

Programa Nacional de
**MUNICIPIOS
ESCOLARES**



Cómo Como

Alimentación y Nutrición



Programa Nacional de
**MUNICIPIOS
ESCOLARES**



Cómo Como

Alimentación y Nutrición



Acción por
los Niños

Programa Nacional de
**MUNICIPIOS
ESCOLARES**



Cómo Como

Alimentación y Nutrición



Programa Nacional de Municipios Escolares

Cómo Como

Elaboración:
Acción por los Niños

Ilustraciones:
Rubén Saenz y Vladimiro Yupanqui

Primera Edición:
3,000 ejemplares

Lima, agosto 2004



Av. La Universidad 274 - Lima 12. Teléfonos: 349 5010 - 349 5013 Fax: 349 2484

E-Mail: postmaster@accionporlosninos.org.pe

Web: <http://www.accionporlosninos.org.pe>

INTRODUCCIÓN

Hoy la nutrición es comprendida no sólo como fuente de bienestar, sino como una inversión que influye directamente en el rendimiento escolar y, en general, en el desarrollo humano.

El nivel nutricional es la expresión más tangible de la calidad de vida, sin embargo las encuestas y estudios regionales y locales, demuestran que en el Perú los problemas nutricionales mantienen altos niveles, igual que hace más de 25 años.

Si el estado nutricional de un país es la síntesis de su nivel de calidad de vida, dicho porcentaje nos demuestra la grave situación de los niños, niñas y adolescentes y revela cuáles pueden ser las consecuencias para el país si la desnutrición continúa.

Por ello, el manual incorpora los temas de **Alimentación y Nutrición** para que los docentes junto a los Alcaldes Escolares y Regidores de Salud y Ambiente puedan trabajar desde el aula, coordinar a nivel del Centro Educativo y recoger experiencias de sus distritos acerca de cómo mejorar su salud integral, no sólo pensando en el futuro, sino en cómo sobrevivir en el presente.

En esa línea, la elaboración de la cartilla **Cómo como** forma parte del proyecto “Promoviendo Salud y Ambiente Sanos con y desde las Niñas, Niños y Adolescentes” del Programa Nacional de Municipios Escolares de Acción por los Niños, que se desarrolla en coordinación con Save the Children España y el Fondo de las Américas en convenio con el Ministerio de Educación para el desarrollo de actividades en los niveles inicial, primaria, secundaria y especial en los departamentos de Lima, Ica, Ancash y a nivel nacional con 6 ONG’s.

Esperamos que la cartilla aporte al trabajo y compromiso de los niños, niñas y adolescentes participantes del Programa Nacional de Municipios Escolares, que ha sido generalizado por el Ministerio de Educación a través de la Resolución Vice-Ministerial N° 049-2002 y la Ley General de Educación 28044.

Aprendiendo sobre los alimentos

Para promover buenos hábitos de alimentación en la escuela necesitamos:

- Tener información y compartirla con los alumnos.
- Conocer los hábitos que influyen en la alimentación.
- Realizar actividades que contribuyan a cambiar dichos hábitos y a mejorar nuestra cultura alimenticia.

Alimentación: Es el proceso de ingestión de alimentos a nuestro organismo.

Nutrición: Es el aprovechamiento de los nutrientes que contienen los alimentos, que contribuyen al desarrollo de nuestro organismo.

Los nutrientes

- **Proteínas:** Sirven para la formación y el crecimiento. Se encuentran principalmente en las carnes, cereales, leche, huevos y menestras.
- **Carbohidratos y Azúcares:** Proporcionan energía y ayudan a mantener la temperatura del cuerpo. Se encuentran en mayor proporción en los cereales, menestras, tubérculos, raíces, azúcar blanca y rubia, chancaca, miel de abeja y de caña, jaleas y mermeladas.
- **Grasas o Lípidos:** Brindan las reservas de energía que necesita el cuerpo humano. Se encuentran en los aceites vegetales, aceites de animales, mantequilla, margarina y mantecas. También se encuentran en los frutos secos como las nueces, almendras, maní, pecana y palta.



Sabías que...
**“la mejor alimentación
es una buena combinación”.**

Para lograrla necesitamos mantener una dieta que tenga:

- **Calidad:** significa dar al organismo lo que necesita (agua, minerales, grasas, azúcares, proteínas y vitaminas).
- **Cantidad:** consumir lo suficiente según el tipo de trabajo que realizamos y la edad de cada persona.
- **Racionalidad:** los alimentos deben contener todo lo necesario para un adecuado equilibrio físico y mental.

■ **Vitaminas:** Favorecen la formación de hormonas, el funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso, ayudan a las proteínas, grasas y carbohidratos a realizar su función de nutrientes en el organismo. Se encuentran en las frutas, verduras, cereales, mantequilla, aceite, huevos, leche, fideos, etc.

■ **Minerales:** Contribuye al equilibrio físico y mental. Fortalece los tejidos, dientes, sangre, piel y células. Los principales son:

- Calcio (acelga, lechuga, huevos, leche, queso, etc.)
- Fósforo (cereales, leche, queso, maca, etc.)
- Flúor (pescado, avena, sandía, etc.)
- Hierro (espinaca, berros, kiwicha, pescado, maíz, etc.)
- Magnesio (aceitunas, naranjas, pescado, hortaliza, legumbres, etc.)
- Potasio (plátanos, garbanzos, miel de abeja, yogurt, naranja, etc.)

Si sólo comemos frutas, es bueno pero no suficiente.

Si sólo comemos carne y no verduras, tampoco es suficiente. Hay que combinarlas.

Preparando comidas bien combinadas

Para hacer una buena combinación hay que incluir, por lo menos, un alimento representativo de cada grupo. Para ello, observemos el siguiente cuadro:

A	B	C	D
Alimentos Básicos	Alimentos Proteicos	Vitaminas y Minerales	Alimentos Energéticos
<p>Tubérculos: papa, camote y olluco.</p> <p>Cereales: quinua, kiwicha, maiz, tarwi, avena, cebada, soya, trigo, plátano verde y arroz.</p>	<p>Carnes: pescado, sajino, res, pollo, cerdo, cuy, conejo, pato, gallina y vísceras (corazón, hígado, riñón, etc.)</p> <p>Leche y sus derivados: queso, yogurt, etc.</p> <p>Huevos</p> <p>Leguminosas ó menestras: frijoles, lentejas, garbanzos, pallares, habas, arvejas, etc.</p> <p>Oleaginosas: contienen gran cantidad de aceite como el maní, pecanas, nueces, avellanas, ajonjolí, etc.</p>	<p>Hortalizas: vegetales frescos, espinacas, acelga, berro, albahaca, perejil, culantro, zanahorias, zapallo, tomate, coliflor, rabanito, choclo, caigua, etc.</p> <p>Frutas: naranja, lima, mandarina, papaya, melón, aguaje, níspero, tumbo, etc.</p>	<p>Lípidos o grasas: manteca vegetal y animal.</p> <p>Hidratos de carbono: azúcar blanca o rubia, miel de abeja, jalea.</p>

A + B + C + D = Comida bien combinada

Ejemplo: Preparación de “Sopa Menestrón”

* No usar saborizantes, no aportan ningún nutriente.

A	B	C	D
Choclo Fideos Yuca Camote	Carne Frijoles Pallares Habas Garbanzo	Espinaca Albahaca Ajos Cebollas	Aceite

Combinaciones inadecuadas

Son las preparaciones a las que les falta algún nutriente importante o lo tienen en poca cantidad.

Para convertirlas en preparaciones fuertes es necesario agregar algún alimento proteico como carne, huevo, pescado, pollo, queso, entre otros.

Ejemplo:
Locro de zapallo
Guiso de coliflor con arroz
Tallarines solos
Olluco con arroz
Quinoa guisada con arroz
Arroz con verduras solas
Arroz con guiso de papa

Combinaciones adecuadas

Son las comidas que contienen cantidades adecuadas de nutrientes y están correctamente combinadas

Para que una sopa aporte buena cantidad de nutrientes debe ser espesa (los caldos son ricos, pero son pura agua y no alimentan).

Ejemplo:
Sopas de chupe (de leche y huevo)
Arroz con fríjol
Pescado con arroz
Sopa de menudencias
Papa rellena con pescado
Sopa de fríjol
Tallarines con sardina
Sopa de habas
Trigo con fríjol verde
Sancochado
Sangre con arroz y/o papa

Hábitos alimenticios

Si consumimos con frecuencia alimentos que contienen mucha grasa (embutidos, gaseosas, chocolates y golosinas) y escaso valor nutritivo, nos crean malos hábitos.

También son parte de los hábitos:



■ Los horarios

Si comemos a cualquier hora nuestro cuerpo sufre las consecuencias de ese desorden, y si además no nos nutrimos bien, tendremos problemas de sobrepeso.

■ La higiene

Si cuidamos la higiene de nuestras manos (antes y después de comer), la limpieza de los utensilios y la higiene al preparar los alimentos, evitaremos infecciones o problemas estomacales.

■ La higiene dental

Si mantenemos un correcto cepillado de dientes después de cada comida, evitaremos las caries que pueden producir enfermedades.

■ Consumir comidas de nuestra región de origen

Si consumimos alimentos nutritivos de nuestras regiones, permitimos que estos se sigan produciendo y beneficiamos a nuestro cuerpo, al lugar en el que vivimos y a la economía familiar.

Mitos y creencias

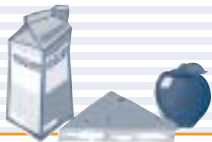
Creencias	Realidad
La gordura es hermosura.	La gordura no es un signo de salud sino de malnutrición que puede desencadenar enfermedades.
El papá debe comer mas porque trabaja.	Quienes deben alimentarse mejor son los niños porque están en proceso de crecimiento y desarrollo.
Las menestras afectan el estómago y no son buenas para los niños ni las mujeres embarazadas.	Las menestras bien preparadas pueden ser toleradas por los niños.
Las verduras bien hervidas alimentan más.	Las verduras muy hervidas pierden algunas vitaminas por acción del calor.
Los alimentos fríos como frutas y verduras hacen daño si se comen de noche.	Las frutas y verduras pueden comerse en cualquier momento del día.
El desayuno debe ser una comida muy ligera.	La primera comida siempre debe ser consistente porque proporciona la energía que necesitamos durante el día.
Los cereales deben consumirse con leche.	Cuando la leche se mezcla y se hierve junto con los cereales pierden sus proteínas. Se recomienda acompañar los cereales con frutas.
Las menestras siempre deben acompañarse con carnes, huevos o pescado.	Las menestras tienen proteínas vegetales que aportan los nutrientes suficientes. Al combinarse, el organismo tiene doble trabajo para procesar dos tipos de proteínas, por eso es mejor combinarlas con ensaladas.
Los huevos blancos alimentan menos que los pardos.	No existe una diferencia en cuanto al aporte de proteínas de ambos.
Las frutas hervidas son mas sanas que las frescas.	Las frutas al hervirse pierden vitaminas y ciertas propiedades. Es recomendable consumirse frescas.
El arroz no engorda.	El arroz como todos los cereales contiene carbohidratos y es un alimento que proporciona energía. Si la energía no se gasta mediante la actividad física, se convierte en grasa que se almacena en el organismo ocasionando la gordura.

El refrigerio escolar

El refrigerio contribuye a la nutrición pero no reemplaza a las principales comidas. Tiene que ser agradable, nutritivo y ligero. No debe faltar un refresco ya que los niños y niñas se deshidratan y necesitan recuperar toda su energía y vitalidad.

Eliminar de la lonchera la comida “chatarra” (gaseosas, embolsados como papas fritas, chocolates, golosinas y embutidos) y utilizar productos naturales que permitan una nutrición completa, variada y económica.

Preparación de una lonchera para la semana



Yogurt (calcio, vitaminas, proteínas y minerales)
Sándwich de pollo (fibra, proteínas)
Manzana con cáscara o sancochada (rica en fibra)



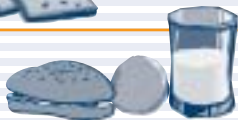
Refresco de membrillo (alto contenido vitamínico)
Compota de piña (vitamina y azúcar)
Pan con queso (carbohidratos y proteínas)



Refresco de piña (vitaminas)
Keke de naranja (fuente de energía)
Pera (fibra sobre todo en la cáscara)



Naranja (vitamina C)
Queque de vainilla (fuente de energía)
Papaya trozada con limón (vitamina C)



Refresco de durazno (vitamina)
Pan con tortilla (hierro, vitaminas y calcio)
1/2 membrillo al horno trozado

El Quiosco Escolar

El Municipio Escolar a través de la Regiduría de Salud y Ambiente debe organizarse para vigilar el quiosco escolar, controlar la calidad de los alimentos y las condiciones de higiene de las personas que atienden y la limpieza y buen estado de los utensilios.

El quiosco escolar debe :

- Ofrecer productos que tengan registro sanitario, fecha de vencimiento y estén debidamente sellados.
- Ofrecer alimentos frescos y preparados en el día.
- Preparar alimentos con ingredientes de calidad, en buen estado y con medidas de higiene adecuadas.
- Estar ubicado en lugares alejados de focos de contaminación, como basurales, etc.
- Ser una construcción segura con el suelo afirmado y techo cubierto.
- Debe ser lavable y liso, y mantenerse aseado.
- Cuidar la higiene y conservación de los alimentos, cubrirlos adecuadamente y evitar que estén expuestos al ambiente, ya que el viento desplaza el polvo hacia ellos y éste puede contener ácaros, huevos o esporas de parásitos.

Peligros del consumo de alimentos en la calle:

La venta ambulatoria es peligrosa para la salud porque:

- Son productos expuestos a la contaminación del ambiente
- No tienen garantía de registro sanitario ni envolturas que tengan información sobre su contenido.
- Contienen colorantes y preservantes peligrosos para la salud

¡Manos a la obra!... ayudemos a mejorar la alimentación en la escuela

El Concejo Escolar, el Concejo de Aula y las Comisiones de Trabajo pueden desarrollar actividades como:

■ **Encuestas:** Desarrollar preguntas sobre los productos que consumen los alumnos y luego presentar los resultados en el periódico mural, radio escolar, la hora de formación, en asamblea, etc.



Que bueno que todos colaboraron con la encuesta.

Sí, y deben estar esperando los resultados.

ENCUESTA

“CONOCIENDO COMO NOS ALIMENTAMOS”

- Reunión de coordinación: Los miembros del Concejo Escolar coordinan con la Dirección, los Concejos de Aula y los representantes de los padres de familia.
- Elaboración y aplicación de encuestas para los alumnos del Centro Educativo: Se sugieren las siguientes preguntas:



- ¿Qué alimentos consumes en el desayuno?
 - ¿Qué alimentos consumes en el almuerzo?
 - ¿Qué alimentos consumes en la cena?
 - ¿Cuántas veces a la semana consumes leche, carne, pescado, menestras?
 - ¿Cuántas veces a la semana comes en la calle?
 - ¿Cuántas comidas consumes en el día?
- Presentar el informe por aulas, grados, turnos y a través de una asamblea general, en el periódico mural, la radio escolar, etc.
 - Promover el consumo de alimentos nutritivos y bien combinados por aula, grados, turnos, etc.



■ **Campañas:** Pueden ser de sensibilización, difusión e información, sobre alimentos nutritivos y propios de la región o sobre nuestros derechos como consumidores.

Vigilancia del Quiosco

● **Reunión de Coordinación:**

Los miembros del Concejo Escolar coordinan con la Dirección, Concejos de Aula y representantes de los padres de familia. Presentan sus propuestas acerca de cómo debe atender el quiosco del Centro Educativo y determinan:

- ¿Qué debe venderse?
- ¿Cuáles deben ser las condiciones del quiosco y de los alimentos?
- ¿Cómo deben atender a las personas?
- ¿Cómo se debe informar a los alumnos? (rótulos, carteles, papelógrafos etc.)

● **Organización del Comité de Vigilancia:**

Se encargará de velar por el buen funcionamiento del quiosco escolar y del control de la venta ambulatoria. El Concejo Escolar debe participar para:

- Planificar y organizar la vigilancia con los concejos de aula.
- Garantizar la calidad e higiene de los alimentos.
- Evaluar los resultados.

- **Ferias:** Organizar actividades, festivales u otros eventos para promover dietas nutritivas alternativas (loncheras menús económicos, etc.) y el consumo de alimentos típicos de las diversas regiones del país.

FERIA "CONOCIENDO LAS COMIDAS DE NUESTRO PAÍS"

Antes de la actividad

- Organizar la feria en coordinación con la dirección y los docentes para que sea considerada en el plan de trabajo de la escuela.
- Coordinar con los Concejos de Aula para organizar la feria de comidas regionales
- Hacer un listado de las comidas de su región y presentarlo a los alumnos.
- Informar y solicitar que cada aula participe inscribiéndose para presentar platos típicos propuestos por los alumnos.
- Informar e invitar a los padres de familia para apoyar la actividad.

Durante la actividad

- Presentar la información sobre el contenido nutricional de los platos que se presentan.
- Recoger información sobre los platos típicos presentados y exponerla a todos los participantes

Después de la actividad

- Evaluar la actividad para determinar cual fue el aprendizaje.



CONCURSO "RECETAS NUTRITIVAS, BARATAS Y ORIGINALES"

- Elaborar las bases del concurso (Comisiones y Regidurías de Salud y Ambiente).
- Convocar a concurso a nivel del Centro Educativo. Se debe considerar todos los grados, turnos y niveles (inicial, primaria, secundaria y especial).
- Seleccionar el jurado, los premios y el lugar de exposición.
- Seleccionar los medios a través del cual se va a difundir la actividad (periódico escolar, pancartas, etc.).
- Exponer y clasificar las comidas.
- Trabajar un álbum con las comidas seleccionadas para su difusión en la escuela.
- Realizar una actividad el día de la premiación de las recetas ganadoras.
 - Elaborar recetarios para venderlos a bajo costo entre los alumnos/as (Concejo Escolar en coordinación con la Comisión de Producción y Servicios y la Asociación de Padres de Familia).



Y la ganadora del primer puesto al plato más nutritivo, es la alumna Julia Pacheco!!!

Fuente: * Cómo Como. Alimentación y Nutrición (Programa de Educación en Salud. Convenio Ministerio de Educación y Rádda Barnen)
* Guía para el Desarrollo de Actividades de Promoción de Salud y Ambiente (Programa Municipios Escolares - Acción por los Niños)