

245.-

CATEGORÍA TEMÁTICA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOMBRE DE LA PRÁCTICA: “HUERTO ESCOLAR. FOMENTAR LOS CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS EN LA PRODUCCIÓN DE VERDURAS PARA EL AUTOCONSUMO Y ASÍ LOGAR UNA VIDA MÁS SALUDABLE”

Telesecundaria Rosario Gutiérrez Esquilen
Clave de Centro de Trabajo: 21ETV0109Y
Zacatlán, Puebla

Descripción: Entre los grandes retos que hoy en día enfrenta el ser humano, uno de los más notables en la sociedad es el poco consumo de verduras porque desde el seno familiar no se cuenta con la estimulación suficiente para crear buenos hábitos que aporten beneficios.

Es por esta razón que se presenta, en esta estrategia de Mejores Prácticas de Participación Social en la Educación, este proyecto del HUERTO ESCOLAR cuya intención es remover la conciencia ciudadana y tomar acciones con respecto al consumo de verduras en la edad escolar, comenzando por la escuela para impactar en la salud del estudiante y en la familia, de manera que aportemos esfuerzos en conjunto que nos brinden una vida saludable.

Desde el pasado ciclo escolar se detectaron algunas deficiencias en la dieta de los alumnos de esta institución que, por cierto, cuenta con algunos espacios para el sembradío de verduras que abre la posibilidad de incluir su consumo en la escuela. En este ciclo escolar 2016-2017, desde el primer día de clases, los alumnos se verán beneficiados con la instalación de un comedor en donde tomarán sus alimentos acompañados de una variedad de verduras de la región, que son cultivadas por los padres y alumnos durante la hora de actividades tecnológicas.

Para el desarrollo de este proyecto es necesario que los integrantes de los Comités de APF y CEPS, realicen diversas actividades en la preparación del terreno para la elaboración de camas de tierra con objeto de sembrar semillas de verduras que se dan en la región. Los padres apoyan a los alumnos en el trabajo duro de preparar el terreno y los alumnos siembran con la guía de un tutor, retomando algunos conocimientos que traen desde casa, ya que la mayoría son hijos de campesinos.

Objetivos:

- Crear conciencia en los alumnos y en la gente adulta de la importancia del consumo de verduras.
- Que toda la comunidad escolar sea capaz de preparar la tierra, sembrar, cuidar y cosechar productos de hortaliza.
- Llevar a cabo conferencias con el apoyo de una nutrióloga para conocer el mejor aprovechamiento de todo tipo de verduras.
- Cosechar productos saludables para una alimentación sana y nutritiva.

Acciones:

- Poner en práctica la elaboración del huerto escolar en espacios de terreno de la institución.
- Mejorar cada vez más la producción para contar con suficiente verdura en la cocina escolar y así evitar la desnutrición de los alumnos.
- Promover la participación de padres de familia, bajo la coordinación de los comités, en la plantación de semillas de distintas verduras para el autoconsumo.
- Dar a conocer la importancia del consumo de verduras en la dieta diaria, a través de videos o revistas.
- Mantener limpios los espacios de hortaliza para que la verdura crezca limpia y sana.
- Participación periódica en la faena por parte de los padres de familia, miembros de APF y CEPS, como se estipuló en los estatutos.
- Orientación a los alumnos y padres de familia mediante talleres de nutrición para saber consumir las verduras de una manera balanceada.
- Recomendar a los comités que estén al pendiente del calendario de actividades para lograr todas las acciones del proyecto en tiempo y en forma.

Participantes:

- ✓ Comités de APF y CEPS
- ✓ Los 179 alumnos de la institución
- ✓ Los padres de familia asociados a la institución educativa

Resultados: Con respecto a los aspectos técnicos, los padres de familia realizan faena en la dinámica de turnos durante todo el ciclo escolar, para la preparación de terreno, limpieza y siembra de semillas de hortaliza mientras los alumnos siembran bajo la supervisión de un adulto. El trabajo en conjunto favorece el beneficio común.

Los padres de familia que conocen el proyecto lo dan a conocer en una reunión con otros padres, quienes lo ven como una oportunidad más de aprendizaje.

Durante la siembra y el cuidado de las plantas de hortaliza los alumnos, bajo el liderazgo del docente, cuidan y llevan un calendario de fechas de cada sembradío para poder cosechar en tiempo y forma para su consumo.

Conclusiones: Con la realización del proyecto los alumnos adquieren conocimientos para poner en práctica las técnicas de sembrado, mantenimiento, riego y cosecha de productos de hortaliza.

Este proyecto ha permitido fortalecer las relaciones interpersonales entre alumnos, padres de familia y maestros.

La elaboración del proyecto estimula la capacidad de trabajo en equipo para un bien común. Es importante involucrar a toda la comunidad educativa en este proyecto y en todas las actividades alrededor de éste para crear, de manera conjunta, oportunidades de aprendizaje, madurez y relaciones humanas exitosas.

Evidencias:



El Comité de Participación Social y Padres de Familia se organizan elaboran estatutos para el trabajo en la escuela.



El huerto escolar, cerca del desayunoador.



Padre de familia arreglando el huerto



Productos que se consumen en el desayuno escolar



274.-

CATEGORÍA TEMÁTICA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOMBRE DE LA PRÁCTICA: “COMEDOR ESTUDIANTIL PARA CONTRIBUIR A UNA MEJORA EN LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS HIJOS”

Escuela Secundaria Técnica No. 42
Clave de Centro Escolar: 21DST0047P
Puebla, Puebla

Descripción: La mala alimentación fue detectada como una de las causas más importantes del bajo rendimiento académico del alumnado en nuestra escuela, por lo cual se planeó la instalación de un comedor dentro del plantel para que los alumnos puedan tener un desayuno saludable a bajo costo.

Objetivos:

- Incrementar el rendimiento escolar.
- Prevenir enfermedades.
- Evitar el consumo de comida chatarra.

Acciones:

- Se realizó el trámite de incorporación al Programa Desayuno Escolar Caliente, perteneciente al DIF municipal de Puebla, cubriendo los requisitos solicitados por la dependencia para la construcción de un comedor.
- Se formó el Comité de Desayuno Escolar que recibió capacitación en materia de operación y de nutrición.
- Se construyó el comedor y empezó a operar de manera apropiada con una cuota de 10.00 pesos.
- Se preparan desayunos nutritivos utilizando ingredientes naturales.
- Se distribuyen, sin costo para los estudiantes, bolsas con fruta seca para consumirse como botana saludable o colación.

Participantes:

- ✓ Comité de Desayuno Escolar
- ✓ Padres de familia
- ✓ Alumnado en general

Resultados: El Comedor está operando de manera correcta, ofreciendo un menú saludable, basto y económico. Su instalación ha contribuido, no solo a mejorar los índices de nutrición y el rendimiento escolar, sino a disminuir y prevenir casos de enfermedades como la anemia y la gastritis.

Conclusiones: La implementación de un comedor dentro de las instalaciones de la escuela ha sido efectiva, ya que se han obtenido beneficios como alumnos bien alimentados, un menor índice de ausentismo y un incremento en el rendimiento escolar.

Evidencias:



1 Interior del desayunador



2 Exterior del desayunador

59.-

CATEGORÍA TEMÁTICA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOMBRE DE LA PRÁCTICA: “ORGANIZACIÓN PARA EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN”

Escuela Telesecundaria Ing. Julián Adame
Clave de Centro de Trabajo: 32ETV0438W
Mazapil, Zacatecas

Descripción: A raíz de la solicitud enviada a la coordinación estatal de Escuelas de Tiempo Completo, por parte del personal docente de la escuela en el ciclo escolar 2014-2015, para ser incorporada dentro del Programa Escuelas de Tiempo Completo, se autorizó su inclusión.

Adicionalmente se determinó también que en la escuela se brindara el servicio de alimentación, iniciando su operación en enero de 2015. Para este servicio, el Programa estableció un convenio con DICONSA para el suministro de alimentos no perecederos. Como complemento de esta operación, el Programa proporcionó una tarjeta electrónica en la que se hace el depósito del recurso económico para la compra de alimentos perecederos.

Derivado de lo anterior, el Programa Infraestructura Educativa, autorizó la construcción de un aula comedor para dar el servicio de alimentación, misma que comenzó en el año 2015 hasta quedar en obra negra, es decir, sin concluir. Sin embargo, con el apoyo económico canalizado a través del Programa Escuelas de Tiempo Completo, en el rubro de Apoyo a la Gestión Educativa, se adquirieron los insumos necesarios para completar la construcción del aula comedor. Cabe mencionar que también recibimos donaciones en material de construcción, por parte de Obras Públicas de la Presidencia municipal.

Objetivos:

- Coordinar las acciones que desarrollan las madres de familia en la elaboración de los alimentos diarios.
- Determinar los menús que se preparan diariamente con la finalidad de ofrecer una alimentación sana, suficiente y variada al alumnado.
- Supervisar continuamente el consumo de la ración diaria de los alimentos preparados por las responsables de la cocina.

Acciones:

- Elección de Comité. Asamblea para determinar los integrantes del Comité de alimentación, mismos que conforman el Comité de consumo del Consejo Escolar de Participación Social en la Educación.
- Elección responsable. En Asamblea General, se elige a la persona responsable general del Comité de alimentación, quien se ocupa de coordinar todas las acciones del servicio de alimentación.
- Formación de grupos de trabajo. En Asamblea General se establecen los grupos de trabajo, utilizando el criterio de afinidad para evitar conflictos internos.
- Rol de trabajo. En Asamblea General se determina el número de equipos formados para trabajar uno cada día, siguiendo un calendario establecido.
- Entrega de alimentos. Cada día se hace entrega al grupo correspondiente en el rol de trabajo del alimento que se va a preparar en la cocina.
- Coordinación con establecimiento comercial. Se estableció contacto con la tienda comercial para el suministro de alimentos perecederos utilizados en la preparación de los menús.
- Coordinación docente. Para el pago de alimentos e insumos que se generan en la operación del servicio de alimentación, se establece coordinación con el Director de la escuela.
- Comprobación de gastos. En el uso de la tarjeta asignada para la compra de alimentos perecederos, la Dirección Escolar prepara la documentación necesaria para la comprobación del gasto.

Participantes: Dentro de esta estrategia, los participantes son todas las madres de familia que suman un total de 43 mujeres que están en coordinación con los 3 docentes de la escuela.

Resultados: Al inicio del año escolar se realizó una reunión general de padres de familia en la que se determinaron los miembros del Comité de consumo escolar, uno por cada grupo y se eligió una madre de familia como responsable general de las actividades.

Se formaron 11 grupos de trabajo, con 4 miembros cada uno, a los cuales les corresponde un día la preparación de los alimentos siguiendo un rol establecido.

Cada día, al inicio de la jornada, se entregan los insumos para la elaboración del menú correspondiente, por parte de la persona responsable general, misma que supervisa las condiciones de higiene en la preparación de los alimentos.

Cada semana se reciben los alimentos perecederos supervisados por la responsable general y se hace el pedido, por escrito, para la semana siguiente.

Cada fin de mes, se hace la facturación de todos los alimentos perecederos que se consumieron en ese periodo, acción que recae en el Director escolar. Dicha documentación (Boucher de pago, nota de compra y factura) es requisada por el personal docente para la comprobación del recurso económico en el área de financieros de la región 06 estatal con sede en Concepción del Oro.

Conclusiones: Cuando existe disposición y apertura al servicio, se obtiene como resultado la optimización de recursos económicos, materiales y humanos.

La coordinación entre los diferentes actores de la educación, maestros, padres de familia y alumnos, permite la excelente operación del Programa Escuelas de Tiempo Completo en sus diferentes actividades como la organización de grupos de trabajo, suministro de alimento a los alumnos y comprobación del gasto ejercido.

El impacto que se presenta al suministrar una dieta sana, equilibrada y suficiente es que, de acuerdo con el responsable del Centro de Salud de la comunidad, el 90% de los alumnos se encuentra dentro de su peso y talla de acuerdo a su edad, salvo el 10% restante que tienen sobrepeso u obesidad que ya son atendidos de manera focalizada para disminuir los riesgos de estas enfermedades.

Paralelamente, al realizar una toma de alimentos al día con todos los alumnos de la escuela, se propicia una mayor convivencia entre ellos, quienes muestran una mejor capacidad de relación con todos los miembros de la comunidad escolar.

Evidencias:



Local aula comedor



Reunión con madres de familia



Reunión elección de grupos de trabajo



Suministro de alimento

53.-

CATEGORÍA TEMÁTICA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOMBRE DE LA PRÁCTICA: “EL PLATO DEL BUEN COMER”

Escuela Secundaria Técnica No. 64
Clave de Centro de Trabajo: 09DST0064K
Del. Coyoacán, Ciudad de México

Descripción: Todas las funciones de nuestro cuerpo y, en general, de nuestro organismo, dependen de la energía. En los nutrimentos de los alimentos se almacena energía química que se aprovecha para que funcionen correctamente nuestras células y para la formación de otras nuevas. Algunas actividades requieren más energía que otras. Seguramente, si se ha comido poco se sentirá la falta de energía para seguir haciendo cosas. Si algún día no se hizo la primera comida del día, o sea el desayuno, posiblemente se tendrá sueño, cansancio y hasta mareos. Todos son signos de que el cuerpo, por no haber ingerido alimento, cuenta con poca energía disponible.

En el mismo sentido, no es posible generalizar acerca de las necesidades nutricionales de cada individuo. Cada persona requiere una nutrición diferente, tanto en cantidad como en el tipo de nutrientes. Esto dependerá del sexo, edad, estatura y, sobre todo, de la actividad que desarrolle. Independientemente de esto, normalmente las mujeres necesitan menos energía que los varones.

La energía que aportan los alimentos se mide en unidades llamadas calorías. Una caloría es la cantidad de energía calorífica que se necesita para elevar la temperatura de un gramo de agua en un grado centígrado. La caloría se utiliza como un índice para medir la energía de los alimentos que se ingieren.

Cuando se realizan las actividades diarias, no se “queman” calorías, sino que se queman grasas o hidratos de carbono y, al hacerlo, se desprende energía en forma de movimiento y calor, misma que se mide en calorías.

Todo tipo de nutrimentos aporta diferente cantidad de energía de acuerdo con la estructura de cada sustancia. Por eso, la cena debe ser la más ligera de las comidas y lo más temprano posible para dar tiempo a que se haga la digestión y se pueda dormir bien.

Objetivos:

- Crear una conciencia en los alumnos y sus familias de la importancia de una alimentación sana y debidamente balanceada, consumiendo alimentos que

contengan los nutrientes necesarios, en contenido, calidad y cantidad que el cuerpo requiere para mantener una condición corporal saludable y fuerte.

- Que los alumnos reciban información nutricional a través de prácticas diferentes, divertidas y con una enseñanza sobre la mejor forma de alimentarse.

Acciones:

- Presentación de una serie de propuestas relacionadas con una alimentación que contenga los nutrimentos necesarios para contar con una dieta diaria saludable y balanceada.
- Realización de un recetario con dietas basadas en el plato del buen comer que incluye información sobre los productos con los que son elaborados los platillos y, en algunos casos, también de la cantidad de calorías que proporciona cada uno de ellos.
- Supervisión, por parte de los padres de familia, del cumplimiento con los nutrimentos necesarios y balanceados que debe incluir cada receta.

Resultados: Se logró transmitir a los alumnos y sus familias información suficiente sobre la calidad en la alimentación, que no necesariamente está relacionada con el costo del platillo, sino con su valor nutritivo.

Se contó con la participación de los padres de familia en esta práctica de alimentación saludable, revisando y valorando los requerimientos nutricionales para cada receta.

Conclusiones: La elaboración del recetario fue acogido con entusiasmo y colaboración. Para los padres de familia fue muy importante esta práctica, ya que algunos alumnos que antes se iban a la escuela sin desayunar, ahora con una información general sobre la ingesta balanceada, basada en el Plato de buen comer, se sintieron motivados al punto de involucrarse en la preparación de sus alimentos.

Crear buenos hábitos en la alimentación evita que se tengan que hacer dietas para adelgazar o para engordar, que en ocasiones pueden resultar contraproducentes y dañinas para la salud.

Tener claro lo que es bueno para el organismo, gracias a una pertinente información sobre lo que se consume, ayuda a conocer nuestro cuerpo y a proporcionarle lo que realmente necesita.

Evidencias:

Padres de familia, trabajando en la revisión de las recetas



74.-

CATEGORÍA TEMÁTICA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOMBRE DE LA PRÁCTICA: “LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA OBSERVACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA CON EL ENTORNO ESCOLAR, DESAYUNO Y SU IMPORTANCIA”

Escuela Primaria Iberoamérica
Clave de Centro de Trabajo: 13DPR0167H
Tulancingo de Bravo, Hidalgo

Descripción: Dentro de la comunidad escolar se llevó a cabo una minuciosa inspección sobre la convivencia entre los alumnos y también sobre su alimentación, pues es un problema que se ha presentado desde hace algún tiempo. Se montaron guardias durante los recreos para monitorear los alimentos consumidos por los niños, ya que finalmente esto está relacionado con su desempeño en el aula.

Los alimentos que ingieren los niños provienen, en su mayoría, de la tienda escolar y algunos los traen de casa. Desafortunadamente se trata de productos que no son nutritivos ni saludables.

Algunos alumnos, incluso, llegan a la escuela sin desayunar, lo que es sumamente perjudicial para su salud y consecuentemente para su desempeño en el estudio.

Objetivos:

- El Comité de tiendas escolares tiene como finalidad lograr la formación de hábitos alimenticios sanos en los alumnos.
- Incrementar la activación física en los niños y niñas, para transformarla en una práctica regular que contribuya a un saludable desarrollo físico y mental.

Acciones:

- Vigilar lo que ofrecen las tiendas escolares para constatar que todos los productos sean sanos, nutritivos y balanceados, visitando el comedor escolar constantemente.
- En caso de que no se disponga de un menú adecuado, sugerir algunos que sí cuenten con los nutrientes necesarios, con el apoyo de la nutrióloga que realiza su servicio social en la institución.

- Realización de prácticas de activación física, bajo la supervisión del profesor de educación física, para enseñar a los alumnos la importancia de esta actividad dentro y fuera de la institución.
- Programación de una conferencia acerca de la importancia de una alimentación nutritiva y el desayuno escolar.
- Llevar un registro del peso y talla de los niños para diagnosticar sobrepeso y desnutrición infantil.
- Difundir información entre los alumnos sobre los beneficios de una buena alimentación, mediante trípticos informativos en los que se señala el desayuno como la comida más importante del día.

Participantes: Para la realización de todas las actividades se contó con el apoyo de la comunidad escolar, así como también de la nutrióloga que presta su servicio social en la institución, el maestro de educación física, integrantes del Consejo de Participación Social y la Dirección de la Escuela.

Resultados: La comunidad escolar reconoció la importancia de la activación física y el deporte como algo básico para mantener una condición física saludable.

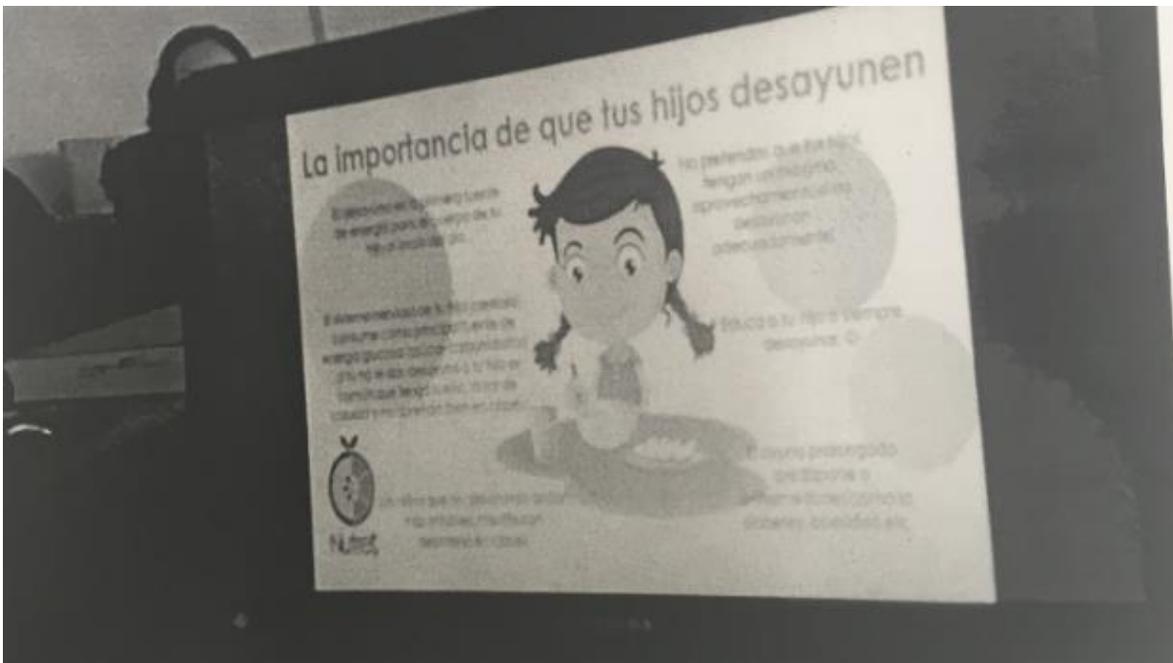
También se tomó conciencia, por parte de los alumnos y los padres de familia, de que un desayuno adecuado compuesto de alimentos nutritivos, como fruta, verdura, cereales, ofrece los beneficios que se requieren para la salud y desempeño en las actividades escolares de todo estudiante.

Conclusiones: Se puede concluir que el desayuno es la comida más importante del día para lograr un desarrollo físico, mental e intelectual en los alumnos. Los logros han sido muchos, pero es necesario seguir transmitiendo este tipo de información en el entorno escolar para que futuras generaciones adquieran estos buenos hábitos, combatiendo, a su vez, la desnutrición y el sobrepeso que son enfermedades muy comunes en la actualidad.

Evidencias:









192.-

CATEGORÍA TEMÁTICA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOMBRE DE LA PRÁCTICA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Escuela Primaria 5 de Mayo
Clave de Centro de Trabajo: 28DPR0645T
Aldama, Tamaulipas

Descripción: Los alumnos de la Escuela Primaria 5 de Mayo representan a muchas familias del Municipio que viven en la creencia de que una buena alimentación requiere dinero, sin darse cuenta de que es una cuestión que tiene que ver con el valor nutricional de los alimentos. Por esa razón, las madres de familia que integran el Consejo Escolar de Participación Social decidieron hacer un sondeo entre los alumnos de la institución con preguntas que tienen relación con su alimentación. Con esto, se detectó que más del 60% de los alumnos llegan a la Escuela, sin haber tomado ningún alimento, a recibir sus primeras clases de la jornada matutina, así como también se demostró la carencia de frutas y verduras en su dieta diaria, obviamente produciendo un impacto negativo en su aprovechamiento escolar al mostrar desinterés, falta de concentración, poca disposición en su participación, dolor de estómago y de cabeza.

De acuerdo con el diseño curricular para la educación, la escuela tiene una doble función, esto es, velar por el bienestar de sus miembros, atendiendo por un lado el desarrollo académico y, por el otro, promoviendo los buenos hábitos alimenticios. Por eso, los integrantes del Consejo Escolar de Participación Social en coordinación con el personal escolar y el alumnado, decidieron llevar a cabo una actividad para fomentar la alimentación saludable que repercute incluso en sus familias.

Objetivos:

- Dar a conocer al alumnado de esta institución, de manera suficiente, sencilla y clara, el valor nutricional de los alimentos.
- Dar la oportunidad a los alumnos de degustar y disfrutar comidas saludables a través de un festival de la alimentación.
- Sensibilizar a la comunidad escolar acerca del impacto que los alimentos tienen para mejorar la calidad de vida y el desempeño en el aula, haciendo valer su derecho a estar informados para acceder a un desarrollo adecuado en un marco de seguridad e higiene.

Acciones:

- Con la participación de las madres de familia y el apoyo del personal de la Institución se organizó una Feria de la Alimentación.
- Con ayuda de los maestros, los alumnos realizaron investigaciones acerca de la aportación nutricional de diversos alimentos utilizados en la preparación de los platillos.
- Se señaló la fecha del evento para que se elaboraran carteles.
- Ambientación de la Feria con música y canciones alusivas al tema.
- Se realizó la muestra de platillos elaborados en base al Plato del buen comer y su degustación en un ambiente de sana convivencia.

Participantes:

- ✓ Integrantes del Consejo de Participación Social
- ✓ Personal docente
- ✓ Padres de familia en equipo con sus hijos.

Resultados: Los efectos de esta actividad fueron fructíferos ya que, además de la convivencia sana y pacífica entre los miembros de la comunidad escolar, se logró reafirmar la importancia que conlleva una alimentación balanceada y nutritiva para gozar de buena salud.

Todos los participantes manifestaron, de alguna manera, su interés y compromiso ante los problemas de alimentación que actualmente enfrenta nuestro país.

Conclusiones: Con esta muestra gastronómica, en la que participó toda la comunidad escolar, se puso en práctica la información recibida sobre los productos alimenticios con un valor nutricional importante para el desarrollo integral de su consumidor.

Esta experiencia ha sido de gran relevancia para la Escuela pues la dedicada y oportuna colaboración de toda la comunidad escolar contribuyó a mejorar las condiciones escolares, repercutiendo en la calidad de la educación que esta institución brinda.

Evidencias:









95.-

CATEGORÍA TEMÁTICA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOMBRE DE LA PRÁCTICA: “EVITAR EL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA”

Escuela Secundaria General
Clave de Centro de Trabajo: 30EES0188C
Perote, Veracruz

Descripción: La Escuela cuenta con una matrícula de 197 alumnos y la idea es que todos y cada uno de ellos tengan una mejor alimentación dentro, por lo menos, del plantel educativo. En este sentido, se llevarán a cabo diferentes acciones encaminadas a que los adolescentes se alimenten adecuadamente y, para esto, cada uno de los integrantes del Consejo de Participación Social llevarán el seguimiento, mes con mes, mediante la observación y fotografías que sean un registro de los avances.

Se detectó que los jóvenes consumen comida chatarra desde las primeras horas del día, así que se pretende ir reduciendo estos malos hábitos con la aplicación de estrategias que cambien su tendencia a consumir estos productos, sobre todo si se encuentran en una etapa de pleno desarrollo.

La tienda escolar cuenta con un menú reducido en comida saludable, ante lo cual es necesario solucionar esta situación llevando a cabo un plan de trabajo.

Objetivos:

- Que los alumnos cambien sus hábitos alimenticios y consuman alimentos saludables que ayuden al desarrollo integral de su organismo.
- Crear conciencia en los jóvenes de los perjuicios causados por consumir comida chatarra.
- Influir en los jóvenes de manera positiva invitándolos a preferir alimentos igualmente apetitosos, pero saludables y nutritivos.

Acciones:

- Hacer un seguimiento de la alimentación de los alumnos, mediante la observación y el registro fotográfico. Se realizarán los recorridos de los observadores durante los diez minutos de cada receso de la jornada laboral.
- Diseñar un plan de trabajo a partir de las observaciones obtenidas para determinar las acciones.---Reunión con el personal de la cafetería para realizar la

propuesta del uso de materiales de carácter higiénico necesarios para despachar los alimentos.

- Reunión con el personal de la cafetería para proponer la implementación de la fruta fresca de temporada, de jugos recién extraídos, agua de frutas naturales y ensalada de verduras.
- Reunión con el personal de la cafetería para proponer un menú variado consistente en alimentos que puedan ser atractivos para los estudiantes.

Participantes:

- ✓ Comunidad escolar
- ✓ Consejo Escolar de Participación Social
- ✓ Personal de la cafetería

Resultados: Los resultados de la estrategia implementada fueron positivos dado que se cumplieron las propuestas hechas a los alumnos y a todos los que colaboraron en su funcionamiento.

Con base en este proyecto, se puede decir que casi un 80% de la población adolescente de esta institución consume ahora alimentos saludables, nutritivos y bajos en grasas.

Conclusiones: Una alimentación inadecuada puede reducir el tiempo y calidad de vida, pues una mala nutrición debilita el sistema inmunológico, aumenta la vulnerabilidad a las enfermedades, altera el desarrollo físico y mental reduciendo la productividad. Hoy en día las enfermedades relacionadas con la alimentación, no solo se deben a carencias nutricionales como en el caso de la desnutrición, sino también a los excesos en grasas y otros elementos nocivos que conducen a la obesidad.

Los adolescentes tienen necesidades nutritivas marcadas por procesos de maduración sexual, aumento de talla y peso, aumento de la masa corporal y de nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, en forma equilibrada o balanceada.

Las necesidades son muy distintas entre los adolescentes y dependen de sus características personales, por lo que no se puede generalizar un tipo de dieta, limitándose, la Institución, a complementar su alimentación, evitando que se les venda comida chatarra y promoviendo el consumo de alimentos que los nutra.

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



Secretaría de Educación Pública
Jefatura de la Oficina del Secretario
Consejo Nacional de Participación Social en la Educación
Secretaría Técnica

Evidencias:

Antes





Después





240.-

CATEGORÍA TEMÁTICA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOMBRE DE LA PRÁCTICA: “TALLER DE PANADERÍA Y REPOSTERÍA”

Escuela Telesecundaria Aquiles Serdán
Clave de Centro de Trabajo: 21ETV0691J
Tepoxcuaula Zacatlán, Puebla

Descripción: El proyecto consiste en implementar y desarrollar la tecnología de panadería, repostería y elaboración de alimentos cuyo objetivo es que el alumnado adquiera conocimientos y habilidades en estas actividades tecnológicas extra clase.

Dentro del proyecto están contempladas las asesorías en panadería y repostería, con la materia prima necesaria, accesorios e instrumentos con los que debe contar el taller para su buen funcionamiento en la Escuela.

Se instruirá al alumnado y a padres de familia que así lo deseen en la elaboración de pan y de algunos postres sencillos; los participantes pondrán en práctica sus habilidades en este oficio, con el apoyo de algunos integrantes del Consejo de Participación Social de la Escuela y, en ocasiones, de un asesor externo experto en la materia.

Objetivos:

- Que el alumnado aprenda una manera útil y productiva de ocupar su tiempo.
- Desarrollar habilidades y destrezas en los alumnos para que se descubran como individuos productivos.
- Involucrar a los padres de familia de la Escuela para que asistan a prepararse en las actividades de este taller.
- El aprendizaje conjunto de alumnos y padres de familia en la elaboración de pan, postres, conservas y otros productos.

Acciones:

- Dirección de las actividades programadas para la implementación del taller por parte del Consejo de Participación Social de la Escuela.
- Orientación, por parte del Consejo de Participación Social, a los participantes en este taller para que adquieran las habilidades y destrezas necesarias para obtener los resultados esperados.
- Invitación a padres de familia de la Escuela y de la comunidad en general a que participen en este proyecto.

- Impartición de asesorías después del horario de clases para no interferir en las actividades escolares de los alumnos y para que las instalaciones con que cuenta la escuela se encuentren desocupadas para dar el taller.

Participantes:

- ✓ Integrantes del Consejo Escolar de Participación Social
- ✓ Alumnado de la Institución
- ✓ Asesor externo
- ✓ Padres de familia de la Escuela
- ✓ Padres de familia de la comunidad

Resultados: Se llevaron a cabo los trabajos propuestos en el proyecto, dirigidos por el Consejo Escolar de Participación Social, del que surgió la inquietud de enseñar una actividad productiva al alumnado con la finalidad de que al egresar de la Escuela Telesecundaria cuenten con conocimientos tecnológicos para que, de no seguir con sus estudios, puedan realizar esta actividad trabajando para la comunidad.

Conclusión: Los centros educativos, a través de su Consejo Escolar de Participación Social y de los maestros, deben favorecer la convivencia con valores positivos entre los jóvenes padres de familia, desarrollar competencias de interés para los alumnos para continuar con sus estudios o para integrarse en una actividad productiva, en la que descubran sus habilidades y destrezas, que les reditúe un ingreso económico que les permita subsistir y cubrir necesidades familiares.

Evidencias:





135.-

CATEGORÍA TEMÁTICA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOMBRE DE LA PRÁCTICA: “EL COMEDOR ESCOLAR”

Escuela Primaria Luis Donaldo Colosio Murrieta
Clave de Centro de Trabajo: 02DPR0772H
Ensenada, Baja California

Descripción: La Escuela Primaria Luis Donaldo Colosio Murrieta es una institución de horario ampliado, por lo que el plantel cuenta, entre sus instalaciones, con un comedor para que los alumnos tomen sus alimentos diariamente.

La zona en la que se encuentra ubicada la Escuela corresponde a un nivel socioeconómico bajo, así que la falta de recursos de los padres de familia para costear los alimentos de sus hijos requiere de un apoyo externo. Se pensó, entonces, en un proveedor que lleva a la Escuela los alimentos, sin costo alguno, ofreciendo un servicio adecuado, seguro y de calidad.

Objetivos:

- Lograr que todos los alumnos gocen de una alimentación saludable y accesible con el apoyo del comedor escolar.
- Formar en los alumnos el hábito de ingerir comida sana y nutritiva, evitando que recurran a la comida chatarra que no brinda los nutrientes que requieren.
- Dar a los padres de familia la seguridad de que sus hijos consumen alimentos preparados en condiciones óptimas de higiene y contenido saludable.

Acciones:

- Las madres de familia se organizan para atender el comedor escolar de la Institución.
- Los proveedores, previamente capacitados y autorizados por el Programa de Escuela de Horario Ampliado, diariamente proporcionan los productos necesarios para la elaboración de los alimentos de los alumnos.
- Las madres de familia asisten puntualmente todos los días para ofrecer el servicio de alimentación a los niños.
- Las madres de familia colaboran para mantener el comedor en las debidas condiciones de higiene, antes y después de las comidas.
- Las madres de familia se organizan para recibir diariamente al proveedor de alimentos que trae las porciones adecuadas para los niños, de acuerdo al menú aprobado para el mes en curso por la Secretaría de Salud.

- Las madres de familia se turnan para ir por los niños a los salones y llevarlos en orden al comedor; otra sirve la comida; al final, se recogen los platos y se limpia el área del comedor.

Participantes:

- ✓ Madres de familia
- ✓ Proveedor de alimentos del Programa de Escuela de Horario Ampliado.

Resultados: Dentro de sus instalaciones, la Escuela cuenta con un espacio limpio, accesible y digno para el servicio de comedor de los alumnos.

Conclusiones: Con el servicio de comedor otorgado a la comunidad escolar los padres están más que satisfechos, ya que están seguros que la alimentación que ahí se ofrece es la adecuada para sus hijos. Se ha beneficiado a la comunidad al contar con una escuela de horario extendido con servicio de comedor. Los padres de familia se organizan de forma positiva para apoyar la educación y alimentación de sus hijos.

Evidencias:







186.-

CATEGORÍA TEMÁTICA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOMBRE DE LA PRÁCTICA: “MANTENIÉNDONOS SANOS Y FUERTES”

Jardín de Niños “MITL”
Clave de Centro de Trabajo: 29EJN0036Z
Tlaxcala, Tlaxcala

Descripción: El proyecto “MANTENIÉNDONOS FUERTES Y SANOS” promueve la alimentación saludable y la actividad física en el ámbito escolar. Se pretende que dicho contexto se asocie con comportamientos saludables que puedan contribuir a la práctica sostenida de los mismos.

La buena alimentación es parte fundamental para un adecuado crecimiento y desarrollo integral. Una alimentación saludable se logra consumiendo alimentos de buena calidad, en forma variada y equilibrada, que satisfagan las necesidades de energía y nutrientes del organismo. Es importante crear buenos hábitos alimenticios en los pequeños para que adquieran ciertas bases para lograr a futuro estilos de vida saludables en el ámbito personal y social.

Uno de los aprendizajes esperados de los alumnos que egresan del nivel preescolar es la práctica de hábitos de higiene y la adquisición de actitudes relacionadas con el cuidado de la salud.

Objetivos:

- Inculcar en los niños hábitos saludables a través de conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud.
- Iniciar al niño en el conocimiento de los diferentes tipos de alimentos y su importancia.
- Incorporar hábitos de una buena alimentación que redunden en un crecimiento sano.
- Afianzar normas de higiene para crear conciencia en el niño del cuidado de su cuerpo en relación con su salud.
- Brindar orientación en la elección de alimentos sanos y en el aprovechamiento del presupuesto familiar.
- Aprender a comprar y combinar los alimentos de manera correcta.
- Conocer los efectos beneficiosos de la actividad física y su estrecha relación con una buena alimentación.

Acciones:

- A través de pláticas informales, conocer las ideas de los niños sobre los alimentos, detectando necesidades, intereses, hábitos alimenticios creados en casa.
- Investigar los hábitos alimenticios en el centro educativo.
- Obtener información sobre los diferentes tipos de alimentos y comidas en libros y folletos informativos o en internet. Pedir la colaboración de las familias en esta actividad.
- La maestra presentará una pirámide alimenticia en la que se muestran todos los alimentos y se les pedirá a los niños que hagan su propia pirámide.
- Se analizarán las propagandas de alimentos para distinguir los que son sanos de los que no lo son.
- Publicación, en el pizarrón de avisos y en los salones, de menús saludables y económicos.
- Realización de recetas sencillas de cocina saludable que compartan las madres de familia a través de charlas.
- Invitación a la nutrióloga del centro de salud de la comunidad para que hable de los tipos de alimentos, los beneficios de saber comer de todo y las consecuencias del abuso de ciertos alimentos y bebidas.
- Experimentación con algunas propiedades de alimentos no saludables que dañan nuestro organismo.
- Dar a conocer los efectos benéficos de la actividad física y su relación con una buena alimentación. Realizar actividades, a través de las tics, sobre alimentación y actividad física.
- Llevar a cabo pláticas sobre la obesidad y la desnutrición, el ejercicio aeróbico en relación con la quema de grasas y sobre la forma de alimentación antes, durante o después del ejercicio.

Participantes:

- ✓ Responsable del Comité de establecimiento de consumo escolar
- ✓ Responsable del Comité de actividades artísticas, culturales y recreativas
- ✓ Responsable del Comité de impulso a la activación física
- ✓ Nutrióloga del Centro de Salud de la comunidad

Resultados: Se observaron avances importantes sobre el objetivo principal del proyecto, es decir, la modificación de hábitos alimenticios. De esta forma, se notó una disminución considerable en el consumo de comida chatarra.

Las madres de familia, interesadas en el bienestar de sus hijos, tomaron en cuenta las recomendaciones de los menús sugeridos poniéndolos en práctica. Por otra parte, la elaboración de alimentos en la Escuela por los propios alumnos, incidió en la incorporación a la dieta diaria de algunas verduras que eran tradicionalmente rechazadas. Los padres de familia informan que ahora los niños solicitan en el hogar comidas a base de frutas y verduras que antes eran resistidas.

Se aprecia un trabajo colectivo del equipo docente vinculado con las familias. Padres y madres se integraron desde el principio en las actividades realizadas.

Conclusiones: La ingesta de alimentos y los hábitos alimenticios de los niños en la etapa preescolar se encuentran influenciados mayormente por el ambiente familiar. Las actitudes de los padres hacia los alimentos han demostrado ser un fuerte elemento para predecir los gustos e inapetencias a los alimentos. Por lo tanto, padres de familia, maestros y otros adultos al cuidado de los niños tienen la responsabilidad de ofrecerles una variedad de alimentos nutritivos y adecuados para su desarrollo.

Aunque la Escuela no puede modificar de manera directa las condiciones de vida familiar, económica y social de quienes asisten al preescolar, sí puede contribuir a la comprensión de la importancia de practicar medidas de salud personal, colectiva y de seguridad.

Evidencias:



1- Galletas saladas Queso en cuajaltes Sopasitos con limón Agua natural	2- Ato con queso Galletas de arena Agua Natural	3- Arroz con leche Ejemplita Agua natural	4- Patatas Saladas Polvo de jamon Papas de zanahora Agua Natural
5- Torta de Ato con Luchuga y Almorranas Galletas Dulces Agua natural	6- Helado dulce Palanquetas de breño Tigo con papas Jambón	7- Frijoles de Sochinos Galletas de alga integral Sándwich picado Agua natural	8- Frijoles blancos Crema de Cacahuete Zanahora rallada con limón Agua natural
9- Rollitos de jamón y cauliflor de pan Luchuga y Almorranas recuento	10- Queso picado Germen de Añafra con limón Galletas Saladas	11- Ato con magrepa Ato y papa picadas Cuajaltes de pan integral Agua natural	12- Yogurt con pasitas y trigo inflado Agua natural
13- Sándwich con queso y papas Sambal rallado cilantro	14- Helado con jambón Almorranas	15- Pasaños de pollo con ensalada (zanahora, chicharos, papa y crema)	16- Cuajaltes de queso Sándwich salado Papas de papas Agua fresca
17- Ato de papa 2 Sándwich con queso 3 Frijoles de lenteja y atole de café	18- Helado de pasas 3 Tostitos de cereal y helado 1 Ato de chocolate y queso	19- Helado de pasas 2 Papa de calabaza asada Helado queso 1 Tazo de chocolate	



1.- Galletas saladas Queso en cuadritos Espinacas con limón Agua natural	2.- Ate con queso Galletas de avena Agua Natural	3.- Arroz con leche Guayaba Agua natural	4.- Palomitas Saladas Rollos de Jamón Tiras de zanahoria Agua Natural
5.- Torta de Atún con Lechuga y Jitomate Galletas Dulces Agua natural	6.- Huevo duro	7.- Tiras de Salchicha Galletas de trigo integral Sandía picada Agua natural	8.- Pan blanco Crema de Cacahuete Zanahoria rallada con limón Agua natural
9.- Rollitos de jamón y palitos de pan Lechuga y Jitomate rebanado Manzana	10.- Queso picado Germen de Alfalfa con limón Galletas Saladas	11.- Atún con mayonesa Apio y piña picados Cuadritos de pan integral	12.- Yogurt con pasitas y trigo inflado Agua natural
13.- Bolillo con cajeta y queso Betabel rallado c/limón	14.- Hot cake con jamón Manzana	15.- Hojaldra de pollo con ensalada (zanahoria, chicharo, papa y crema)	19.- Cuadritos de queso Galletas saladas Rueda de pepinos Agua fresca
16.- Jugo de piña 2 Sandwich con queso 1 Vaso de leche o atole de sabores	17.- 1 Plato de papaya picada 1 Tazón de cereal 1 Bolillo 1 Atole de chocolate o avena	18.- 1 Naranja partida 1 Plato de chilaquiles c/queso 1 Bolillo partido 1 Taza de chocolate	

NO.	LUNCH 01
1	1 TELERA MEDIANA DE HUEVO CON JITOMATE Y CEBOLLA
2	1 TAZA DE CHAYOTE HERVIDO CON LIMÓN
3	1 BOTELLA DE AGUA NATURAL (500ML)
TOTAL KCAL: 264	

NO.	LUNCH 02
1	2 QUESADILLAS MEDIANAS DE CHAMPIÑÓN CON FLOR DE CALABAZA
2	1 VASO DE GELATINA PICADA CON 1/2 TAZA DE YOGURT NATURAL
3	1 BOTELLA DE AGUA NATURAL (500ML)
TOTAL KCAL: 275	

NO.	LUNCH 03
1	1 SANDWICH DE QUESO CON LECHUGA, FRIJOL Y AGUACATE, 1 TZA. PEPINOS EN CUADROS CON LIMÓN Y CHILE AL GUSTO
2	1 TAZA CON GELATINA DE AGUA
3	1 BOTELLA DE AGUA NATURAL (500ML)
TOTAL KCAL: 284	

NO.	LUNCH 04
1	1 TELERA MEDIANA DE MOLE CON POLLO DESMENUZADO
2	1 TZA. DE ZANAHORIA RAYADA CON LIMÓN Y CHILE AL GUSTO.
3	1 BOTELLA DE AGUA NATURAL (500ML)
TOTAL KCAL: 263	



NO.	LUNCH 09
1	HUEVO CON EJOTES (1 PZA Y 1/2 TAZA DE EJOTES COCIDOS), Y UN TROZO DE QUESO
2	1/2 TAZA DE FLAN CASERO
3	1 BOTELLA DE AGUA NATURAL (500ML)
TOTAL KCAL: 290	

NO.	LUNCH 10
1	2 QUESADILLAS MEDIANAS DE REQUESÓN CON 1/2 TZA. DE ENSALADA DE PICO DE GALLO
2	2 DURAZNOS MEDIANOS
3	1 BOTELLA DE AGUA NATURAL (500ML)
TOTAL KCAL: 290	

NO.	LUNCH 11
1	2 QUESADILLAS DE TINGA SIN ACEITE
2	2 DURAZNO CHICO O UNA FRUTA DE TEMPORADA
3	1 BOTELLA DE AGUA NATURAL (500ML)
TOTAL KCAL: 267	

86.-

CATEGORÍA TEMÁTICA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOMBRE DE LA PRÁCTICA: LA COMIDA SALUDABLE PARA EVITAR LA DIABETES

Escuela Primaria Lic. Lorenzo Calzada
Clave de Centro de Trabajo: 27DPR0857X
Teapa, Tabasco

Descripción: En coordinación con el cuerpo docente de la Escuela y con la información recabada del Programa de Peso y Talla, se detectó que del total de 436 alumnos de los 12 grupos con que cuenta la Institución, aproximadamente un 29% es propensa a la obesidad infantil, lo que representa un riesgo para que estos niños puedan desarrollar diabetes infantil.

La mala alimentación en algunos hogares y la propensión de los niños a consumir grandes cantidades de dulces, están contribuyendo diariamente a perjudicar su salud, con las consecuencias que de esto se derivan, manifestándose en un ausentismo cada vez mayor y un bajo rendimiento académico.

La formación de hábitos saludables comienza desde las primeras etapas de crecimiento de los niños, lo que incluye acostumbrarlos a una alimentación sana y equilibrada de calidad nutricional.

Objetivos:

- Crear conciencia en los padres de familia de la importancia de crear buenos hábitos alimenticios en sus hijos.
- Mostrar a los padres de familia diversas formas de preparación de comidas con las que se pueden prevenir enfermedades como la diabetes infantil y la obesidad.

Acciones:

- Invitación a los padres de familia a la exposición de diferentes tipos de platillos sanos.
- Explicación a los padres de familia de los beneficios de una alimentación balanceada.
- Exposición de platillos variados con sus respectivas recetas para padres de familia y alumnos.

- Aclaración de dudas a los padres de familia sobre cada platillo expuesto, guiándolos en la elaboración de los mismos.

Participantes:

- ✓ Comité de Participación Social

Resultados: En esta actividad se obtuvieron muy buenos resultados, empezando con la asistencia de un 72% de padres de familia y un 99% del alumnado y terminando con la conciencia adquirida por parte de todos los asistentes sobre la importancia de una buena alimentación para prevenir la obesidad y la diabetes infantil.

Conclusión: Mostrar los tipos de comidas que se pueden consumir, de una manera llamativa, siempre es de gran ayuda para que los niños se atrevan a probar lo que se les prepara porque los enseña a degustar nuevos platillos que, lejos de perjudicarlos, van a fortalecer su crecimiento y desarrollo.

El estar bien alimentados da a los padres de familia la tranquilidad y la confianza de que sus hijos tengan un buen rendimiento en los estudios, evitando que se enfermen constantemente.

Evidencia:

Alumnos y padres de familia



Alimentos presentados en la mesa principal, acompañados con la receta.



Explicación sobre los alimentos saludables, sobre los platillos que se presentan



Aclaración de dudas a los padres de familia sobre los alimentos preparados



136.-

CATEGORÍA TEMÁTICA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOMBRE DE LA PRÁCTICA: “EL PLATO DEL BUEN COMER”

Escuela Telesecundaria Nezahualcóyotl
Clave de Centro de Trabajo: 21ETV0422P
Cuetzalán del Progreso, Puebla

Descripción: La Escuela cuenta con una población escolar de 136 alumnos, todos ellos pertenecientes al grupo étnico náhuatl, atendidos por 5 maestros, 1 director con grupo y 1 administrativo. Los diferentes comités escolares se han involucrado con la finalidad de beneficiar al alumnado de este plantel, detectando que todos ellos provienen de familias numerosas y humildes en las que existen problemas de desnutrición, alcoholismo, ignorancia, falta de hábitos de higiene y valores, resultando de esto padres que muestran poca atención e interés en la educación de sus hijos.

Esta situación lleva a los docentes a reunirse en consejo técnico al identificar que el 55% de los alumnos no comprenden lo que leen y el 35% no produce textos de una manera oral y fluida que les permita comunicarse en distintos contextos. Otros alumnos presentan dificultad para identificar, organizar y sistematizar información que les permita apropiarse de manera crítica de los aprendizajes.

Se puede decir, con toda seguridad, que existe una relación de lo anteriormente detectado con las condiciones nutricionales de los alumnos, por el bajo peso y la talla que no corresponden a su edad. La falta de alimentación balanceada, deficiente en calidad y cantidad, está repercutiendo en el desempeño escolar.

Objetivos:

- Atender las prioridades educativas de los alumnos, desarrollando un plan de mejora que requiere de la participación activa de toda la comunidad escolar.
- Recurrir a estrategias como el Plato del buen comer para elevar el nivel de nutrición de los alumnos, fortaleciéndolos para formar lectores y escritores competentes.
- Que los alumnos alcancen los aprendizajes esperados, a partir de una educación integral e inclusiva que despierte su interés por desarrollar habilidades, actitudes, destrezas y valores para lograr competencias que les permitan dar continuidad a sus estudios.

- Disminuir el rezago educativo a través de estrategias didácticas motivacionales que promuevan el interés de aprender por medio de la investigación, la lectura crítica, la interpretación y el pensamiento lógico-matemático.

Acciones:

- Talleres de asesoría a los padres de familia sobre las consecuencias de una alimentación deficiente en calidad e insuficiente en cantidad.
- Talleres de asesoría a los padres de familia sobre lo que significa el plato del buen comer y hacerlos partícipes de su elaboración.
- Talleres para los padres de familia en los que se refuercen los hábitos de higiene.
- Evaluación y reflexión sobre el estado nutricional de los alumnos para conocer su estado de salud (peso y talla), anotándolos en un registro para, posteriormente, compartirlo en colectivo.
- En el salón de clases dar información a los alumnos sobre los beneficios de una buena alimentación y las enfermedades ocasionadas por una alimentación deficiente.
- Hacer investigación sobre alimentos existentes en su contexto, buscando transversalidad con todas las asignaturas de cada grado escolar.
- Exposición en el plantel de carteles alusivos al tema de la alimentación.
- Investigación sobre el índice de masa corporal, como herramienta para conocer el peso y estatura adecuados, utilizando como guía la cartilla de salud.

Participantes:

- ✓ Padres de familia
- ✓ Alumnos y maestros
- ✓ Grupo PRADE
- ✓ DIF

Resultados: Este proyecto tiene como finalidad apoyar el desarrollo integral del educando y así facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los avances obtenidos se miden con la participación activa y entusiasta de los alumnos en la realización de las actividades organizadas para este curso. Ahora el alumno es capaz de identificar los principales nutrimentos que aportan los grupos básicos de alimentos. Los padres de familia pueden identificar las diversas opciones para combinar alimentos en dietas equilibradas, completas e higiénicas. Exposición del Plato del buen comer con platillos típicos de la comunidad, elaborados por padres de familia y alumnos. Se lleva un registro de alumnos que pasan al centro de nutrición.

Conclusiones: La labor docente no se queda solo dentro de las aulas sino que va más allá de acuerdo a las necesidades que van surgiendo dentro de los planteles educativos. En

este caso se identificó la mala alimentación como uno de los factores limitantes para el desarrollo del rendimiento escolar en los alumnos.

Por este motivo se gestionó el apoyo de diferentes organizaciones y personas con gran sentido humanitario con el fin de lograr que todos los alumnos puedan hacer válido su derecho a una sana alimentación.

Gracias a la colaboración de Grupo PRADE y del DIF estatal y municipal, se ha mejorado la condición nutricional de los alumnos, la apreciación de valores, hábitos de higiene y el aprovechamiento en la escuela, beneficios que le permiten desarrollar conocimientos, habilidades y destrezas para obtener mejores aprendizajes que los integren en una sociedad que demanda competencia en cualquier ámbito de la vida.

Evidencias:



PARTICIPACION DE ALUMNOS Y MAESTROS EN
HORTALIZAS



PARTICIPACION DE LOS PADRES DE FAMILIA



PARTICIPACION DE LOS ALUMNOS EN TALLER DE
HORTALIZAS



ALUMNOS EN EL CENTRO DE NUTRICION



ALUMNOS EN EL CENTRO DE NUTRICION



ALUMNOS EN EL CENTRO DE NUTRICION



HIGIENE



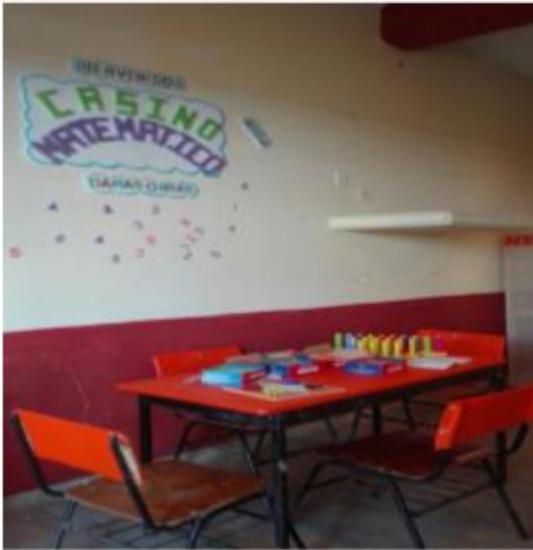
CONVIVENCIA SANA Y PACIFICA



**APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS ENFOCADAS A
DESARROLLAR HABILIDADES Y DESTREZAS**



**PARTICIPACION DE LOS ALUMNOS EN ACTIVIDADES
DE LECTURA**



**APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS ENFOCADAS A
DESARROLLAR HABILIDADES Y DESTREZAS**



**INCLUSION DE TODOS LOS ALUMNOS EN
ACTIVIDADES ESCOLARES**



**APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS ENFOCADAS A
DESARROLLAR HABILIDADES Y DESTREZAS**



**PARTICIPACION DE LOS ALUMNOS EN CONCURSOS
DE LECTURA-ESCRITURA Y MATEMATICAS**



**PARTICIPACION DE LOS ALUMNOS EN ACTIVIDADES
ESCOLARES (10 DE MAYO)**



**INCLUSION DE TODOS LOS ALUMNOS EN LOS
DIFERENTES TALLERES DE ACUERDO A SUS GUSTOS E
INTERESES**



PARTICIPACION DE LOS ALUMNOS EN ACTIVIDADES ESCOLARES (10 DE MAYO)



PARTICIPACION DE LOS PADRES DE FAMILIA EN ACTIVIDADES ESCOLARES (10 DE MAYO)



PARTICIPACION DE LOS PADRES DE FAMILIA EN LA CONSTRUCCION DEL CENTRO DE NUTRICION



MAESTROS Y ALUMNOS EN EL PARENDIZAJE DE TALLERES ENFOCADOS A DESARROLLAR HABILIDADES

77.-

CATEGORÍA TEMÁTICA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOMBRE DE LA PRÁCTICA: “REFRIGERIOS SALUDABLES EN LA ESCUELA”

Jardín de Niños Lic. Adolfo López Mateos
Clave de Centro de Trabajo: 15EJNo449W
San Pablo Tejalpa, Zumpahuacán, México

Descripción: Hoy en día, el sobrepeso y la obesidad son un problema grave de salud que afecta a toda la población de nuestro país. Los especialistas en salud han señalado que su presencia se deriva principalmente del consumo de alimentos y bebidas con alto contenido en grasas, azúcares y sal, y a un estilo de vida sedentario.

Ante esta situación, las autoridades escolares y los padres de familia, representados por el CEPS, se reunieron en asamblea para hablar sobre los refrigerios que los niños traen de sus hogares que constan normalmente de tortas, jugos enlatados, pastelitos y galletas empaquetados, frituras y dulces. Ya que en la comunidad los servicios son básicos y no se cuenta con la economía ni los productos necesarios para la preparación diaria de alimentos saludables, se optó por buscar soluciones para abatir la situación e impactar de manera favorable en la salud de los alumnos, organizándonos en la búsqueda de alternativas que no lastimen la economía de los padres de familia.

Objetivos:

- Crear conciencia entre los niños, los padres de familia y la comunidad de la importancia de una alimentación saludable.
- Dar a conocer toda la gama de alimentos adecuados por su contenido nutricional para la preparación de comidas.
- Promover buenos hábitos alimenticios que favorezcan el desarrollo integral de los alumnos, en sus hogares y en la Escuela.

Acciones:

- Se procedió a elaborar un plan de trabajo con objetivos precisos y las acciones a implementar, derivadas de la Ruta de mejora escolar, para posteriormente informar a los padres de familia.
- Se organizó una reunión con los padres de familia en la que se dieron a conocer las propuestas para solucionar la problemática.
- Con la aprobación de la asamblea, se dio luz verde a la implementación de las acciones con la finalidad de impactar positivamente en la alimentación de los niños en la Escuela, ofreciéndoles alimentos y bebidas saludables.

- A los padres de familia se les hacen recomendaciones básicas para la selección de alimentos nutritivos, preparación de refrigerios y sugerencias de menús que podrían utilizar y compartir en familia.
- Junto con estas acciones se proponen sesiones de ejercicio físico para las que se solicita el apoyo de promotores de educación física y padres de familia.
- Los padres de familia se organizaron para traer, de manera rotativa, refrigerios saludables para todos los niños de la Escuela y así evitar la ingesta de comida chatarra. Elaboran menús variados cada semana y, como no se cuenta con servicio de comedor escolar, los mismos padres solventan los gastos generados por el refrigerio de sus hijos, que asciende a \$15 pesos diarios y por el cual reciben guisado a base de carne, verduras y leguminosas, agua de frutas naturales, tortillas de maíz, y de postre coctel de frutas, gelatina o fruta natural con cereal.
- Se solicitan pláticas al Centro de Salud de la comunidad y el apoyo de la SSC, dirigidas a toda la comunidad escolar en las que se abunda sobre el tema de la alimentación y las prácticas de higiene.

Participantes:

- ✓ Directivo
- ✓ Docentes
- ✓ Padres de familia
- ✓ Consejo Escolar de Participación Social
- ✓ Comités de apoyo
- ✓ Personal del Centro de Salud

Resultados: El trabajo en equipo y la colaboración de los integrantes de la comunidad escolar fue la clave del éxito de las acciones implementadas para resolver la problemática que enfrentaba la Escuela.

El trabajo de los padres de familia fue dinámico y positivo, generando el logro de los objetivos planteados.

Conclusiones: A lo largo de este ciclo escolar, con la implementación de este proyecto se generaron experiencias interesantes que dan como resultado poder concluir que la comunicación y el trabajo colaborativo son fundamentales en el logro de objetivos planteados. Estamos conscientes de la importancia del trabajo en equipo para que una escuela funcione y logre el desarrollo integral de sus alumnos.

Evidencias:



*Reunión con padres de familia



*Preparando un menú saludable



*Menú semanal



*Alistando los platillos



*Así se come en nuestra escuela



*Gracias a los papitos por preocuparse por nuestra alimentación



*Ejercicio en nuestra escuela