



“Libertad, sabiduría, solidaridad”

Proyecto de Alimentación Escolar

Integrantes:

Arlines Valencia Asprilla

Ernesvel Cartagena

Úsuga

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTANDER
MEDELLÍN-ANTIOQUIA**

2022

PROYECTO DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Hacia una adecuada complementación alimentaria y nutricional en la I.E.B.S.

Área (s) en el que se inscribe: El presente proyecto integra todas las áreas y grados que convoca la Institución Educativa Barrio Santander.

Duración del proyecto: la duración del proyecto está prevista para el año 2022.

Lugar de ejecución: el proyecto se ejecutará en la Institución Educativa Barrio Santander sede principal.

Equipo docente responsable

Nombres y apellidos	Grado en el que desempeña su labor docente
Ernesvel Cartagena Úsuga	Básica primaria 1º a 5º, aceleración y básica secundaria 6º
Arlines Valencia Asprilla	Básica secundaria 7º a 11º

JUSTIFICACIÓN

Se ha comprobado que la alimentación escolar es uno de los aspectos que contribuye, no sólo a la permanencia de los niños en el sistema educativo, sino también a mejorar sus desempeños escolares, ya que mejora la capacidad de atención de los estudiantes y por ende sus procesos de aprendizaje.

Bajo el entendido de que la familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger a los niños, niñas y adolescentes para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos; los proyectos de complementación alimentaria desarrolladas por el Municipio de Medellín, son un apoyo para que la familia cumpla con el mandato constitucional como primera responsable en la crianza y atención integral de sus hijos, la alimentación brindada por el municipio de Medellín, complementa la alimentación que la persona debe recibir en su hogar, en ningún momento la sustituye.

Las modalidades que se ofrecen en nuestra institución son: el complemento am/pm preparado, con prioridad para los usuarios de transición a quinto de primaria y el vaso de leche con prioridad para la secundaria de sexto a once, con algunos cupos en complemento.

El Municipio de Medellín, provee el servicio de alimentación, la educación nutricional y social y el seguimiento de la condición nutricional de la población usuaria; atendiendo al principio de corresponsabilidad, la comunidad Educativa Barrio Santander debidamente organizada, apoya la logística de funcionamiento del programa Restaurante Escolar, Secretaría de Bienestar Social, Unidad Integral Castilla.

MARCO LEGAL

Para la prestación de un servicio de calidad desde el Programa de Alimentación Escolar el Ministerio de Educación Nacional Establece los lineamientos que definen las orientaciones, en el marco del Servicio Público de Bienestar Familiar definido en el Decreto No. 2388 de 1979, y las Leyes 1098 de 2006, 1176 de 2007 y 715 de 2001, y ofrece elementos técnicos para la ejecución de acciones alrededor de la alimentación escolar en Colombia. En su elaboración se consideró, además, que el PAE es una estrategia de política social territorial, en la cual las organizaciones no gubernamentales y la sociedad civil tienen también una responsabilidad, en particular en relación con la aplicación de la garantía de los derechos de la niñez.

“El PAE es, pues, un programa de asistencia social alimentaria en el que deben concurrir recursos de la Nación, los departamentos y los municipios, así como iniciativas y oportunidades de cogestión de los sectores social, de salud y educación a nivel local, así de las comunidades en el ejercicio del control social” (Educación, 28).

El Programa de Alimentación Escolar, está reglamentado por la ley 1450 de 2011, por la cual se expide el Plan Nacional de Desarrollo y se establece: “Con el fin de alcanzar las coberturas universales en el Programa de Alimentación Escolar, el Gobierno Nacional trasladará del ICBF al MEN la orientación, ejecución y articulación del programa, sobre la base de estándares mínimos de obligatorio cumplimiento para su prestación, de manera concurrente con las entidades territoriales.”

Los establecimientos educativos que cuentan con el proyecto de Restaurante Escolar en cualquiera de sus tres modalidades (desayuno, almuerzo o complemento am/pm), podrán contar a la vez con el proyecto Vaso de Leche Escolar, con el fin de dar respuesta a la demanda del servicio y garantizar el acceso a otros niños, niñas y adolescentes al Programa de Nutrición Escolar. En cada uno de ellos, los niños y niñas de los grados escolares más bajos (preescolar y primaria) son atendidos prioritariamente con Restaurante Escolar, de acuerdo con la disponibilidad de cupos y los niños, niñas y adolescentes de los grados superiores (secundaria) son atendidos con Vaso de Leche Escolar. Un mismo escolar no podrá recibir diariamente dos modalidades de atención a

la vez (desayuno-algo víveres, desayuno-algo preparado, almuerzo víveres, vaso de leche escolar), dado que son excluyentes entre sí. Los usuarios para el proyecto de restaurante escolar serán focalizados, de acuerdo a los siguientes criterios: Escolares matriculados en establecimientos educativos oficiales y de cobertura educativa del Municipio de Medellín, dando prioridad a los que se encuentran en las siguientes condiciones: Escolares en situación de desplazamiento, víctimas del conflicto armado, pertenecientes a comunidades étnicas, independiente del grado escolar. Estudiantes con diagnóstico de riesgo nutricional reportados por personal de salud idóneo para el tema. Escolares adolescentes en estado de gestación o lactancia. Escolares con vulnerabilidad socioeconómica, detectados por el establecimiento educativo o remitidos por la Secretaría de Inclusión Social y Familia identificados por alguna derivación de los profesionales de la misma secretaría. Escolares clasificados con puntajes de SISBEN versión III inferiores a 48.49 para 14 ciudades y 45.34 para resto urbano. Escolares desde los grados inferiores hasta los grados superiores, según disponibilidad de cupos contratados. La asignación de cupos en el proyecto Vaso de leche Escolar, será prioritariamente, mas no determinante, para la población matriculada en secundaria, aplicando los mismos criterios para la asignación de cupos.

Las personas que participan del PAE desarrollan actividades con profesionales interdisciplinarios como nutricionistas, sociales, microbiólogos, pedagogos, educadores físicos, gastrónomos, técnicos en primera infancia, entre otros, implementando estrategias como encuentros pedagógicos, movilizaciones masivas, talleres y acompañamientos prácticos gastronómicos en el restaurante escolar, acompañamiento al comedor y la conformación y fortalecimiento de comités de alimentación escolar.

MARCO TEÓRICO

La nutrición es la ciencia acerca de cómo los alimentos se relacionan con la salud de las personas, por lo tanto, la salud es más que la ausencia de enfermedad.

El significado de nutrición ha pasado desde el campo dietético específico para el tratamiento de diversas enfermedades o padecimientos, a su real y justo campo;

"La alimentación sana y equilibrada, respaldada por un eficaz Sistema de alimentación y salud."

Este enfoque, hace que las personas recurran con regularidad a los expertos de la nutrición; capacitados para sugerir, cambiar o modificar regímenes alimentarios de las personas, con el objetivo de promover su salud y lograr un aspecto físico saludable. Expertos con los cuales cuenta el Programa de Alimentación Escolar.

Por lo tanto, un nutriólogo se ocupa de diagnosticar los distintos procesos metabólicos para el aprovechamiento, transformación y distribución de los nutrientes que se ingieren en los alimentos. Una vez definido el metabolismo más aproximado de una persona, es posible generarle un régimen alimentario personalizado (Dieta), intentando proveer al consumidor los aportes nutricionales más completos que se pueda. Así, cada vez más personas hacen conciencia de la nutrición y de la capacidad de los alimentos para prevenir enfermedades crónicas degenerativas, mantener la salud y lograr un aspecto físico saludable. (Salud, 2016)

De este modo, una mala nutrición es causada por una insuficiencia o exceso de uno o más nutrientes en la dieta. Una persona corre riesgo de malnutrición si la cantidad de energía y/o nutrientes de la dieta no satisface sus necesidades nutricionales.

Mientras que millones de personas comen demasiado, muchas otras no tienen suficiente que comer o no reciben una alimentación balanceada. Incluso individuos con peso excesivo pueden estar malnutridos, las personas que sufren malnutrición suelen estar débiles, fatigarse con facilidad y ser muy susceptibles a infecciones. Por lo común tienen deficiencia de aminoácidos esenciales, hierro, calcio y vitamina A. Se estima que unos

250000 niños quedan permanentemente ciegos cada año debido a deficiencia de vitamina A en su alimentación.

De todos los nutrientes requeridos, los aminoácidos esenciales son los más a menudo deficientes en la alimentación. Millones de personas sufren problemas de salud y presentan menor resistencia a las enfermedades debido a deficiencia proteínica. El desarrollo físico y mental de los niños se retarda cuando los componentes esenciales formadores de las células no son aportados en la alimentación. Dado que su organismo no puede producir anticuerpo (que son proteínas) y células necesarias para combatir la infección, enfermedades de la infancia comunes como sarampión, tos ferina y varicela a menudo son fatales en niños con malnutrición proteínica.

Uno de los problemas de salud, es la mala alimentación que tienen los seres humanos en especial la niñez con su etapa de desarrollo, ya que, los niños son mal alimentados por sus padres, porque no tienen tiempo para preparar los alimentos y recurren a las comidas chatarra.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural, económico y medio ambiente que determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Una nutrición adecuada es la que cubre los requerimientos de energía a través de la ingestión en las proporciones adecuadas de nutrientes energéticos que están relacionados con la actividad física y el gasto energético de cada persona.

Los requerimientos proporcionados por las proteínas, los micronutrientes, las vitaminas y los minerales, la correcta hidratación basada en el consumo de agua, la ingesta suficiente de fibra dietética hace que el ser humano tenga una calidad de vida.

Se tiene presente que la temática no es nueva, pero se desea contribuir en la comunidad educativa de la Institución Educativa Barrio Santander, haciendo distintos aportes de carácter formativo (charlas, folletos, debates, carteleros) y participativo como instituir dentro del Colegio el Día de la Buena Alimentación con distintas propuestas para celebrar

año a año. Se considera necesario e invaluable tratar el tema de la alimentación entre niños y jóvenes de nuestra sociedad ya que el tema de los trastornos alimentarios (de distintas características) crece día a día.

DIAGNÓSTICO

Para tener un diagnóstico general, sobre el cual puede comprenderse la situación alimentaria de los niños, niñas y adolescentes de la Institución educativa Barrio Santander, es importante tener en cuenta la información y algunas de las conclusiones generales de la Caracterización de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de los hogares del municipio de Medellín a través perfil alimentario y nutricional Medellín 2010 y así comprender las especialidades de esta población:

- En Medellín se presentan menores prevalencias que en Colombia en los indicadores talla baja para la edad, (desnutrición crónica) en los menores de 18 años, peso bajo para la edad (desnutrición global) y peso bajo para la talla (desnutrición aguda) en menores de cinco años.
- Las prevalencias de déficits de hierro, ferritina y de vitamina A en los menores de seis años, son también mucho más bajas en Medellín que en Colombia, y pueden estar mostrando una combinación de estrategias desarrolladas especialmente en el nivel local, y que han funcionado.

En algunos casos el porcentaje de inseguridad alimentaria supera el 80%, en las comunas y corregimientos más pobres, en los hogares con menores ingresos, en aquellos en los que alguno de los miembros ha sido forzado a desplazarse, y en los estratos sociales uno y dos. Esto significa que la mayor parte de los hogares de la ciudad tienen incertidumbre sobre sus posibilidades de acceder a los alimentos, han variado la calidad o cantidad de su alimentación por falta de dinero y, en algunos casos, experimentan hambre.

- La situación alimentaria y nutricional de Medellín, así como los estilos de vida de sus habitantes, son un reflejo de dos características que han sido destacadas en diversos estudios: un territorio en proceso de consolidación como gran ciudad, profundamente desigual, que ha legitimado la desigualdad social como si fuera inherente a su proceso de desarrollo. (Medellín, 2016)

PROPUESTA

La propuesta se enmarca dentro del proyecto Alimentación saludable, bajo el Programa de Alimentación Escolar: “Comer bien es salud” el cual se viene desarrollando a lo largo del ciclo lectivo 2018 y está destinado a los estudiantes titulares de derecho y suplentes de la Institución educativa Barrio Santander en sus dos sedes (principal y Estado de Israel). Esta propuesta ofrece la posibilidad de recibir una formación para el consumo de alimentos de forma integral desde los distintos grupos alimenticios y a su vez hacia una educación para la salud. Se trabajará sobre la importancia de una buena alimentación para estar sanos y prevenir algunas enfermedades, quienes al mismo tiempo harán de promotores del buen uso del restaurante y la sana alimentación para el resto de la comunidad educativa.

El proyecto así, está orientado a conocer los hábitos alimenticios, promover prácticas saludables en la alimentación y reconocer ésta como un derecho internacional humanitario. Por lo tanto, se dinamizarán metodologías que lleven a los estudiantes a hacer buen uso del restaurante, carteles que promueven los buenos hábitos alimenticios, charlas recreadas por los mismos estudiantes para la formación en cuanto a la alimentación y como complemento el reciclaje y cuidado del medio ambiente. Finalmente, para la valoración de los resultados obtenidos gracias al proyecto, se realizarán encuestas a los estudiantes verificando los avances y retos que en el marco del proyecto se puedan presentar.

OBJETIVOS

Objetivo general

Lograr que el comedor escolar se constituya en un espacio pedagógico para la vida, haciendo uso adecuado del mismo y generando en los niños, niñas y adolescentes, hábitos saludables en la alimentación.

Objetivos específicos

- Contribuir a mejorar el estado nutricional de nuestros estudiantes por medio de la sensibilización de hábitos saludables de alimentación haciendo uso de los programas de complementación alimentaria y nutricional: vaso de leche y complemento am/pm.
- Sensibilizar a la población estudiantil sobre la importancia de una buena nutrición, aprovechando los servicios de complemento am/pm y vaso de leche.
- Promover la integración de los estudiantes, docentes y padres de familia alrededor de la formación en hábitos adecuados de alimentación y normas de comportamiento en el comedor.
- Orientar a los padres de familia sobre la entrega de los kits alimentarios manejando el protocolo de bioseguridad requerida para la prevención de un posible contagio.
- Revisar por parte del acudiente el kit recibido en cuanto a fechas de vencimiento y estado de los alimentos.

ESTRATEGIAS DE TRANSVERSALIZACIÓN

La transversalidad se concibe como la construcción de diálogos entre las disciplinas, que se concreta en las diversas asignaturas de una manera holística. Al propiciar la transversalidad, se fomenta un abordaje multidisciplinar de problemas sociales, éticos y morales presentes en el entorno, y se vincula de manera dinámica el contexto escolar, familiar y socio cultural a la comprensión de estos dilemas (MEN, 2014b).

En consecuencia, la educación para la salud se enfoca en la realización de actividades que promuevan el cuidado del cuerpo en todas sus dimensiones, la prevención como camino a una salud duradera, el reconocimiento de la dignidad de todo ser humano, el valor de diferentes formas de vida y la vivencia y construcción de relaciones pacíficas, equitativas y democráticas. En este sentido, se pueden trabajar, por ejemplo, tópicos relacionados con la sana alimentación y el ciclo de vida, el cuidado del cuerpo, la alimentación con Derecho Humano, entre otros.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PAE PRIMER SEMESTRE 2022

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	LUGAR OBSERVACION	RESPONSABLE
Enero	Focalización por grupos.	Verificar las condiciones de los estudiantes para ser beneficiarios del complemento am / pm, vaso de leche, ración industrializada y almuerzo para el 2022.	Sede Principal, sección Estado de Israel.	Diana Carolina Zapata Arlines Valencia Asprilla Clara Elena Mejía

		Conformación lista de titulares.		
Enero	Informe por plataforma Focalización PAE - sede principal, Estado de Israel	Especificar por grados los cupos para Complemento am/pm y vaso de leche y almuerzo.	Sede Principal, sección Estado de Israel	Diana Carolina Zapata Sánchez Arlines Valencia Asprilla Clara Elena Mejía
Enero	Decoración Restaurante Escolar y elaboración de carteleras en el mismo.	Concientizar a la población sobre el correcto uso del restaurante escolar, los alimentos entregados y los protocolos de bioseguridad en el mismo.	Sede Principal, sección Estado de Israel	Diana Carolina Zapata Sánchez Arlines Valencia Asprilla Clara Elena Mejía
Enero	Conformación del CAE (comité de alimentación escolar).	Conformar el equipo CAE con el fin de realizar un correcto seguimiento al proyecto PAE 2022.	Sede Principal, sección Estado de Israel	Diana Carolina Zapata Sánchez Arlines Valencia Asprilla Clara Elena Mejía
Febrero	Conformación del equipo de los líderes PAE por grado	Elección de los líderes PAE por grados con el fin de realizar la distribución de la ración industrializada.	Sede Principal, sección Estado de Israel	Diana Carolina Zapata Sánchez Arlines Valencia Asprilla Clara Elena Mejía
Febrero	Taller protocolos de bioseguridad al equipo de	Capacitar al equipo líderes PAE en protocolos de bioseguridad para el manejo de la ración industrializada.	Sede Principal, sección Estado de Israel	Diana Carolina Zapata Sánchez Arlines Valencia Asprilla Clara Elena Mejía

	los líderes PAE			
Febrero 14	Entrega de Kits alimentarios	Organizar y determinar el listado provisional de estudiantes beneficiarios por jornadas y grados	Se realiza el empalme con las docentes Diana y Arlines. Valencia encargadas del proyecto del año 2021 Jornada de la mañana docente Arlines A. Jornada de la tarde Ernesvel C. Sede principal	Airlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga
Febrero 15 al 18	Asesoría a los gestores para el acampamiento en el proyecto	Capacitar a los gestores sociales sobre su participación en el proyecto.	se elaboró ficho y listas provisionales para una mejor organización mientras se termina la matrícula y se organizan las listas sede principal	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga
Febrero 21 al 25	Acciones educativas y seguridad alimentaria promoviendo	Trabajar acciones educativas y seguridad alimentaria con estudiantes y docentes	Actividad realizada sin novedades. Sede principal	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga

	el buen uso de los alimentos.			
Febrero 28	Reunión con Catalina Ospina Secretaria	Planeación del proceso y ajustes documentales	Se realiza la reunión donde se organiza las listas tentativas mientras que secretaria de educación envía las listas definitivas. Sede principal	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga
Febrero	Socialización proceso de distribución PAE a docentes de las diferentes jornadas	Explicar al equipo docente sobre el proceso el proceso de distribución PAE.	Sede Principal.	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga
Marzo 22	Inicio del servicio de la nueva empresa Ración industrializada y vaso de leche	Concientizar a la población sobre el correcto uso de los alimentos entregados y los protocolos de bioseguridad en el mismo.	Sede Principal.	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga
Marzo	Elaboración de cartelera el mural de la	Presentar información sobre el proyecto.	Sede Principal.	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga

	institución educativa			gestores
Marzo 29	Primera Mesa publica de seguridad alimentaria y nutricional	Suministrar un complemento alimentario que contribuya al acceso, la permanencia, la reducción del ausentismo y el bienestar en los establecimientos educativos de los niños, niñas y adolescentes	Virtual https://meet.google.com/hjc-nhxx-anw	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga Personera, contralor Y comité
ABRIL 01 al 20	Focalización por grupos.	verificar las condiciones de los estudiantes para ser beneficiarios del complemento am / pm, vaso de leche, ración industrializada para 2022 revisión de la lista de secretaria de educación con las listas de la institución	Sede Principal.	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga
Mayo	Capacitación en hábitos alimenticios: ¿cómo mejorar sus hábitos alimenticios?	Sensibilizar a los estudiantes sobre los buenos hábitos alimenticios.	Aulas de clase	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga
Junio	Decoración Restaurante Escolar y	Concientizar a la población sobre el correcto uso del restaurante escolar, los	Sede Principal.	Arlines Valencia Asprilla

	elaboración de carteleras en el mismo.	alimentos entregados y los protocolos de bioseguridad en el mismo.		Ernesvel Cartagena Úsuga
Primer semestre.	Se realizará vigilancia constante del proceso de entrega de la ración industrializa.	Vigilar y concientizar a los beneficiarios de los programas, del buen consumo, seguimiento a los protocolos de bioseguridad y manejo de las basuras.	Sede Principal.	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PAE SEGUNDO SEMESTRE
2022**

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	LUGAR OBSERVACION	RESPONSABLE
Julio	Verificar las listas de los usuarios.	Verificar las condiciones de los estudiantes para ser beneficiarios del complemento am / pm, vaso de leche, ración industrializada y almuerzo para el 2022.	Sede Principal	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Usuga

	Asesoría a los gestores para el acompañamiento en el proyecto	Capacitar a los gestores sociales sobre su participación en el proyecto.	sede principal se explica a los nuevos gestores como se realiza el acompañamiento en el P.A.E	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga
	Acciones educativas y seguridad alimentaria	Trabajar acciones educativas y seguridad alimentaria con estudiantes y docentes	Actividad realizada sin novedades. Sede principal	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga
	Elaboración de la cartelera de la institución educativa.	Presentar información sobre el proyecto.	Actividad realizada sin novedades. Sede principal	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga
agosto	Actualización del proyecto del restaurante escolar	Actualizar el proyecto para el Programa de Alimentación Escolar PAE en la institución	Sede principal	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga

	Visitas de supervisores	Vigilar el buen funcionamiento de los restaurantes escolares en las diferentes sedes de la institución.	Sede principal	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga Operadores del PAE
	Pedagogía del proyecto	Sensibilizar a los estudiantes para que hagan buen uso del restaurante	Sede principal	Docentes encargados del proyecto, Equipos de acompañamiento y Alfabetizadores
Septiembre	Elaboración de ficho	Elaborar ficho para cada usuario del programa	Sede principal	Los gestores jornada de la mañana
	Elaboración de cartelera de la institución educativa	Presentar información sobre el proyecto.	Sede principal	Los gestores jornada de la mañana y la tarde
octubre	Charla con los estudiantes grupo de transición tema: alimentación saludable	Presentar hábitos saludables	Aulas de clase Jornada de la mañana	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga

	Charla con los estudiantes grupo de primero		Sede Principal. Jornada de la tarde	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga
Noviembre	Elaboración de cartelera de la institución educativa	Presentar información sobre el proyecto	Sede principal	Los gestores jornada de la mañana y la tarde
Durante todo el segundo semestre	Se realizará vigilancia constante de la estrega del complement o a.m/p.m y vaso de leche	Vigilar y concientizar a los beneficiarios de los programas, del buen manejo de las basuras.	Sede principal	Arlines Valencia Asprilla Ernesvel Cartagena Úsuga

REFERENTES TEÓRICOS

Nutrición es la ciencia acerca de cómo los alimentos se relacionan con la salud de las personas. Salud es más que la ausencia de enfermedad.

El significado de nutrición ha pasado desde el campo dietético específico para el tratamiento de diversas enfermedades o padecimientos, a su real y justo campo; "la alimentación sana y equilibrada, respaldada por un eficaz Sistema de Alimentación y Salud".

Este enfoque moderno ha hecho que las personas recurran con regularidad a los expertos licenciados de la Nutrición; Los Nutriólogos, son los profesionistas capacitados y licenciados a sugerir, cambiar o modificar regímenes alimentarios de las personas, con el objetivo de promover su salud y lograr un aspecto físico saludable. Un nutriólogo se ocupa de diagnosticar los distintos procesos metabólicos para el aprovechamiento, transformación y distribución de los nutrimentos que se ingieren en los alimentos. Uno de los problemas de salud, es la mala alimentación que tienen los seres humanos en especial la niñez con su etapa de desarrollo ya que los niños son mal alimentados por

sus padres, porque no tienen tiempo para preparar los alimentos y recurren a las comidas chatarra.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación en ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural, económico y medio ambiente que determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Una nutrición adecuada es la que cubre los requerimientos de energía a través de la ingestión en las proporciones adecuadas de nutrientes energéticos que están relacionados con la actividad física y el gasto energético de cada persona.

Los requerimientos proporcionados por las proteínas, los micronutrientes, las vitaminas y los minerales, la correcta hidratación basada en el consumo de agua, la ingesta suficiente de fibra dietética hace que el ser humano tenga una calidad de vida.

Se tiene presente que la temática no es nueva, pero se desea contribuir en la Comunidad educativa del Colegio Santander haciendo distintos aportes de carácter informativo (charlas, folletos, debates, carteleras), participativo como instituir dentro del Colegio el Día de la Buena Alimentación con distintas propuestas para celebrar año a año. Se considera necesario e invaluable tratar el tema de la alimentación entre niños y jóvenes de nuestra sociedad ya que el tema de los trastornos alimentarios (de distintas características) crece día a día.

DISEÑO METODOLÓGICO

Para permitir una buena marcha del servicio de restaurante escolar, vaso de leche y complemento am/pm, se programará:

- Focalización de beneficiarios según criterios de titulares de derecho
Transición a quinto, dnp.gov.co para consulta de la pertenencia de los estudiantes en el Sisbén (48.49), víctimas del conflicto o desplazados.
- Charlas y talleres con los estudiantes beneficiarios para mejorar los hábitos alimenticios y fortalecer su permanencia tanto en el programa como en la institución.

- Campañas que impulsen a los buenos hábitos alimenticios, a la higiene y el aseo y cuidado del comedor escolar
- Reuniones con padres de familia o acudientes de los beneficiarios del programa.
- Elaboración de afiches, volantes, etc. que informen, ilustren y convoquen a los usuarios sobre los beneficios del servicio y su utilización adecuada.
- Solicitud al proyecto de servicio social estudiantil de gestores sociales disponibles para apoyar y colaborar en el funcionamiento del programa de alimentación escolar.
- Planilla de control de asistencia y seguimiento, incluyendo periódicamente a estudiantes suplentes y actualización de las mismas.
- Implementación de sistemas de control, en primera instancia disponibilidad de fichos para complemento y vaso de leche y a mediano plazo cambiarlo a un sistema de registro electrónico que permita obtener además informes estadísticos que ayuden a planificar la prestación del servicio en términos de calidad y eficiencia.

Descriptorios/ Palabras claves del proyecto

- Nutrición
- Alimentación balanceada
- Complementos alimenticios
- Manipulación de alimentos
- Minutas
- Menajes
- Personal de apoyo
- Áreas físicas de desarrollo
- Titulares de derecho
- uplente

BIBLIOGRAFÍA

Educación, M. d. (2016 de agosto de 28). *Lineamientos técnicos administrativos y estándares del programa de alimentación escolar*. Obtenido de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-235135_archivo_pdf_lineamientos_tecnicos.pdf

Medellín, A. d. (15 de julio de 2016). *Medellín un hogar para la vida*. Obtenido de <https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/wpcccontent/Sites/Subportal%20del%20Ciudadano/Bienestar%20Social/Secciones/Informes/Documentos/2012/Diagn%C3%B3stico%20de%20infancia%20y%20adolescencia%20nuevo%20formato.pdf>

Salud, N. y. (11 de agosto de 2016). *Nutrición y Salud*. Obtenido de <http://www.nutricionsas.com/nutricion-y-salud.htm>