma permanente para cada grupo y se colocó en cada aula un portagarrafón quedando en el compromiso de mantener agua purificada todos los días para los niños. Por grupo se seleccionaron los temas para cada periódico mural, se recolectó información en láminas, carteles y cromos, por lo que se elaboraron en total 6 periódicos murales y se expuso en la plaza cívica. Por grupo, cada maestra contestó una entrevista de acuerdo a los niños que detectaron con problemas de conducta y posteriormente se les aplicó a los padres de familia. La psicóloga valoró las entrevistas y los programó a consultas en el centro de salud y en un grupo realizó una platica con todos los alumnos del grupo de segundo.

Folio: 77

Datos del concursante

Nombre: FABIOLA MORALES BAUTISTA

Datos de la escuela

Nombre: GUADALUPE MARTINEZ DE CORDOVA

Clave del centro de trabajo: 27DPR1128P

Domicilio: C. AV. PASEO LA CEIBA S/N COL. ATASTA

Entidad federativa: Tabasco

Municipio: CENTRO

Localidad: VILLAHERMOSA

C.P.: 86100

Teléfono: 3152833

Email: guadalupemtez@hotmail.com

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES

Objetivo: promover entre la población la adopción de cinco hábitos indispensables para tener una vida saludable:

1. Muévete, cuyo objetivo es incentivar la realización de 30 minutos diarios de actividad física. 2. Toma agua cuyo objetivo es promover el consumo de agua como medio de hidratación óptimo. 3. Come verduras y frutas, cuyo objetivo es enseñar a la población los beneficios de una alimentación correcta. 4. Mídete cuyo objetivo es informar del riesgo de la circunferencia abdominal, los niveles de azúcar de presión arterial, del peso y promover la costumbre de tener una "Cartilla Nacional de Salud" para decidir cómo actuar. 5. Comparte: familia y amigos, cuyo objetivo es compartir los éxitos y los fracasos para fomentar la integración familiar, los amigos y la comunidad.

Descripcion: De acuerdo a lo anterior desde hace dos años en la escuela esta asignada una nutrióloga del sector salud, que al inicio hizo toma de medidas en su talla y peso a todos los alumnos; dando un diagnóstico, que existía en la población infantil el sobre- peso; los cuales la nutrióloga en colaboración de la dirección de la escuela y los docentes se ha hecho campaña para disminuir el problema de exceso de peso, en acompañamiento del programa de los cinco pasos de la siguiente forma: • Se hace la activación física con todos los alumnos en el patio escolar con el apoyo del maestro de educación física, diez minutos antes de entrar al salón de clases, con música y ejercicios

motrices. • Por parte de la nutrióloga, imparte pláticas tanto a los alumnos como a los padres de familia, del programa de cinco pasos de la salud, para cambiar malos hábitos alimenticios y conductas sedentarias, que no favorecen la salud de los niños. • A la vez se le dio a la tienda de consumo los productos saludables que se pueden vender; se evitan productos elaborados con alto índice de azúcar refinada y las harinas, los refrescos embotellados. • Se hace un chequeo cada seis meses de la talla y el peso por parte de la nutrióloga.

Resultado: En conclusión, estamos conscientes, que no podemos hacer cambios de la noche a la mañana, pero la Esc. Guadalupe Martínez de Córdova, está tratando de cumplir con su función social, hasta donde puede, tratando de concientizar a la comunidad escolar sobre el consumo de alimentos saludables, para una mejor calidad de vida futura, ya que muchos hábitos, que tenemos de adultos se fomentan durante la infancia, si todos contribuimos a la causa, padres de familia en el hogar, gobierno, instituciones privadas y la escuela con los maestros, tendremos en el presente niños con una salud favorable, en el futuro adultos plenos y sin enfermedades crónicas que sean de consecuencias por la mala alimentación.

Folio: 592

Datos del concursante

Nombre: ELSA CANDON RAMIREZ

Datos de la escuela

Nombre: ADALBERTO TEJEDA

Clave del centro de trabajo: 30EPR13880

Domicilio: PASEO DE LA REFORMA NO. 30 COL HIDALGO

Entidad federativa: Veracruz

Municipio: MINATITLAN

Localidad: MINATITLAN

C.P.: 96770

Teléfono: 9222237224

Email: adalbertotejeda_29@yahoo.com.mx

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: MEJOREMOS NUESTROS HABITO ALIMENTARIOS EN LA ESCUELA PRIMARIA ADALBERTO TEJEDA

Objetivo: En nuestra escuela el consumo excesivo de alimentos con alto contenido en grasas, azúcares y otros ingredientes que afectan la salud, han dado como resultado que nuestros niños carezcan de una alimentación sana, la cual debe estar enriquecida con el consumo de más frutas y verduras. Es por eso que nuestro establecimiento de consumo tiene como prioridad hacer una diaria y ardua labor para mejorar nuestra cultura alimenticia, donde una dieta balanceada basada en las características del plato del bien comer sea la base para la alimentación de nuestra población estudiantil. Todo esto se conjuga con la promoción de la salud para un buen desarrollo físico y mental el cual permita al alumno desempeñar sus labores estudiantiles con ánimo y energía. En base a las acciones que se han implementado en la institución diseñadas en el proyecto de "ESTABLECIMIENTO DE CONSUMO" se ha solicitado a los diferentes grupos que elaboren un periódico mural acerca del tema, con material elaborado por los alumnos, maestros y padres de familia, también se hizo un periódico mural de manera general para dar a conocer a la comunidad el propósito del proyecto y la necesidad existente en cada hogar de llevar una alimentación saludable. JARRA DEL BUEN BEBER Con estas actividades se pretende orientar a los alumnos y a los padres de familia sobre las propiedades nutritivas de los alimentos en sus diferentes categorías como son: verduras y frutas, cereales,

leguminosas y alimentos de origen animal; y de esta manera facilitar la elaboración de platillos y menús que propicien una correcta alimentación privilegiando el consumo de frutas y verduras, granos enteros y agua simple potable. En el establecimiento de consumo se ha mejorado la calidad de los productos que ahí se distribuyen, ahora ya no se venden refrescos embotellados sino agua de fruta natural y jugos envasados bajos en calorías y endulzantes también se ha eliminado la venta de golosinas chatarra y hemos implementado el consumo de fruta natural y dulces elaborados con ingredientes permitidos en una sana alimentación. De la misma manera en nuestra institución se ha hecho una ardua labor con los padres de familia para hacer conciencia de la importancia de una alimentación sana desde temprana edad para crear hábitos sanos y así conforme van creciendo van enriqueciendo su dieta ya que en casa lo implementaron y se crearon buenas costumbres alimenticias. Para este fin se ha repartido material impreso con las características necesarias del plato del bien comer y la jarra del buen beber a la comunidad en general como apoyo para empezar a llevar una alimentación sana en casa. Con estas actividades que se han desarrollado en nuestro plantel educativo hemos observado que nuestros alumnos en su almuerzo que consumen en la escuela han implementado una dieta sana, ahora mamá les pone frutas y verduras o algún alimento preparado en casa, ya no traen comida chatarra ni refrescos embotellados. También en reuniones con los padres ellos han expresado como sus hijos han cambiado sus hábitos alimenticios y no solo para ellos ya que de ser posible sugieren comida sana para sus hermanos más chicos y para aquellos que siguen teniendo malos hábitos en cuanto a alimentación se refiere. En los grupos, los docentes también han implementado en sus planeaciones actividades relacionadas con el tema, poniendo mayor interés con aquellos alumnos que todavía están un poco renuentes o con aquellos que presentan problemas de sobrepeso. Dentro de las actividades llevadas a cabo, está la elaboración del plato del bien comer con ingredientes naturales y nutritivos, así también diferentes actividades como dibujos y escritos referentes a una sana alimentación. Con las actividades planteadas en el proyecto, las que los maestros implementan en sus grupos y el apoyo de los padres de familia esperamos que nuestra población estudiantil crezca con hábitos alimenticios sanos.

Descripción: En nuestra escuela el consumo excesivo de alimentos con alto contenido en grasas, azúcares y otros ingredientes que afectan la salud, han dado como resultado que nuestros niños carezcan de una alimentación sana, la cual debe estar enriquecida con el consumo de más frutas y verduras. Es por eso que nuestro establecimiento de consumo tiene como prioridad hacer una diaria y ardua labor para mejorar nuestra cultura alimenticia, donde una dieta balanceada basada en las características del plato del bien comer sea la base para la alimentación de nuestra población estudiantil. Todo esto se conjuga con la promoción de la salud para un buen desarrollo físico y mental el cual permita al alumno desempeñar sus labores estudiantiles con ánimo y energía. En base a las acciones que se han implementado en la institución diseñadas en el proyecto de "ESTABLECIMIENTO DE CONSUMO" se ha solicitado a los diferentes grupos que elaboren un periódico mural acerca del tema, con material elaborado por los alumnos, maestros y padres de familia, también se hizo un periódico mural de manera general para dar a conocer a la comunidad el propósito del proyecto y la necesidad existente en cada hogar de llevar una alimentación saludable.

JARRA DEL BUEN BEBER Con estas actividades se pretende orientar a los alumnos y a los padres de familia sobre las propiedades nutritivas de los alimentos en sus diferentes categorías como son: verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal; y de esta manera facilitar la elaboración de platillos y menús que propicien una correcta alimentación privilegiando el consumo de frutas y verduras, granos enteros y agua simple potable. En el establecimiento de consumo se ha mejorado la calidad de los productos que ahí se distribuyen, ahora ya no se venden refrescos embotellados sino agua de fruta natural y jugos envasados bajos en calorías y endulzantes también se ha eliminado la venta de golosinas chatarra y hemos implementado el consumo de fruta natural y dulces elaborados con ingredientes permitidos en una sana alimentación. De la misma manera en nuestra institución se ha hecho una ardua labor con los padres de familia para hacer conciencia de la importancia de una alimentación sana desde temprana edad para crear hábitos sanos y así conforme van creciendo van enriqueciendo

su dieta ya que en casa lo implementaron y se crearon buenas costumbres alimenticias. Para este fin se ha repartido material impreso con las características necesarias del plato del bien comer y la jarra del buen beber a la comunidad en general como apoyo para empezar a llevar una alimentación sana en casa. Con estas actividades que se han desarrollado en nuestro plantel educativo hemos observado que nuestros alumnos en su almuerzo que consumen en la escuela han implementado una dieta sana, ahora mamá les pone frutas y verduras o algún alimento preparado en casa, ya no traen comida chatarra ni refrescos embotellados. También en reuniones con los padres ellos han expresado como sus hijos han cambiado sus hábitos alimenticios y no solo para ellos ya que de ser posible sugieren comida sana para sus hermanos más chicos y para aquellos que siguen teniendo malos hábitos en cuanto a alimentación se refiere. En los grupos, los docentes también han implementado en sus planeaciones actividades relacionadas con el tema, poniendo mayor interés con aquellos alumnos que todavía están un poco renuentes o con aquellos que presentan problemas de sobrepeso. Dentro de las actividades llevadas a cabo, está la elaboración del plato del bien comer con ingredientes naturales y nutritivos, así también diferentes actividades como dibujos y escritos referentes a una sana alimentación. Con las actividades planteadas en el proyecto, las que los maestros implementan en sus grupos y el apoyo de los padres de familia esperamos que nuestra población estudiantil crezca con hábitos alimenticios sanos.

Resultado: En nuestra escuela el consumo excesivo de alimentos con alto contenido en grasas, azúcares y otros ingredientes que afectan la salud, han dado como resultado que nuestros niños carezcan de una alimentación sana, la cual debe estar enriquecida con el consumo de más frutas y verduras. Es por eso que nuestro establecimiento de consumo tiene como prioridad hacer una diaria y ardua labor para mejorar nuestra cultura alimenticia, donde una dieta balanceada basada en las características del plato del bien comer sea la base para la alimentación de nuestra población estudiantil. Todo esto se conjuga con la promoción de la salud para un buen desarrollo físico y mental el cual permita al alumno desempeñar sus labores estudiantiles con ánimo y energía. En base a las acciones que se han implementado en la institución diseñadas en el proyecto de "ESTABLECIMIENTO DE CONSUMO" se ha solicitado a los diferentes grupos que elaboren un periódico mural acerca del tema, con material elaborado por los alumnos, maestros y padres de familia, también se hizo un periódico mural de manera general para dar a conocer a la comunidad el propósito del proyecto y la necesidad existente en cada hogar de llevar una alimentación saludable.

JARRA DEL BUEN BEBER Con estas actividades se pretende orientar a los alumnos y a los padres de familia sobre las propiedades nutritivas de los alimentos en sus diferentes categorías como son: verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal; y de esta manera facilitar la elaboración de platillos y menús que propicien una correcta alimentación privilegiando el consumo de frutas y verduras, granos enteros y agua simple potable. En el establecimiento de consumo se ha mejorado la calidad de los productos que ahí se distribuyen, ahora ya no se venden refrescos embotellados sino agua de fruta natural y jugos envasados bajos en calorías y endulzantes también se ha eliminado la venta de golosinas chatarra y hemos implementado el consumo de fruta natural y dulces elaborados con ingredientes permitidos en una sana alimentación. De la misma manera en nuestra institución se ha hecho una ardua labor con los padres de familia para hacer conciencia de la importancia de una alimentación sana desde temprana edad para crear hábitos sanos y así conforme van creciendo van enriqueciendo su dieta ya que en casa lo implementaron y se crearon buenas costumbres alimenticias. Para este fin se ha repartido material impreso con las características necesarias del plato del bien comer y la jarra del buen beber a la comunidad en general como apoyo para empezar a llevar una alimentación sana en casa. Con estas actividades que se han desarrollado en nuestro plantel educativo hemos observado que nuestros alumnos en su almuerzo que consumen en la escuela han implementado una dieta sana, ahora mamá les pone frutas y verduras o algún alimento preparado en casa, ya no traen comida chatarra ni refrescos embotellados. También en reuniones con los padres ellos han expresado como sus hijos han cambiado sus hábitos alimenticios y no solo para ellos ya que de ser posible sugieren comida sana para sus hermanos más chicos y para aquellos que siguen teniendo malos hábitos en cuanto a

alimentación se refiere. En los grupos, los docentes también han implementado en sus planeaciones actividades relacionadas con el tema, poniendo mayor interés con aquellos alumnos que todavía están un poco renuentes o con aquellos que presentan problemas de sobrepeso. Dentro de las actividades llevadas a cabo, está la elaboración del plato del bien comer con ingredientes naturales y nutritivos, así también diferentes actividades como dibujos y escritos referentes a una sana alimentación. Con las actividades planteadas en el proyecto, las que los maestros implementan en sus grupos y el apoyo de los padres de familia esperamos que nuestra población estudiantil crezca con hábitos alimenticios sanos.

Folio: 601

Datos del concursante

Nombre: ELSA MARÍA CRUZ CANO

Datos de la escuela

Nombre: RICARDO FLORES MAGON

Clave del centro de trabajo: 30EPR1390C

Domicilio: SALVADOR DIAZ MIRON #2, COL. OBRERA

Entidad federativa: Veracruz

Municipio: MINATITLÁN

Localidad: MINATITLÁN

C.P.: 96740

Teléfono: 019222237345

Email: floresmagon_29@yahoo.com.mx

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: Proyecto de Consumo Escolar

Objetivo: Este proyecto fue concebido con la finalidad de favorecer a la lucha contra el sobre peso y la obesidad, enfermedades que hoy día se han acrecentado, lo alarmante de esto es que se ha presentado con mucha frecuencia en niños y niñas. Fomentar la cultura de una alimentación sana ha sido la finalidad que se ha perseguido con el mismo, invitar a tener un estilo de vida más sano con el ejercicio como su ayudante, así también se propone una lucha contra la ingesta de los alimentos chatarra. En vista de que nuestro país ocupa el segundo lugar en el mundo entre los que se vive la epidemia del sobrepeso y la obesidad, nos preocupamos por tratar de alejar estos problemas de nuestra población escolar, pero desde el principio tuvimos muy claro que se necesita un trabajo en equipo. Por ello se ha involucrado a toda la comunidad escolar, Directora, docentes, padres de familia y la disposición de los mismos alumnos, en la búsqueda de mejores condiciones de salud. También con este proyecto se ha tenido la meta de concientizar a toda la comunidad escolar de que un estilo de vida más sano redundará en menor riesgo a padecer enfermedades crónicas cuyo origen sea el sobrepeso y la obesidad, además indirectamente se lucha contra la discriminación por el sobrepeso. Éstas son algunas de las metas planteadas:

- Promover una alimentación sana para prevenir el sobrepeso y la obesidad
- Fomentar un estilo de vida saludable
- Evitar el sedentarismo
- Fomentar costumbres sanas
- Fomentar la actividad deportiva

Descripción: En conjunto, la Dirección de la escuela, Cooperativa escolar y los participantes en este proyecto, han trabajado en la mejora de los aspectos planteados en la introducción de este informe en un lapso más o menos de dos ciclos escolares. Durante el ciclo escolar 2009-2010, se manejó dentro de la escuela el Proyecto SUMA, cuya finalidad no sólo era enseñar a los alumnos lo que debían y lo que no era sano comer, sino que se les involucró al grado de que ellos propusieran que alimentos se podrían vender dentro de la escuela, basándose en investigaciones que realizaban sobre las características de cierto alimento, sus beneficios y su coste. El beneficio del Proyecto SUMA resultó en la realización de menús semanales en los que se excluían alimentos con exceso de grasa, como los antojitos, se empezaron a vender verduras en la forma de zanahoria rayada para que fuera más aceptable para los niños. Por su parte la cooperativa Escolar retiró de sus ventas los alimentos chatarras como papas fritas, dulces y paletas con exceso de azúcar, y empezó a incluir entre sus productos galletitas de avena. Siempre los cambios son una lucha, pues había padres de familia que se quejaban de estos cambios, argumentando que luego sus niños tenían hambre por que no se vendían alimentos ni golosinas que fueran de su agrado y por ello no compraban dentro de la escuela. Tuvieron que realizarse juntas o hablar por separado con padres de familia que estaban descontentos con lo que se había implementado, ayudándolos a razonar que no eran cambios sin sentido, sino que se perseguía el bienestar de sus hijos e hijas. Pasó el tiempo y durante el ciclo escolar 2010-2011, se siguió con el proyecto SUMA, haciendo participar a los alumnos, fomentando alimentación sana y exponiendo las razones a los padres de familia de que igualmente dejaran de pasar a sus hijos a la hora del recreo alimentos chatarra y refrescos. En ese ciclo escolar se hicieron más cambios, se retiraron las bebidas gaseosas y jugos con alto contenido de azúcares, sustituyéndolos por agua y bebidas con menor contenido de azúcar. Se instaló como medida obligatoria que no se dejaría que los padres pasaran por el portón durante el recreo alimentos chatarra. Y en vista de que los responsables de proponer y llevar a cabo el proyecto eran los grupos de 5º y 6º grado, se les preparó a los alumnos junto con sus padres para que tuvieran la iniciativa de contagiar al resto de la comunidad escolar a una alimentación sana. Para esto estuvieron presentes en una plática que efectuó la Dra. Diana Jácome sobre alimentación y buenos hábitos de higiene. Así también nos dimos la oportunidad de que la Ing. Martha Sheridan González especializada en nutrición llevara a cabo dentro de las instalaciones de la escuela un proyecto con el cuál ayudar a niños con sobrepeso a bajar y ha que llevar una dieta sana, ella atacó este problema de raíz, pues iba a las casas de los niños y tenía charlas con los padres sobre lo que no era sano ingerir para el niño y que debían cambiar sus hábitos alimenticios. Además en las tardes se reunían en la pista de la EBOM y caminaban o corrían una o dos horas. Durante este ciclo escolar 2011-2012, seguimos observando éstas sencillas normas pues sabemos que es vital para nuestros niños que tengan una alimentación sana y es lo que intentamos fomentar al grado que se vuelva una costumbre en ellos evitar alimentos que los perjudiquen, igualmente se llevan a cabo pláticas sobre este tema, que personas especializadas en el mismo imparten.

Resultado: Creemos que los esfuerzos no han sido en vano, los padres de familia ya no traen alimentos chatarra para sus hijos a la hora del recreo, los niños consumen alimentos dentro de la escuela que no son dañinos para salud y además se preparan con higiene, las bebidas gaseosas no se ven dentro de la escuela, los padres procuran que sus niños asistan a clases desayunados. Aún queda mucho por hacer y se necesita mucho la colaboración de los padres pues en algunos casos son la raíz del problema, pues ignoran que los hábitos alimenticios que enseñan a sus niños es perjudicial para ellos. Es cuestión de hacer conciencia y seguir en esta misma línea de trabajo.

Folio: 330

Datos del concursante

Nombre: Mariana Angulo Cardeña

Datos de la escuela

Nombre: Sec. Gral. Roosevelt Erce Barron Pech T.M

Clave del centro de trabajo: no lo se

Domicilio: Calle 20 No. 109 x 23 Umán, Yucatán

Entidad federativa: Yucatán

Municipio: uman

Localidad: Mérida

C.P.: 97147

Teléfono: 9991918817

Email: abril_mayanin@hotmail.com

Datos de la estrategia

Categoría temática: Establecimientos de Consumo Escolar Saludable

Nombre de la estrategia: comiendo sano, me siento sano

Objetivo: El proyecto se llama la pauta que conecta al bienestar físico y mental, trabaja con la estrategia de impartir talleres (teórico, prácticos), el objetivo general del proyecto es fomentar el desarrollo de ciertas habilidades como: pensamiento crítico, reflexión, análisis, etc. al mismo tiempo que trata una problemática relevante para las necesidades actuales; en esta ocasión se trabajo para prevenir enfermedades promoviendo la alimentación saludable, llevando como nombre "comiendo sano, me siento sano"; el objetivo del taller fue desarrollar habilidades en los jóvenes que les permitan responsabilizarse en su alimentación, tomando en cuenta sus posibilidades socioeconómicas. La meta del proyecto es crear personas más reflexivas, analíticas y capacitadas para afrontar cualquier situación conflictiva que se les presente en la vida diaria.

Descripcion: La estrategia es la utilización de talleres preventivos, es efectiva por las actividades planeadas en cada sesión, se trabaja de la siguiente manera: 1-Inicia con una actividad "rompe hielo"; se realiza una actividad rápida que cree un ambiente propicio para el aprendizaje, los perdedores del juego recuerdan lo que se vio en la sesión anterior lo cual da seguimiento y ayuda aclarar y entender lo que se habla. 2- "Exposición del tema";por medio de diapositivas se presenta el tema de la sesión 3-"Actividad clímax";varia dependiendo del objetivo de la

sesión, y es practica sirve para notar que tan claro queda el tema, cumplir el objetivo, y fomentar el análisis, reflexión,etc 4- "Actividad de cierre y evaluación"; se aterriza lo que se vio en la sesión y se entrega una evaluación para obtener resultados del conocimiento que adquieren y de la eficacia del taller.

Resultado: Se obtuvieron datos estadísticos por sesión; para facilitar la lectura se describirán a continuación los generales: En las 5 sesiones, se obtuvieron 353(100%)encuestas, el 73.1%(258) se encuentra totalmente de acuerdo con que el objetivo de cada sesión se presenta de forma clara, el 16.4%(58) está de acuerdo, el 9.3%(33) refiere estar medianamente de acuerdo y el 1.1%(4). El 58.4%(206) se encuentra totalmente de acuerdo en que la información proporcionada por el taller les brinda nuevos conocimientos, el 23.8%(84) está de acuerdo, el 15%(53) se encuentra medianamente de acuerdo, y el 2.8%(10) refiere estar en desacuerdo. En general a lo largo de las 5 sesiones, más de la mitad menciona que le parece que cada sesión presenta su objetivo de forma clara, que les ayuda adquirir nueva información, que presenta una coherencia entre lo que se expone y las actividades que se realizan, proporciona información útil para su vida diaria, y se motiva a participar en las actividades.; lo que lleva a deducir el cumplimiento de la eficacia del taller y por ello el cumplimiento del objetivo, el cual pretende a grandes rasgos que se vuelvan más responsables en la elección de sus hábitos alimenticios. Así mismo, se les aplico una encuesta a los alumnos, para conocer lo que piensan a cerca de la alimentación y generar respuestas de acción desde sus posibilidades; las respuestas en general fueron: 1-¿Por qué es importante sensibilizar a la comunidad educativa para el consumo de alimentos saludables? R=Para estar saludables y evitar enfermedades relacionadas a la alimentación; vivir en equilibrio y bienestar. Para tener un mejor desarrollo y saber que alimentos son más favorables para la salud. 2-Menciona algunos aspectos que podemos hacer para favorecer el establecimiento del consumo de productos saludables para una buena alimentación y realizar actividad física R=Comer saludablemente, comer frutas, verduras, nada en exceso, además de hacer ejercicio o deportes. 3-¿Cómo participarías en la escuela para lograr una comunidad más saludable? R=Consumiendo alimentos saludables que se venden en la escuela, haciendo carteles, campañas o pláticas sobre el tema, compartiendo los conocimientos obtenidos con mis compañeros, poniendo el ejemplo. Por otro lado la mayoría de los alumnos expresan que los aprendizajes más significativos que obtuvieron a lo largo del taller fueron: • Es importante alimentarse sanamente y hacer ejercicio para estar saludables y en bienestar con uno mismo. • Que se debe comer de forma equilibrada. • Conocer la diferencia y causa entre las diversas enfermedades alimentarias. • Debemos de cuidarnos no solo en la alimentación, sino a la propia imagen (autoestima). • A valorarse tal y como son, a no juzgar a las personas sin conocerlas. • Que la autoestima influye mucho en nuestra vida.