

JARDÍN DE NIÑOS “RAFAEL RAMÍREZ”

MA. JANET OLIVARES GALICIA

**APOYO A LA FORMACIÓN DE HÁBITOS  
ALIMENTICIOS Y FOMENTO DE LA SALUD**

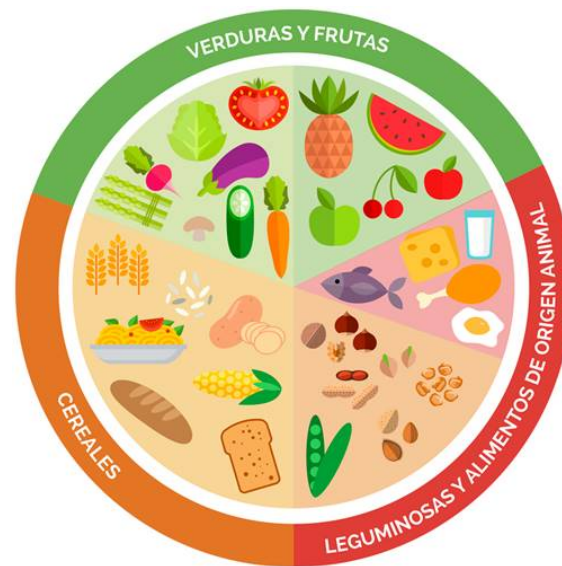
C.C.T. 15EJN0559B  
ZONA ESCOLAR J099

JULIO, 2020

# Difusión del plato del buen comer

Para los niños, una dieta correcta podrá evitar enfermedades como el colesterol, el sobrepeso, las caries, la anemia, la diabetes, el cáncer, entre otras; además de potenciar el desarrollo de sus habilidades y capacidades motrices y mentales.

Dentro de la escuela se llevan a cabo campañas de información sobre este tema, con el objetivo de incentivar, tanto a los niños como a los padres de familia, a tener una alimentación saludable.



Asimismo, se ha hecho referencia a la importancia de la jarra del buen beber, la cual nos indica las proporciones recomendables que debemos beber de cada tipo de bebida para mantener correctamente hidratado nuestro cuerpo.

El objetivo de la difusión, del plato del buen comer y de la jarra del buen beber, se centra en la importancia que representa una alimentación saludable en los niños de preescolar, misma que favorecerá su calidad de vida.



Jarra del buen beber, recuperada de: <https://www.gob.mx/issste/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>

## Bibliografía:

<https://www.gob.mx/issste/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>

<https://www.todopapas.com/ninos/alimentacion-infantil/el-plato-del-buen-comer-para-ninos-9819>



# **ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA ESCUELA**

**REFRIGERIOS NUTRITIVOS PARA UN  
MEJOR CRECIMIENTO**



# LA ALIMENTACIÓN UN HÁBITO DE LA CASA A LA ESCUELA

## REFRIGERIO O COLACIÓN

EL REFRIGERIO O COLACIÓN FORMA PARTE DE LA ALIMENTACIÓN CORRECTA. ES UNA PORCIÓN DE ALIMENTO MÁS PEQUEÑA QUE LAS COMIDAS PRINCIPALES ; QUE SE PUEDEN TOMAR EN EL RECREO.

EL REFRIGERIO ESCOLAR DEBE INCLUIR :

- AL MENOS UNA PORCIÓN DE VERDURAS Y FRUTAS .
- AGUA SIMPLE POTABLE A LIBRE DEMANDA..
- UN ALIMENTO PREPARADO QUE CUMPLA CON LOS CRITERIOS NUTRICIONALES.

## RECOMENDACIONES PARA PREPARAR REFRIGERIOS ESCOLARES

PARA PREPARAR LOS REFRIGERIOS ESCOLARES ES IMPORTANTE RECORDAR QUE LA CANTIDAD DE CALORIAS QUE DEBEN CONSUMIR NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES ES DIFERENTE.

- IDENTIFICAR LAS VERDURAS Y FRUTAS DE TEMPORADA.
- ORGANIZAR EL MENÚ DE LA SEMANA TOMANDO EN CUENTA EL PLATO DEL BIEN COMER .
- COMBINAR DE LOS ALIMENTOS DE MANERA CORRECTA PARA SATISFACER EL APETITO DE SUS HIJOS.

## ¿CÓMO LO LLEVAMOS A CABO EN LA ESCUELA CON ALUMNAS Y ALUMNOS DE PREESCOLAR?

EN NUESTRA ESCUELA "RAFAEL RAMIREZ" IMPLEMENTAMOS LA ESTRATEGIA DE UN REFRIGERIO POR DÍA EL CUAL TIENE QUE CUMPLIR CON LAS CARACTERÍSTICAS DEL PLATO DEL BIEN COMER Y OTRAS QUE ANTES YA SE HAN MENCIONADO, POR EJEMPLO LOS DIAS LUNES, MIÉRCOLES LOS PEQUEÑOS LLEVAN UN LUNCH A BASE DE VERDURAS, LOS DIAS MARTES Y JUEVES EL REFRIGERIO SE PREPARA CON FRUTAS Y EL DÍA VIERNES ES OPCIONAL, PERO SIN PERDER LAS RECOMENDACIONES QUE SE TRABAJAN PARA UNA BUENA NUTRICIÓN. DURANTE EL CICLO ESCOLAR CON APOYO DE LOS PADRES DE FAMILIA SE LLEVAN A CABO VISITAS EN CADA AULA PARA VERIFICAR QUE SE CUMPLAN LOS ACUERDOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE. ESTA ACTIVIDAD NOS HA LLEVADO A ALGUNOS ALCANCES YA QUE LA ESCUELA ES UN ESPACIO IDONEO PARA QUE LAS ALUMNAS Y ALUMNOS COMPRENDAN EL CUIDADO DE SU SALUD Y SE EXTIENDA HACIA EL CONTEXTO FAMILIAR.



Evidencias de trabajo "Estrategia de un refrigerio por día"



## BIBLIOGRAFÍA

SEP.(2010).CÓMO PREPARAR EL REFRIGERIO  
ESCOLAR Y TENER UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA.  
MANUAL PARA MADRES Y PADRES Y TODA LA  
FAMILIA. IMPRESO EN MÉXICO, MATERIAL GRATUITO



# BUFFET DE FRUTAS Y VERDURAS

- o En nuestra escuela llevamos a cabo diversas estrategias para el fortalecimiento de prácticas alimenticias saludables.



Evidencia del buffet de frutas y verduras



# BUFFET DE FRUTAS Y VERDURAS

- o Cada mes se organiza la actividad de buffet donde las alumnas y alumnos de cada grupo comparten alimentos elaborados a base de frutas y verduras con sus compañeros. De esta forma, todos tienen oportunidad de comer de acuerdo a lo que elige.



Evidencia del buffet de frutas y verduras

## La importancia de los huertos escolares

### **Promueven hábitos alimentarios saludables.**

Los huertos escolares proporcionan frutas y hortalizas para una mejor alimentación de los estudiantes. Las vitaminas y minerales de las frutas y las hortalizas son esenciales para la salud.

Su consumo ayuda a prevenir enfermedades como cáncer, diabetes y obesidad. También ayuda a la fijación en el organismo de los nutrientes de otros alimentos, facilitan el tránsito digestivo y reducen los niveles de colesterol en la sangre.

Una dieta sana ayuda al desarrollo intelectual óptimo para un adecuado aprendizaje y crecimiento.

### **Benefician el desarrollo de los niños**

La importancia de los huertos escolares se manifiesta también en su contribución al desarrollo integral de los educandos.

Los especialistas han identificado tres áreas del desarrollo de los niños que se ven beneficiadas: predisposición positiva para el aprendizaje, resiliencia ante los cambios y responsabilidad ante tareas encomendadas.

Aparte, los niños involucrados en estas actividades han demostrado ser más activos y son más capaces de pensar independientemente.



Evidencia del Huerto escolar



También exhiben mayores habilidades de presentación, comunicación y trabajo en equipo. Es importante mencionar que un estilo de vida saludable y activo es una herramienta muy importante para el aprendizaje.

Incorporan a toda la comunidad en el proceso de aprendizaje.

Los huertos escolares consolidan los lazos entre escolares, padres, maestros y, en general, toda la comunidad educativa. Los objetivos comunes permiten que haya una suma de esfuerzos. De este modo, simples tareas de apoyo a la jardinería ayudan al objetivo de la comunidad.



Evidencias del cuidado del Huerto escolar

## **Ayudan a la salud social y emocional de los escolares**

Una evidencia de la importancia de los huertos escolares son sus resultados. Estudios muestran que un gran número de estudiantes se sienten tranquilos, seguros, felices y relajados en el huerto de la escuela.

En la edad preescolar todos los niños desean participar en el cuidado del huerto escolar por lo que demuestran su autonomía, habilidades interpersonales y habilidades cooperativas.

Es gratificante para los niños ver como nacen las semillas sembradas por ellos mismos, el cuidado que dedicaron para el crecimiento de las mismas y poder degustar las hortalizas.



Evidencia del Huerto escolar

Finalmente se considera como propósito que los alumnos, mediante el conocimiento del proceso del cultivo de las plantas, reconozcan la importancia de preservar el ambiente y valorar el respeto a la vida considerando a las plantas como seres vivos fundamentales para conseguir una alimentación saludable.



Evidencia del Huerto escolar





¿POR QUÉ LAVARNOS LAS  
MANOS?



# ¿POR QUÉ REALIZAR UNA BUENA TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS

El **15 de octubre, Día Mundial del lavado de Manos**, es una celebración que se realiza desde el 2008, el cual fue elegido por la Asamblea General de las Naciones Unidas para ser el Año Internacional del Saneamiento. La finalidad de este día es la de fomentar la cultura del lavado de manos con jabón y hacer públicos sus beneficios. Estos últimos han sido comprobados desde hace muchos años por una cantidad sumamente extensa de estudios y pruebas clínicas.

Entre los **beneficios del lavado de mano se encuentran:**

- -Reducir casi a la mitad la incidencia de la diarrea
- -Disminuir la tasa de infecciones respiratorias
- -Minimizar la incidencia de enfermedades cutáneas, de infecciones a los ojos como tracoma y de infecciones intestinales parasitarias como ascariasis y trichuriasis (Global Handwashing Partnership, 2008). Estas complicaciones son causadas por la flora microbiana transitoria de la piel (completamente distinta a la flora residente no patógena) que contamina las manos por el contacto con los objetos cotidianos, secreciones y material fecal. Entre estos microorganismos patógenos se pueden mencionar a *Escherichia coli*, *Salmonella spp.*, *Shigella spp.*, *Clostridium perfringens*, *Giardia lamblia*, huevos de *Taenia*, Norovirus, virus de la hepatitis A, entre otros (Hernandez, 2003).

# TÉCNICA ADECUADA DE LAVADO DE MANOS

- Utilizar la toalla para cerrar el grifo.

Para **maximizar la efectividad del lavado de manos** se deben tomar en cuenta algunas recomendaciones, empezando con una duración de al menos 15 segundos. El usar una cantidad adecuada de jabón y abundante agua, secarse con toallas de papel desechables.

- **Los pasos para una técnica correcta de lavado de manos según la Organización Mundial de la Salud son:**
- Mojarse las manos
- Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano
- Frotar las palmas entre sí
- Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos , y viceversa
- Frotar las palmas de las manos entre sí , con los dedos entrelazados
- Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta , manteniendo unidos los dedos
- Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa.
- Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
- Enjuagar las manos.
- Secarlas con una toalla de un solo uso.



DE LA SALUD A LAS NIÑAS,  
NIÑOS Y MADRES, PADRES  
DE FAMILIA DE LA  
INSTITUCIÓN.

# PLATICAS DE POYO A LA ESCUELA POR DOCTORES DE CENTRO DE SALUD Y DIF.

Los principales problemas de salud de los países desarrollados se derivan de los estilos de vida y están relacionados con la alimentación y la nutrición . (Riquelme Pérez M. 2006)

En el año 1948, la Asamblea Mundial de la Salud proclamó el 7 de abril como **Día Mundial de la Salud**. Esta fecha fue escogida en conmemoración a la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y con la necesidad de crear conciencia sobre las enfermedades mortales mundiales y crear hábitos sanos en las personas.



# PLATICAS DE PROFESIONALES DE LA SALUD A LAS NIÑAS Y NIÑOS DE LA ESCUELA.



Evidencia de la platica sobre salud

En la institución se planean actividades con profesionales como: médicos, dentistas, nutriólogos, bomberos, enfermeras para dar platicas a las niñas y niños sobre diferentes temas. Estas se realizan durante el ciclo escolar de acuerdo a la celebración mundial que se conmemora o al plan de trabajo de la institución de acuerdo a las necesidades.

# PLATICAS DE PROFESIONALES DE LA SALUD MADRES Y PADRES DE FAMILIA .

En nuestra escuela se programan diferentes actividades con padres de familia para orientarlos en temas que ayude al desarrollo de sus hijos como: escuela para padres, orientaciones didácticas, alimentación, salud.



Evidencia de la platica sobre salud