



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERIA

SEGUNDA ESPECIALIDAD



TRABAJO ACADEMICO

**“MEJORAMIENTO DE LA ALIMENTACIÓN EN ESCOLARES DEL
TERCER GRADO DE LA INTITUCION EDUCATIVA PRIMARIA
72297, QUILCAPUNCU PUTINA 2014”**

PRESENTADO POR:

- ✓ **Mary Carmen TICONA CHINO**
- ✓ **Isaac MORALES MAMANI**

**PARA OPTAR EL TITULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN
PROMOCION DE LA SALUD**

PUNO-PERU

2015



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERIA

SEGUNDA ESPECIALIZACION

“MEJORAMIENTO DE LA ALIMENTACIÓN EN ESCOLARES DEL TERCER
GRADO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIMARIA 72297 QUILCAPUNCU
PUTINA 2015”

PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Presentado a la Coordinación de Investigación de la Segunda Especialización de la
Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano- Puno, como
requisito para optar el post título de la Especialidad en:

“PROMOCION DE LA SALUD”

APROBADO POR:

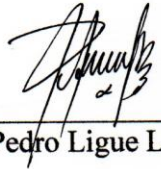
PRESIDENTE DE JURADO

:


MSc. Naney Alvarez Urbina

PRIMER MIEMBRO

:


Dr. Pedro Ligue Ligue


SEGUNDO MIEMBRO

:


M.Sc. Elsa Gabriela Maquera Bernedo

ASESOR Y DIRECTOR

:


M.Sc. Elsa Gabriela Maquera Bernedo

Puno-Perú

2015



DEDICATORIA

A Dios por ser quien guía mis pasos y me brinda esta hermosa vida, por darme las fuerzas para luchar y alcanzar mis metas.

A mis mamita bella Dionicio y mi hermana Nely por su ayuda incondicional y me impulsan a ser mejor cada día y a crecer profesionalmente.

A los amor de mi vida julian y a mi hermosa hija por ser los motores de mi vida y darme la fuerza para cumplir mis sueños.

Mary Carmen Ticona Chino



AGRADECIMIENTOS

A Dios que siempre nos protege y guía nuestros pasos.

A nuestra Alma Mater, la Universidad Nacional del Altiplano por darme la oportunidad de forjarme profesionalmente y seguir brindándome la oportunidad de la especializarme.

A la especialidad de la facultad de enfermería, a la plana docente, por la enseñanza abnegada que imparte, en la formación de profesionales al servicio de la sociedad.

Con profundo agradecimiento a la MSc. Elsa Gabriela Maquera Bernedo por su apoyo, orientaciones y amistad incondicional. Gracias por el tiempo que dedico hacia nosotros.

A los miembros del jurado calificador MSc. Nancy Alvarez Urbina y Dr. Pedro Ligue Ligue por su apoyo, orientación y tiempo para el reconocimiento teórico y culminación del trabajo de investigación

Al personal administrativo por su valioso apoyo, colaboración y consecución de los trámites administrativos durante este proceso alcanzar una meta implica esfuerzos y voluntades que la hacen posible.

A mi mamita Dionisia por ser padre y madre para mi y seguir ayudándome durante mi vida.

Mary Carmen Ticona Chino



CAPITULO I

I. TITULO:

Mejoramiento de la alimentación en escolares del tercer grado de la Institución Educativa Primaria. 72297 Quilcapuncu- Putina 2015

II. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN:

2.1. ESTRATEGIAS Y TÁCTICAS:

- Coordinación verbal permanente con la directora de la institución educativa con el propósito de mantener latente el apoyo solicitado.
- Comunicación directa con el docente del tercer grado de la institución con el fin de involucrarlo y obtener su apoyo en las actividades desarrolladas.
- Participación de los ejecutores en las reuniones de los padres de familia de la institución, con el propósito de sensibilizarlos acerca de la alimentación saludable.
- Coordinación con el jefe del Establecimiento de Salud de Quilcapuncu con el propósito de asegurar el seguimiento del proyecto.
- Coordinación con el programa Qali Warma con el propósito de asegurar la dotación de alimentos e insumos necesarios para el proyecto y el seguimiento de los escolares en su adecuada alimentación.
- Se Involucró a las autoridades escolares como la APAFA, Directora, CONEI y docente del salón sobre la problemática de la alimentación en escolares, la alta prevalencia de enfermedades intestinales y el alto riesgo de intoxicaciones alimentarias.



- Abogacía para el apoyo de los padres de familia de la sección para la compra de muebles, materiales e insumos necesarios para la alimentación saludable.
- Trabajo articulado con el programa JUNTOS.

2.2. SOSTENIBILIDAD:

El proyecto será continuado con capacitaciones trimestrales por el personal de salud encargado de promoción de la salud del puesto de salud Quilcapuncu, además Qali Warma continuara con las supervisiones y la provisión de alimentos (anexo 14).

2.3. ALIADOS Y Oponentes:

2.3.1. ALIADOS:

1. Director: Silvia Pampa Bárcena
2. Profesor de la sección: Juan Morales Huayta
3. Presidente de padres de familia de aula: Filomena Mamani Moya
4. Presidente de APAFA: Victoria Moya Ticona

2.3.2. Oponentes:

NINGUNO

2.4. ALCANCES (BENEFICIARIOS):

1. 27 estudiantes del tercer grado
2. 25 padres de familia del tercer grado
3. 1 docente de la institución
4. 1 Directora de la institución

Con un total de 64 beneficiados.



2.5. VIABILIDAD:

Se puede realizar en todas las secciones de la institución educativa primaria de Quilcapuncu, además de otras instituciones que son proveídos por Qali Warma.

2.6. TRAMITES:

- Presentación del proyecto a la dirección de la Institución educativa Primaria N° 72297 Quilcapuncu
- Emisión de documento para la implementación del proyecto
- Presentación de documento a docente del aula 3° C
- Firma de actas por entrega de materiales y equipos (kit de lavado de manos, muebles para almacenamientos y vajillas)



III. RESULTADOS ALCANZADOS

CUADRO 1

**PRACTICA DE LAVADO DE MANOS EN LOS NIÑOS DEL TERCER GRADO
DE LA I.E.P.72297 QUILCAPUNCU 2014**

PASOS CORRECTOS DE LAVADO DE MANOS	ANTES				DESPUES			
	CORRECTO		INCORRECTO		CORRECTO		INCORRECTO	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1.- Remangar el uniforme hasta el codo.	7	26%	20	74%	26	96.3%	1	3.7%
2.- Mojarse las manos y aplicar jabón	2	7.4%	25	92.6%	27	100%	0	0%
3.- Frotarse bien las manos palma con palma y los dorsos de las manos	0	0%	27	100%	23	85.2%	4	14.8%
4.- Frotarse las uñas con la palma de las manos y frotar las muñecas	10	37%	17	63%	27	100%	0	0%
5.- Enjuague las manos con agua y secarse bien con una toalla limpia.	0	0%	27	100%	25	92.6%	2	7.4%
*PROMEDIO	0	0%	27	100%	23	85.2%	4	14.8%

FUENTE: Resultados obtenidos de la guía de observación aplicado por los ejecutores.

*El promedio se refiere a los escolares que realizaron los cinco pasos correctos en su totalidad.

En el presente cuadro se observa, que los estudiantes, con respecto a la práctica sobre los pasos correctos del lavado de manos antes de la intervención cumplieron en forma correcta los cinco pasos con un promedio del 0% y cumplieron en forma incorrecta un promedio del 100%.

Después de la intervención cumplen en forma correcta un promedio del 85.2% y cumplen en forma incorrecta un promedio de 14.8%.

Los resultados demuestran que el mayor porcentaje de los estudiantes realizan los cinco pasos correctos del lavado de manos después de la intervención, con ello incrementaron el nivel de conocimientos sobre lavado de manos, recibieron sesiones demostrativas y utilizan el kit de lavado de manos.



Al respecto en un estudio realizado por PRISMA (2012), refiere que estudios específicos sobre la prevalencia del lavado de manos con jabón, mediante observación directa de la práctica, son escasos en nuestro país. Se han reportado tres estudios llevados a cabo a mediados de los años noventa en pueblos jóvenes de Lima metropolitana. Se consigna una ocurrencia entre 11 y 13% de eventos vinculados a interrupción de contaminación fecal-oral gracias al lavado de manos. Se registró también la presencia de jabón y detergente en un 77.4% de los hogares estudiados, y un consumo medido de 8.9 gr de jabón para el lapso de tres días de observación, logrando la misma acción preventiva. ¹

Así mismo **Galvez L. Sierra A.Saénz – Barcelona Masson (2010)**, refiere que el lavado de manos ha recibido importante atención dentro de las medidas de promoción de la higiene. Es conocido también que el efecto protector del lavado de manos en momentos óptimos se multiplica cuando se usa jabón. Su importancia como barrera para la transmisión fecal de persona a persona o para la contaminación de agua y comida se resalta tanto como el hecho de que enfrenta uno de los entero patógenos más agresivos: la *Shigella*.²

También el MINSA (2013), refiere en su **MÓDULO EDUCATIVO: PROMOCIÓN DE LA PRACTICA SALUDABLE DEL LAVADO DE MANOS**: La práctica del lavado de manos es el procedimiento más simple, económico e importante para la prevención de las enfermedades diarreicas y respiratorias, que juntas son responsables de la mayoría de muertes infantiles. La efectividad para reducir la propagación de microorganismos depende

¹ PRISMA. Prevalencia de lavado de manos. 1ra edición. Lima. 2012. Pág. 23

² Galvez L. Sierra A.Saénz – Barcelona Masson. Importancia del lavado de manos. 1ra edición. Varcelona. 2010. Pág. 10



de tres factores fundamentales: los momentos clave, el uso del jabón y la técnica del lavado de manos.

Para lograr estos resultados se implementó 02 kit de lavado de manos en el aula del tercer grado de la I.E.P.72297 Quilcapuncu de los cuales uno fue implementado por los realizadores del proyecto y el segundo fue implementado por los padres de familia, además se realizaron 02 sesiones capacitaciones y 2 sesiones demostrativas sobre los pasos correctos del lavado de manos en escolares con la participación y re demostración de todos los escolares, también se realizaron supervisiones semanales durante el año verificando si se lavan las manos correctamente antes del almuerzo.



CUADRO N° 2

MANIPULACION DE ALIMENTOS POR MADRES DEL TERCER GRADO DE LA I.E.P.72297 QUILCAPUNCU 2014

MANIPULACION DE ALIMENTOS	ANTES				DESPUES			
	CORRECTO		INCORRECTO		CORRECTO		INCORRECTO	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Exigencias sanitarias	10	37%	17	63%	25	92.5%	2	7.5%
Exigencias culinarias	4	14.8%	23	85.2%	25	92.5%	2	7.5%
Exigencias nutricionales	3	11.1%	24	88.9%	22	81.4%	5	18.6%
*PROMEDIO	3	11.1%	24	88.9%	22	81.4%	5	18.6%

FUENTE: Resultados obtenidos de la guía de observación aplicado por los ejecutores.

*El promedio se refiere a las madres que cumplen con las tres exigencias en su totalidad.

En el presente cuadro se observa, que los padres, con respecto a la manipulación de alimentos, antes de la intervención cumplieron en forma correcta las exigencias sanitarias en el 37%. Culinarias en el 14.8% y nutricionales en el 11.1 %, alcanzando un promedio de 11.1%; y cumplieron en forma incorrecta las exigencias sanitarias en el 63%, culinarias en el 85.2%, nutricionales en el 88.9%, alcanzando un promedio de 88.9%.

Después de la intervención cumplen en forma correcta las exigencias sanitarias en el 92.5%. Culinarias en el 92.5% y nutricionales en el 81.4 %, alcanzando un promedio de 81.4/%; y cumplen en forma incorrecta las exigencias sanitarias en el 7.5%, culinarias en el 7.5%, nutricionales en el 18.6%, alcanzando un promedio de 18.6%.



Los resultados demuestran que el mayor porcentaje de los padres realizan correctamente la manipulación de alimentos después de la intervención, sobre todo realizan mejor las exigencias sanitarias y nutritivas, con ello lograron prevenir enfermedades gastrointestinales y parasitarias luego de la aplicación de métodos apropiados para la enseñanza sobre manipulación de alimentos (audiovisual, demostrativo, experimentación) y un adecuado reforzamiento.

Un estudio realizado por FISTERRA SALUD (2009), Destaca que por su frecuencia las intoxicaciones e infecciones transmitidas por alimentos. La salmonella es la bacteria que con mayor frecuencia las provoca. En España, se producen alrededor de 1.000 brotes de infecciones por salmonella, que afectan de 12.000 a 14.000 pacientes y que exigen unos 1.000 ingresos hospitalarios por año. A estas cifras es necesario sumar los miles de casos de intoxicación familiares. Todo ello a causa de una mala manipulación de alimentos.³

Ramírez, Eleuterio (2011), refiere que la seguridad de los alimentos depende de las correctas prácticas en toda la cadena alimentaria, desde la producción hasta cuando es servido en una mesa. Sin embargo, el eslabón más débil de esta cadena en lo que a la transmisión de infecciones se refiere, es la manipulación de alimentos que involucra las exigencias: sanitarias, culinarias y nutricionales.⁴

Así mismo en la Norma Sanitario de Manipulación de Alimentos de la OMS, refiere dentro de las exigencias sanitarias que los manipuladores mantendrán una correcta higiene

³ FISTERRA SALUD. Frecuencia de enfermedades e intoxicaciones alimentarias causadas por mala manipulación de alimentos. España. 2009. Pág. 5

⁴ RAMIES, Eleuteria. Seguridad Alimentaria. Chile. 2011. Pág. 23



personal lo que estará dada por: Ropa limpia (uniforme, delantal, uso gorro y cabello recogido, lavarse las manos y mantener uñas limpias. Dichos medios de protección deberán ser utilizados adecuadamente por los manipuladores y se mantendrán en buenas condiciones de higiene, para no constituir riesgos de contaminación de los alimentos.

Dentro de las exigencias Culinarias estará dada por: deben de mantenerse las superficies, armarios, espacios y utensilios utilizados para la conservación, preparación o manipulación de alimentos limpios, desinfectados, aireados, con medidas de protección frente a insectos, roedores y animales domésticos y sin presencia de óxidos. Todo ello para que no se contaminen los alimentos que entran en contacto durante la preparación previniendo intoxicaciones o enfermedades.

Dentro de las exigencias alimentarias estará dada por: estado de conservación (frio o caliente), ausencia de gérmenes y clasificación de alimentos (energético, constructores y reguladores). Para mantener una buena salud de acuerdo a los requerimientos nutricionales según la edad escolar y actividad física.⁵

Para lograr estos resultados se implementó una cuchara y un plato para cada alumno rotulados con sus nombres los cuales se implementaron por los realizados del proyectos, además se realizaron 2 sesiones educativas y 2 sesiones demostrativas sobre manipulación de alimentos a las madres de familia del aula del tercer grado de la I.E.P.72297 Quilcapuncu, también se realizó un cronograma de supervisión de manipulación de

⁵Organización Mundial de la Salud. Manipulación de alimentos. Perú. 2012. Pág. 46



alimentos aprobados los años 2014 y 2015, supervisiones que se vienen siendo realizadas semanalmente por el enfermero del C.S. Quilcapuncu.



CUADRO N° 3

CONSERVACION DE ALIMENTOS POR MADRES DENTRO DE LA ESCUELA EN EL TERCER GRADO DE LA I.E.P. 72297 QUILCAPUNCU 2014

CONSERVACION DE ALIMENTOS	ANTES				DESPUES			
	CORRECTO		INCORRECTO		CORRECTO		INCORRECTO	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1.- Almacenamiento al menos 20 cm del suelo y las paredes.	2	7.4%	25	92.6%	22	81.5%	5	18.5%
2.- Almacén ventilado 3 horas en la mañana	4	14.8%	23	85.2%	25	92.6%	2	7.4%
3.- Almacén de material noble con techo protector	5	18.5%	22	81.5%	26	96.2%	1	3.8%
4.- Alimentos secos fuera del alcance de la humedad	5	18.5%	22	81.5%	25	92.6%	2	7.4%
*PROMEDIO	4	14.8%	23	85.2%	25	92.6%	2	7.4%

FUENTE: Resultados obtenidos de la guía de observación aplicado por los ejecutores.

*El promedio correcto se refiere al almacén que cumplen de 3-4 medidas de conservación de alimentos e incorrecto de 0-2 medidas de conservación de alimentos.

Se observa en el cuadro, que las madres, con respecto a la conservación de alimentos, antes de la intervención cumplieron en forma correcta un promedio de 14.8% y cumplieron en forma incorrecta un promedio de 85.2%.

Después de la intervención cumplen en forma correcta un promedio de 92.6% y cumplen en forma incorrecta un promedio de 7.4%.

Los resultados demuestran que el mayor porcentaje de los padres realizan correctamente el almacenamiento de alimentos después de la intervención, sobre todo realizan mejor coinciden que es importante que el almacén sea de material noble con techo protector, seguido por almacén ventilado 3 horas en la mañana, seco fuera del alcance de la humedad



y almacenamiento al menos 20 cm del suelo y las paredes. Con ello lograron conservar los alimentos, conservando el componente nutricional de los alimentos, previniendo la descomposición de los mismos; y de esta manera prevenir también enfermedades.

Según VILLAR OLIVAS (2012), refiere que debido acopio de mercancías, condiciones de infraestructura y procedimientos establecidos durante el almacenamiento de alimentos, bebidas y productos a fines, con el objeto de garantizar la calidad e inocuidad de dichos productos según normas aceptadas internacionalmente: No se deben poner los alimentos en contacto con el suelo, deben estar ubicados a menos 20cm del suelo y las paredes para prevenir la formación de microorganismos. No es recomendable mezclar diversos tipos de alimentos en solo estante sino ponerlos en grupos del mismo tipo.⁶

Además el CANO VALDIVIA (2011), refiere que es importante que sea necesario renovar en forma permanente el aire de los almacenes de alimentos, ventilándolos por lo menos 3 horas al día, reemplazar el aire sucio o contaminado por aire limpio y fresco.⁷

También el DECRETO 105/1998: REGLAMENTO EMPRESAS APLICADORAS DE ALMACENAMIENTO, establece que los almacenes deberán contar con ventilación por medios naturales o artificiales y que el almacén debe ser preferentemente de material noble con techo protector, ya que no es recomendable seleccionar un lugar donde existan instalaciones que generen o transporten calor y agua; y los accesos al interior del almacén(puertas, ventanas, huecos de ventilación) contarán con la protección adecuada que

⁶ VILLAR OLIVS. Almacenamiento de alimentos. México. 2012. Pag. 45

⁷ CANO VALDIVIA. Venación de alimentos. Perú. 2011. Pag. 29



no permita el paso de animales como roedores e insectos para mantener los alimentos secos y seguros libres de humedad.⁸

Para lograr estos resultados se implementó 1 mueble instalados en el almacén para la conservación de alimentos implementado por las madres de familia del aula, además se realizó 2 capacitaciones a las madres de familia de la I.E. 72297 Quilcapuncu sobre conservación de alimentos y se realizó un 1 cronograma de supervisión mensual aprobado por Qali Warma y el Puesto de Salud para los años 2014-2015, los cuales se realizaron semanalmente por el enfermero del C.S. Quilcapuncu.

⁸ DECRETO 10571998. Reglamento de empresas aplacadoras de almacenamiento



CUADRO N° 4

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES POR MADRES DENTRO DE LA ESCUELA EN EL TERCER GRADO DE LA I.E.P. 72297 QUILCAPUNCU 2014

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES	ANTES				DESPUES			
	CORRECTO		INCORRECTO		CORRECTO		INCORRECTO	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Loncheras saludables (Refrigerio escolar)	5	18.5%	22	81.5%	26	96.2%	1	3.8%
Alimentación Balanceada (Almuerzo escolar)	4	14.8%	23	85.2%	25	92.5%	2	7.5%
*PROMEDIO	4	14.8%	23	85.2%	25	92.5%	2	7.5%

FUENTE: Resultados obtenidos de la guía de observación aplicado por los ejecutores.

*El promedio se refiere a las madres que cumplen con enviar loncheras saludables y prepara un almuerzo balanceado.

Se observa, que las madres, con respecto a la preparación de alimentos saludables, antes de la intervención prepararon correctamente loncheras saludables un 18.5%, alimentos balanceados un 14.8%, alcanzando un promedio de 14.8%; y prepararon incorrecto loncheras saludables un 81.5%, alimentos balanceados un 85.2%, alcanzando un promedio de 85.2%

Después de la intervención prepararon correctamente loncheras saludables un 96.2%, alimentos balanceados un 92.5%, alcanzando un promedio de 92.5%; y prepararon incorrecto loncheras saludables un 3.8%, alimentos balanceados un 7.5%, alcanzando un promedio de 7.5%.



Los resultados demuestran que el mayor porcentaje de los padres preparan correctamente alimentos saludables después de la intervención, sobre todo loncheras saludables seguido de alimentos balanceados. Con ello lograron mejorar el peso y prevenir enfermedades, según datos del puesto de salud y mejorar su aprendizaje, según últimas notas.

Según TABOADA GARCIA (2013), refiere que la lonchera escolar es importante y que debe contener tres tipos de alimentos para lograr un aporte de energía porque diariamente los niños sufren desgaste por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, el recreo y práctica de deporte; así mismo señaló que no debemos de olvidar enviar un sólido (sándwiches naturales, huevo, etc), fruta y una bebida para la hidratación del niño (agua hervida, fruta natural), se debe evitar el consumo de gaseosas, café o jugos artificiales porque causan alergias y favorecen la obesidad. Además las loncheras saludables cumplen una importante función nutricional en las etapas preescolar y escolar al atender las necesidades alimenticias de los menores, asegurando un rendimiento óptimo durante su desarrollo en el centro educativo.⁹

También según la Sociedad Española de Alimentación Comunitaria (2013), refiere que la alimentación balanceada es según la pirámide nutricional, la cual es un gráfico diseñado a fin de indicar de forma simple cuáles son los alimentos que son necesarios en la dieta y en qué medida consumirlos para lograr una dieta balanceada. Esta pirámide incluye todo los grupos de alimentos sin intentar restringir ninguno.¹⁰

⁹ TABOADA GARCIA. Loncheras saludables. Brasil. 2013. Pág. 19

¹⁰ SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ALIMENTACIÓN COMUNITARIA. Alimentación Balanceada. España. 2013



Además el Modulo de Alimentación del MINSA (2013), refiere que los alimentos balanceados brindan a las niñas, niños y adolescentes las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales que necesitan para su crecimiento normal, también ayuda a mantener un peso normal y proporciona energía para estudiar y jugar.¹¹

Para lograr estos resultados se realizó 2 capacitación a las madres de familia sobre alimentación balanceada y 2 capacitación a los madres de familia sobre las loncheras escolares, además de realizarse supervisiones semanales sobre las loncheras que traían los escolares a la escuela y los alimentos que preparaban para los almuerzos, realizadas por el enfermero del C.S. Quilcapuncu.

¹¹ Ministerio de salud. Módulo de alimentación. Peru. 2013. Pag. 12



CUADRO N°5

ALIMENTACIÓN SANA Y BALANCEADA DENTRO DE LA ESCUELA EN EL TERCER GRADO DE LA I.E.P. 72297 QUILCAPUNCU 2014

ALIMENTACIÓN SANA Y BALANCEADA	ANTES		DESPUES	
	N°	%	N°	%
ADECUADA	5	18.5%	25	92%
INADECUADA	22	81.5%	2%	8%
TOTAL	27	100%	27	100%

FUENTE: Resultados obtenidos del cuestionario aplicado por los ejecutores.

Se observa, que los estudiantes con respecto al consumo de alimentos saludables, antes de la intervención el consumo es adecuado en el 18.5% y inadecuado en el 81.5%; y después de la intervención el consumo es adecuado en el 92% % e inadecuado en el 8%.

Los resultados demuestran que la alimentación sana y balanceada de los estudiantes después de la intervención es adecuada, logrando prevenir enfermedades, mejorar el peso y aprendizaje de los estudiantes.

Según SERAFIN PATRICIA (2012), refiere que la alimentación saludable y adecuada a las distintas etapas de la vida, además de ser imprescindible es un derecho humano. Comer no siempre significa estar bien nutrido por lo que actualmente la nutrición ha tomado una gran importancia en la vida cotidiana de los escolares.¹²

También el Modulo de Alimentación del MINSA (2013), refiere que una alimentación saludable y balanceada es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento

¹² SERAFIN, Patricia. Alimentación saludable según etapas de vida. Colombia. 2012. Pág. 40



óptimo del organismos, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer ¹³enfermedades. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptable, sostenible y asequible. Así mismo las niñas, niños y adolescentes tienen un periodo de crecimiento continuado, si reciben aportes de energía y proteínas adecuados e incluyen en sus tiempos de comida, alimentos variados y en cantidades apropiadas es poco probable que tengan deficiencias nutricionales.¹²

Por otro lado, los hábitos inadecuados de alimentación adquiridos durante la infancia pueden llevar a la malnutrición, ya sea por déficit o por exceso de alimentos. Cuando se presenta un desequilibrio energético porque la energía ingerida es superior a la gastada, el exceso de calorías se almacena en forma de grasa conduciendo al sobrepeso u obesidad, cuanto más grasa corporal exista, se tiene mayor probabilidad de presentar enfermedades no transmisibles pudiendo generar también problemas para desarrollar actividad física debido a la dificultad para respirar y cansancio e influir en la baja autoestima, aislamiento social y discriminación.

Además en el informe del Estado Nutricional en el Perú, son los niños comprendidos entre 5 y 12 años quienes presentan mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad. Los niños comprendidos entre 5 y 9 años presentan 15% y 18% de prevalencia de sobrepeso y obesidad respectivamente, mientras el 10% de adolescentes presentan sobrepeso.

Para lograr estos resultados se tuvieron efectos positivos no esperados de parte de las madres de familia quienes se acotaron para la compra de un kit de lavado de manos y un



mueble para la conservación de alimentos así como sus accesorios para la preparación de alimentos (mandiles, gorros, productos de limpieza , etc).



IV. PRODUCTO ALCANZADO

Nro	PRODUCTO	META	AVANCE LOGRADO	%	ANEXO
1	Implementación del rincón de aseo con material de lavado de manos	01 Kits de lavado de manos	01 Kits de lavado de manos	100%	Acta de donación ANEXO 2
2	Ejecución de Sesión demostrativa de lavado de manos	02 sesiones demostrativas	02 sesiones demostrativas	100%	Plan de sesión demostrativa ANEXO 5 Guía de observación ANEXO 4 Lista de asistentes ANEXO 10 Fotos ANEXO 15
3	Implementación con vajilla y mejoramiento de utensilios de cocina	27 cucharas y platos	27 cucharas y platos	100%	Acta de donación ANEXO 3
4	Ejecución de Sesión Demostrativa sobre Manipulación de Alimentos	01 sesión demostrativa	01 sesión demostrativa	100%	Plan de sesión demostrativa ANEXO 6 Guía de observación ANEXO 5 Lista de asistentes ANEXO 11 Fotos ANEXO 15
5	Coordinación con Qali Warma	01 Cronograma de supervisión	01 Cronograma de supervisión	100%	Cronograma de supervisión ANEXO 16
6	Implementación de Muebles para la organización y conservación de alimentos	02 muebles	02 muebles	100%	Acta de donación ANEXO 3
7	Capacitación a los padres de Familia del Tercer grado de la I.E.P. sobre la conservación de alimentos	01 capacitación	01 capacitación	100%	Plan de sesión demostrativa ANEXO 7 Guía de observación ANEXO 5 Lista de asistentes ANEXO 12 Fotos ANEXO 15
8	Capacitación a los padres de familia sobre la alimentación balanceada	01 capacitación	01 capacitación	100%	Plan de sesión demostrativa ANEXO 8 Guía de observación ANEXO 5 Lista de asistentes ANEXO 13 Fotos ANEXO 15
9	Capacitación a los padres sobre las loncheras escolares	01 capacitación	01 capacitación	100%	Plan de sesión demostrativa ANEXO 9 Guía de observación ANEXO 5 Lista de asistentes ANEXO 14 Fotos ANEXO 15



V. CONCLUSIONES:

De acuerdo a los resultados obtenidos de la investigación se concluye lo siguiente:

PRIMERA

En relación a los pasos correctos sobre el lavado de manos después de la intervención se logró que los escolares se laven las manos con los cinco pasos correctos todos los días antes de consumir sus alimentos. Para lograr estos resultados se implementó 02 kit de lavado de manos en el aula del tercer grado, se realizó 02 sesiones demostrativas y 2 capacitaciones del lavado de manos.

SEGUNDA

Respecto a la manipulación de alimentos, después de la intervención se logró que las madres manipularan los alimentos correctamente cumpliendo las exigencias culinarias, sanitarias y nutricionales. Para lograr estos resultados se implementó una cuchara y un plato para cada alumno, se realizó 2 sesiones demostrativas sobre manipulación de alimentos a madres de familia, 2 sesiones educativas sobre manipulación de alimentos y la realización de 1 cronograma de supervisión de manipulación de alimentos aprobados los años 2014 y 2015

TERCERA

Respecto a la conservación de alimentos, después de la intervención hicieron se mejora la conservación de alimentos, acondicionando el almacén con las medidas indispensables. Para lograr estos resultados se implementó 1 mueble instalado en el



aula para la conservación de alimentos, se realizó 2 capacitaciones a las madres de familia de la I.E. sobre conservación de alimentos y la realización de un 1 cronograma de supervisión mensual aprobado por Qali Warma y el Puesto de Salud para los años 2014-2015.

CUARTA

Respecto a la preparación de alimentos saludables, después de la intervención se logró que los padres de familia enviaran loncheras saludables a sus hijos para el refrigerio escolar y prepararan alimentos balanceados para el almuerzo escolar. Para lograr estos resultados se realizó 2 capacitación a las madres de familia sobre alimentación balanceada y 2 capacitación a los padres de familia sobre las loncheras escolares.

QUINTA

El consumo de alimentos sanos y balanceados dentro de la escuela en el tercer grado de la I.E.P. 72297 Quilcapuncu-2014, es correcta después de la intervención.



VI. RECOMENDACIONES

A LA AUTORIDAD DEL DISTRITO

Invertir en proyectos sociales de inversión pública para la mejora de la alimentación en todas las instituciones educativas del Distrito, mejorando de esta manera su alimentación y previniendo enfermedades.

Crear ordenanzas municipales sobre la prohibición de expendio de comida chatarra dentro de la escuela fomentando también el consumo de loncheras saludables.

AL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN

Coordinar y gestionar más proyectos sociales inversión pública para la mejora de la alimentación en beneficio de la institución, mejorando la alimentación de su alumnado y de esta manera mejorar también el aprendizaje.

Apoyo y facilidades a la ejecución de mas proyectos en beneficio de la alimentación de los escolares.

Crear reglamentos escolares sobre la prohibición de expendio de comida chatarra dentro de la escuela fomentando también el consumo de loncheras saludables.

A LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN

Apoyo y Capacitación a padres de familia y alumnos sobre la importancia de una buena alimentación para la prevención de enfermedades y mejoramiento de capacidades intelectuales.

Monitorizar al alumnado sobre el consumo de alimentos sanos y balanceados

A LOS PADRES DE FAMILIA



Continuar con la preparación de alimentos sanos y balanceados para la prevención de enfermedades y mejora de la alimentación de sus niños.

A LA FACULTAD DE ENFERMERÍA: SEGUNDA ESPECIALIDAD

Desarrollo del curso más amplio, poniendo énfasis en la enseñanza de proyectos de inversión pública debido a su gran importancia como aporte a la mejora de la salud en la región y el País.



CAPITULO II

PROYECTO DE INTERVENCIÓN

1. TITULO.

Mejoramiento de la alimentación en escolares de la I.E.P. 72297 Quilcapuncu- Putina
2014

2. ASPECTOS GENERALES

2.1.- RESPONSABLES.

- ✓ Lic. Isaac Morales Mamani
- ✓ Lic. Mary Carmen Ticona Chino

2.2. ÁMBITO DE ESTUDIO

El presente proyecto de intervención se realizara en la Institución Educativa Primaria 72297 Quilcapuncu, un total de 27 alumnos del 3° grado de idioma Castellano, Aymara y Quechua que pertenece al distrito de Quilcapuncu, provincia de San Antonio de Putina, ubicado en la parte norte del departamento de Puno.

2.3. TIEMPO Y PERIODO DE EJECUCIÓN

Se realizara durante 4 meses, en el periodo de noviembre del 2013 a mayo del 2014.

2.4. PRESUPUESTO TOTAL

Total presupuesto requerido para el presente proyecto de Intervención asciende a la suma de s/. 3, 908.00



3.- INTRODUCCIÓN.

Actualmente se conoce que la inadecuada alimentación en escolares es responsable de la aparición de las enfermedades que puedan ocasionar los alimentos que se ingieren, ya que existen alimentos que favorecen las intoxicaciones o las infecciones de ese origen, situaciones que se producen en el acto mismo de la manipulación de alimentos en cualquiera de las etapas de la cadena alimentaria (desde la preparación hasta el consumo).¹⁴

En la Institución Educativa Primaria 72297 Quilcapuncu, el 60% de escolares y el 70% de padres de familia poseen un bajo nivel de conocimientos sobre el lavado de manos, manipulación de alimentos, conservación de alimentos y alimentación saludables, por lo tanto no conocen la importancia que tiene esto para la prevención de enfermedades intestinales y disminución de riesgo de intoxicaciones alimentarias. Si se enseña una buena educación una adecuada alimentación se puede mejorar el crecimiento y desarrollo de los escolares.

Por lo referido anteriormente, el objetivo del presente proyecto de intervención es mejorar en indicadores la alimentación en escolares de la I.E.P. 72297 Quilcapuncu, cuyo fin es mejorar crecimiento y desarrollo de los escolares, para ello se propone mejorar el nivel de conocimiento sobre manipulación de alimentos, conservación de alimentos y alimentación saludables, promover el lavado de manos (Técnica adecuada de lavado de manos), implementación del rincón de aseo con material de lavado de

¹⁴ Ministerio de Salud. Manual de manipulación de alimentos. Perú.. 2013. Pág. 18



manos. Vajilla para la preparación y servido de los alimentos y muebles para la organización y conservación de los alimentos.

4. SITUACIÓN ACTUAL

En la Institución Educativa Primaria. 72297 Quilcapuncu-Putina, se han evidenciado varios problemas, como: el incremento de enfermedades intestinales en escolares teniendo 26 casos en el año 2012, Escolares con riesgo de intoxicación en un 25% en el año 2012.¹⁵

Siendo el problema principal la inadecuada alimentación en escolares dentro de la escuela con el consumo de alimentos chatarras en la escuela en un 70%, causado por:

Inadecuado lavado de manos en escolares, causado por el poco conocimiento de la técnica correcta del lavado de manos en un 60% de escolares y la ausencia de materiales para el lavado de manos (balde con pilón, jabón líquido y toallas).

Otra causa es la inadecuada manipulación de alimentos proveídos por Qali Warma dentro de la escuela, causado por el poco conocimiento de los padres de familia sobre la manipulación de alimentos en un 70% y la ausencia de utensilios para el servido y preparación de alimentos (platos, cucharas, tasas, kit de cocina).

Así también la inadecuada conservación de alimentos, causado por el poco conocimiento de los padres de familia sobre la conservación de alimentos en un 70%, y la ausencia de muebles para la conservación y organización de alimentos (repostero), también causado por el desinterés del Comité de Alimentación Escolar en la supervisión de los alimentos

¹⁵ Estadística de P. S. Quilcapuncu, morbilidad 2012



preparados, debido a la poca coordinación con el programa Qali Warma y el Puesto Salud Quilcapuncu.

También se evidencia la preferencia de alimentos chatarra en la escuela por los estudiantes en un 90%, causado por el déficit de conocimientos de los padres de familia sobre alimentación balanceada y preparación de loncheras escolares, debido a la falta de capacitaciones sobre los mismos.

De no resolverse el problema se presentara el incremento de enfermedades intestinales en escolares y aumento del riesgo de intoxicación alimentaria en los mismos, causando a su vez escolares con bajo peso que repercutirá en su crecimiento y desarrollo.

5.- SITUACIÓN OBJETIVO (PROPÓSITO)

Para resolver el problema se plantea mejorar la adecuada alimentación en escolares de la Institución Educativa Primaria 72297 Quilcapuncu, donde se espera lograr la disminución en un 30% de enfermedades intestinales y la disminución de riesgo de intoxicación alimentaria en un 50%.

Para lo cual nos trazamos los siguientes propósitos:

Mejorar la práctica de lavado de manos en escolares, donde se espera que el 82.5% de los escolares se laven las manos con los cinco pasos del lavado de manos; utilizando agua a chorro y jabón líquido.

Mejorar la manipulación de alimentos dentro de la escuela, donde el 85% de madres que preparan los alimentos cumplen con las exigencias sanitarias (ropa limpia, uso de mandil y gorro, cabello recogido, manos limpias y uñas limpias cortas), 85% de madres que preparan alimentos cumplen las exigencias culinarias (limpieza y conservación de



utensilios) y 85% de madres que preparan alimentos cumplen las exigencias nutritivas (alimentos sanos).

Mejorar la conservación de alimentos, el 100% de alimentos almacenados deben en contratarse al menos a 20cm del suelo y de las paredes, el almacén se mantiene ventilado abriendo las ventanas por 3 horas en la mañana, el almacén es de concreto con techo protector de lluvias y los alimentos almacenados se mantendrán secos fuera del alcance de la humedad.

Incrementar el consumo de alimentos saludables en la escuela, donde el 85% de padres envían loncheras saludables a sus niños (líquido, sólido y con un alimento rico en proteínas) y el 85% de padres preparan alimentos balanceados para el almuerzo escolar según la pirámide alimenticia.

Si desarrollamos esta propuesta, el 82.5% de escolares mejorara su peso para la edad, su desarrollo psicomotor y consumirían alimentos balanceada dentro de la escuela; asimismo disminuirá la aparición de enfermedades intestinales en escolares, riesgo de intoxicaciones alimentarias.



5.1. BASES TEÓRICAS

ALIMENTACIÓN ADECUADA EN ESCOLARES

Alimentación es el proceso que involucra la selección, preparación e ingestión de alimentos. La nutrición es el proceso por el cual se transforman y asimilan los alimentos ingeridos. Una alimentación equilibrada es imprescindible para una vida sana.

Alimentación adecuada es un proceso que abarca la obtención, preparación e ingestión de alimentos. La nutrición es el proceso de transformación y asimilación de los alimentos ingeridos.

El escolar necesita una alimentación equilibrada de alimentos sólidos, complementada con la ingestión de agua suficiente para que se produzcan los procesos celulares.¹⁶

La **alimentación adecuada en escolares** incluye una serie de actos voluntarios y conscientes que incluyen elección, higiene, manipulación y preparación; Conservación e ingestión de los alimentos. Este proceso recibe influencia del medio sociocultural y económico, determinando el estilo de vida, los hábitos dietéticos.

Los alimentos aportan la energía y nutrientes necesarios para una vida saludable. Entre los nutrientes imprescindibles están las proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua. Hay muchas enfermedades comunes que pueden prevenirse o aliviarse con una

¹⁶ Cason L. Evaluation of a preschool nutrition education program based on the theory of multiple intelligences. J Nutr Educ 2010; 33:161-164



buena alimentación adecuada, que incluye el correcto lavado de manos antes de ingerir los alimentos.¹⁷

1. CORRECTO LAVADO DE MANOS EN ESCOLARES:

En las escuelas y jardines los niños y niñas corren un mayor riesgo de contagio de enfermedades que son transmisibles con facilidad, a través de las manos, del aire (al toser o estornudar que suscitan enfermedades como la Enfermedad Respiratoria Aguda (ERA) y la Enfermedad Diarreica Aguda (EDA). Lavarse las manos es uno de los mecanismos más efectivos para disminuir la propagación de infecciones.¹⁸

Un correcto **LAVADO DE MANOS** debe incluir estas etapas:

1. Remangar el uniforme hasta el codo.
2. Mojarse las manos y aplicar jabón
3. Frotarse bien las manos palpa con palma y el dorso de las manos
4. Frotarse las uñas con la palma de las manos y frotar las muñecas
5. Enjuague las manos con agua y secarse bien con una toalla limpia.¹⁹

2. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

La adecuada manipulación de los alimentos, desde que se producen hasta que se consumen, incide directamente sobre la salud de la población.

¹⁷ <http://www.primerosauxilios.org/nutricion/alimentacion-adeuada.php>

¹⁸ Programa Lavado de Manos con Jabón - Ministerio de Ambiente, Vivienda y desarrollo Territorial Viceministerio de Agua y Saneamiento. Colombia. 2010

¹⁹ Ministerio de salud. Módulo de lavado de manos. Perú. 2013. Pág. 9



Está demostrada la relación existente entre una inadecuada manipulación de los alimentos y la producción de enfermedades transmitidas a través de éstos. Las medidas más eficaces en la prevención de estas enfermedades son las higiénicas, ya que en la mayoría de los casos es el manipulador el que interviene como vehículo de transmisión, por actuaciones incorrectas, en la contaminación de los alimentos.

El Manipulador de alimentos necesita respetar las exigencias culinarias, sanitarias y nutritivas que permiten que el alimento llegue al consumidor en las mejores condiciones de calidad.²⁰

2.1. EXIGENCIAS SANITARIAS:

El origen, la transformación, el almacenamiento, el consumo, son los eslabones de esta cadena, en las cuales se encuentran uno o más manipuladores. La mano del hombre interviene y el manipulador responsable procura que cuando un alimento llega a sus manos o sale, lo haga en perfectas condiciones higiénicas.

Las personas que manipulan alimentos, juegan un papel importante con sus actitudes para prevenir la contaminación, ya que esta es causada principalmente por la falta de higiene en la manipulación.

Si aceptamos que la causa principal de la contaminación de alimentos es la falta de higiene en la manipulación, las personas encargadas de esta labor, juegan un papel importante con

²⁰ Organización panamericana de la Salud. Manual de capacitación para manipulación de alimentos. Argentina. 2012. Pág. 24



sus actitudes para corregir ésta situación. Es más, su actitud responsable al manipular alimentos, es definitiva para evitar enfermedades y por tanto para la salud de nuestra comunidad.

Esto hace que el manipulador, practique reglas básicas que tienen que ver con su estado de salud, su higiene personal, su vestimenta y sus hábitos durante la manipulación de los alimentos. La correcta presentación y los hábitos higiénicos además de ayudar a prevenir las enfermedades.

2.1.1. Estado de salud: Si se está enfermo de las vías respiratorias, del estómago o si se tienen heridas en las manos o infecciones en la piel lo más recomendado es evitar en ese tiempo la manipulación de alimentos, por la alta probabilidad de contaminarlos con gérmenes. En ese caso, conviene que la persona desempeñe otra actividad diferente a la elaboración, donde no entre en contacto directo con los alimentos. En caso de tener heridas o cortes en las manos, emplear protección adecuada (guantes de goma).

2.1.2. Higiene personal: Dado que la prevención de la contaminación de los alimentos se fundamenta en la higiene del manipulador, es esencial practicar este buen hábito. Por eso, si se dispone de agua en casa, es necesario ducharse antes de ir a trabajar, con mayor razón si en el lugar de trabajo no existen facilidades para hacerlo. Mantener una escrupulosa higiene personal, manos bien limpias y uñas cepilladas. No fumar cuando se manipulan estos productos. Usar ropa y mandil siempre limpios; y un gorro para mantener el pelo recogido ya que el pelo es un aspecto especialmente peligroso de nuestra higiene personal. El pelo se está mudando continuamente y además contiene caspa; ambos pueden caer sobre



el alimento y contaminarlo. Un manipulador de alimentos ha de lavarse la cabeza de manera regular ya que el cuero cabelludo contiene a menudo bacterias perjudiciales, por ello los manipuladores de alimentos han de llevar gorros adecuados de modo que su pelo esté completamente cubierto.

También es muy importante el lavado de las manos siempre antes de TOCAR los alimentos y luego de cualquier situación o cambio de actividad que implique que éstas se hayan contaminado, debe ser considerado la clave de oro del manipulador. De esa manera, éste hábito debe ser practicado antes de empezar a trabajar, al tocar alimentos crudos y después tener que tocar otros alimentos o superficies, luego de utilizar el baño, luego de rascarse la cabeza, tocarse el pelo, la cara, la nariz u otras partes del cuerpo, de estornudar o toser aún con la protección de un pañuelo o luego de tocar basura o mascotas.²¹

2.2. EXIGENCIAS CULINARIAS:

Las exigencias culinarias están dadas por:

- 2.2.1. Materiales limpios:** Mantener las superficies armarios, espacios y utensilios utilizados para la conservación, preparación, manipulación de alimentos limpios, desinfectados, aireados con medidas de protección contra el polvo, todo ello para evitar la contaminación de los alimentos que entran en contacto durante la preparación previniendo intoxicaciones y enfermedades.

²¹ Consejería de empleo y desarrollo tecnológico. Manipulación de alimentos. Argentina. 2013. Pág. 45



2.2.2. Presencia de óxido: El óxido puede potencialmente contener bacterias, lo que conduce a enfermedades como el tétanos, una pequeña cantidad de óxido o decoloración en los utensilios puede no ser perjudicial si la friegas y la limpias bien, quitando la mayor parte del óxido. Dado que hierro se oxida, el óxido se forma en el exterior del metal. El óxido también se puede formar en otros metales de aleación de hierro, como el acero, el óxido se está descascarando en el interior de la sartén lo que al consumir produce enfermedades gastrointestinales así como intoxicaciones.²²

2.2.3. Control de Animales: Los ratones e insectos, son quizás las plagas más peligrosas como fuente de infección en el establecimiento, no solo por su potencial para el transporte mecánico de gérmenes patógenos, sino por su poder destructivo frente a los productos. Su alta tasa de reproducción determina que ante cualquier infestación, en el curso de pocos días una planta pueda confrontar un serio problema de salubridad por la presencia de roedores en sus instalaciones. Aunque las acciones de control de éste problema serán confiadas por todo el personal, pero en especial el encargado de la limpieza general del establecimiento deben tener conocimiento sobre los signos de infestación y pueden actuar entonces como los mejores vigilantes para prevenirla.

Para evitar la aparición de plagas existen métodos directos e indirectos:

²² http://www.livestrong.com/es/son-saludables-sartenes-info_23017/



Para evitar que entren:

- ✓ Utilizar telas mosquiteras en ventanas y en cualquier apertura al exterior
- ✓ Tapar agujeros
- ✓ Colocar faldones en las puertas
- ✓ Colocar cortina de aire en los accesos o presión positiva
- ✓ Asegurarse que los sumideros están con agua y con tapa
- ✓ Utilizar aparatos ahuyentadores por ultrasonidos

Para evitar que se queden:

- ✓ Eliminar los restos de alimentos que puedan quedar sobre las superficies de trabajo o sobre almacenes (Tener un correcto plan de limpieza).
- ✓ Proteger adecuadamente los alimentos (proteger sacos...)
- ✓ No dejar basuras por las noches (Plan de residuos)
- ✓ Eliminando fuentes de bebida para las ratas (como sumideros que gotean, desagües de nevera...)
- ✓ Tapar agujeros en baldosas o grietas que puedan servir de refugio para las plagas (Plan de mantenimiento)



- ✓ No acumular suciedad o trastos viejos en las instalaciones.²³

2.3. EXIGENCIAS NUTRITIVAS:

La manipulación de alimentos debe cumplir con las exigencias nutritivas, para cubrir esta exigencia se necesita productos orgánicos de origen agrícola, ganadero o industrial cuyo consumo proporciona al organismo los nutrientes necesarios. Los alimentos pueden clasificarse según distintos criterios. Dependiendo de su origen pueden ser alimentos de origen animal, como la carne, la leche, los huevos o el pescado, y alimentos de origen vegetal, como las frutas, los cereales o las verduras. El agua y la sal son alimentos de origen mineral. Basándose en la función nutritiva principal que desempeñan en el organismo se diferencian en energéticos, constructores y protectores.

2.3.1. Alimentos energéticos. Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes, etc.), como pastas, arroz, productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.).

2.3.2. Alimentos Constructores. Son los que forman la piel, músculos y otros tejidos, y que favorecen la cicatrización de heridas. Estos son la leche y todos sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y legumbres.

²³ [Consejería de Salud y Bienestar Social: «Manipuladores de alimentos situación actual» Junta de Andalucía](#). Consultado el 20 de junio de 2012



2.3.3. Alimentos reguladores o Protectores. Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los energéticos y reguladores se complementen y mantengan el cuerpo funcionando. Dentro de estos figuran las frutas, verduras y hortalizas y el agua.²⁴

3. LA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

Los alimentos se pueden clasificar en alimentos de corta, mediana y larga duración en función de su naturaleza o tratamiento.

Los de corta duración suelen conservarse fuera de la nevera 48 horas, como leche, pescados frescos, enlatados recién abiertos, etc.

Los de mediana duración pueden conservarse desde días hasta meses, patacas, hortalizas, semiconservas, etc.

Los de larga duración pueden durar años si se manipulan correctamente y se mantienen en un ambiente adecuado. Desde el punto de vista higiénico la preparación de los alimentos. La destrucción de los gérmenes y sus toxinas (veneno que producen) por medio del calor (cocción, pasterización, esterilización).

3.1. Locales y dependencias

Las distintas áreas que conforman un local se denominan dependencias. Deben de reunir una serie de requisitos que mantengan los alimentos en buen estado de conservación.

²⁴ CANTOS BERNAL, Mónica. Clasificación de Alimentos nutritivos. Perú. 2011. Pág. 14



3.1.1. Almacenamiento al menos 20cm del suelo y las paredes: Es importante almacenar los alimentos lejos del suelo para evitar la formación de microorganismos que descompongan los alimentos.

3.1.2. Almacén ventilado 3 horas en la mañana: Buena ventilación en temperatura de por debajo 5°C para evitar olores o que se formen gotas de humedad en paredes y techos.

3.1.3. Almacén de material noble con techo protector: Es importante que el almacén cuente con techo protector, para evitar que los cambios de clima afecten los alimentos. Los techos serán lisos, resistentes al fuego, de colores claros con esquinas y bordes curvados y fáciles de limpiar, las paredes lisas, impermeables, de colores claros y adecuados para poder limpiar en profundidad; y los suelos antideslizantes, fáciles de limpiar, y con inclinación suficiente para un buen drenaje. El ángulo entre las paredes y suelos debe ser redondeado.

3.1.4. Alimentos secos fuera del alcance de la humedad: Los alimentos deben mantenerse secos para evitar la formación de hongos y bacterias que faciliten la descomposición de los alimentos.²⁵

²⁵ http://www.monografias.com/trabajos43/manipulacion-alimentos/manipulacion_alimentos2.shtml



4. PREPARACION DE ALIMENTOS SALUDABLES DENTRO DE LA ESCUELA

Uno de los ambientes en donde los niños tienen mayor acceso a comida “chatarra” es precisamente los planteles escolares. Los niños se encuentran cautivos en estos espacios que son utilizados por las empresas procesadoras de alimentos para generar hábitos de por vida. Los alimentos y las bebidas que predominan en las escuelas no son recomendables y contradicen la información que existe en los libros de texto en los que se promueven el consumo de frutas, verduras, granos integrales y la hidratación en base a agua.

La versión original de estos lineamientos fue modificada por la presión de las empresas permitiendo que se sigan ofreciendo productos altamente procesados y bebidas azucaradas. Los niños y las niñas requieren de un buen consumo de frutas, verduras y cereales integrales, que son ricos en vitaminas, minerales y fibra, para un crecimiento físico óptimo, como para su cognitivo. Los niños se encuentran aún en etapa de desarrollo y por ello requieren de mayores cantidades de macro y micronutrientes. También requieren de un aprendizaje de buenas prácticas de alimentación, ya que estas les condicionaran para el resto de su vida, tanto para la ingesta calórica como para la selección de alimentos. Existe una sólida evidencia científica para comprobar que la fórmula que predomina en los productos que se ofrecen en las escuelas y los que se publicitan, en especial, a la infancia, genera adicciones desde temprana edad. Una vez que los alumnos se acostumbran al consumo de bebidas y alimentos altamente endulzados, difícilmente consumen agua o alimentos saludables, aunque estén disponibles. Se ha observado que los productos “chatarra” tienen un carácter competitivo con los productos naturales, es decir, su consumo



tiende a desplazar el consumo de alimentos naturales. Esto es porque ningún producto natural podrá contener las cantidades tan elevadas de azúcar, grasa y/o sal que contienen los productos industrializados disponibles en las escuelas. Por todo esto, dentro de los planteles escolares sólo deben estar disponibles alimentos saludables. Cuando los niños se encuentran dentro de las escuelas están bajo la responsabilidad del Estado, por lo que el mismo Estado está obligado a ofrecer una buena disponibilidad de alimentos saludables y agua a la población infantil.²⁶

4.1. Alimentación nutritiva

Si se mantiene hábitos alimentarios sanos, se gozará de una buena salud. Como decía el médico griego Hipócrates, *“el alimento sea tu medicina, y la medicina tu alimento”*. Si comes bien podrás reducir varios factores de riesgo relacionados con la enfermedad coronaria: colesterol elevado, presión arterial alta, diabetes tipo 2 y obesidad. La Organización Mundial de la Salud considera que una dieta es saludable tomando en cuenta la pirámide alimenticia que es:

- **Completa:** incluye productos de todos los grupos alimentarios. Al combinarlos, te aportarán los nutrientes necesarios: tanto macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) como micronutrientes (vitaminas y minerales).
- **Equilibrada:** toma cantidades apropiadas de alimentos, pero sin excesos.
- **Suficiente:** intenta que cubra las necesidades del organismo para asegurar las funciones vitales y permita mantener el peso corporal adecuado.

²⁶ <http://alianzasalud.org.mx/alimentos-saludables-en-las-escuelas/#sthash.upM0ky2r.dpuf>



- **Variada:** la mezcla de diferentes alimentos te proporcionará los aportes de vitaminas y minerales que tu organismo necesita.
- **Adecuada para cada individuo:** adapta tu dieta a tus necesidades (edad, sexo, actividad, historia clínica, constitución corporal, hábitos alimentarios, época del año...).

4.1. Loncheras Saludables

La función de la lonchera en primer lugar es poder darle al niño energía y nutrientes indispensables para su organismo.

Hay que tener claro que de ninguna manera la lonchera sirve para reemplazar ninguna de las comidas principales como el desayuno o el almuerzo. La lonchera es una pequeña merienda lo ideal sería que no pasara de las 300 calorías (250 -300 calorías). La lonchera es sumamente importante ya que los niños como están en actividad constante necesitan energía varias veces al día (en pequeñas porciones; la capacidad gástrica del niño es mucho menor que la de los adultos).

La clave - secreto está en poder darles alimentos nutritivos pero que al mismo tiempo les gusten.

Hay que tener en cuenta que lo que les mandamos en la lonchera, es lo que van aprender a comer para toda la vida (hábitos de alimentación).

Es importante crearle hábitos saludables de alimentación.



Por eso es indispensable NO IMPROVISAR.

La idea es que cada día, el niño al abrir su lonchera, se encuentre con alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que disfrute comerlos.²⁷

4.2.1. Composición de una lonchera saludable

- ✓ Alimentos que proporcionen energía (como panes integrales, cereales integrales, galletas sin relleno, queques caseros, frutas secas, pasas, guindones, etc.)
- ✓ Alimentos de origen animal bajos en grasa (como tortilla de huevo, huevos duros, jamones de pollo o pavo, jamón inglés, salchichas de pollo o pavo bajas en grasa, pollo a la plancha picado en cubitos, pollo deshilachado etc.)
- ✓ Alimentos lácteos; preferible descremados (leche, queso, yogurt, etc.).
- ✓ Alimentos con grasa vegetal (maní, pecanas, palta, aceitunas)
- ✓ Alimentos con alto contenido de fibra, vitaminas y minerales (frutas, verduras y cereales integrales)

A los niños debemos ofrecerles variedad, colorido y presentaciones atractivas, también se puede involucrar a los niños pidiéndoles su opinión y dejándolos escoger entre algunos alimentos nutritivos, saludables y que sean prácticos a la hora de llevarlos al colegio.

²⁷ Manual para manipuladores de alimentos. Organización panamericana de la Salud. Buenos Aires. 2012



Cuando un alimento no es práctico, el niño se frustra (por ejemplo una mandarina con la piel muy pegada a la pulpa) al niño le toma todo el tiempo del recreo pelarla en vez de ir a jugar con sus amiguitos, lo cual genera futuro rechazo a las loncheras.

4.1.2. Opciones En General

- Agua
- Fruta (si la pican, lo ideal que le expriman zumo de limón)
- Fruta deshidratada (pasas, guindones, orejones, manzana, piña, etc)
- Puré de manzana, pera, zanahoria con naranja, (puede ser hasta los pomitos tipo “gerber”)
- Flanes, pudines con leche descremada, gelatina con leche (en taper especiales).
- Yogures individuales de 100, 140 y 200 ml, descremados y bajos en azúcar y colorantes.
- Yogurt natural con 2 cucharaditas de mermelada, ellos lo mezclan y queda delicioso.
- Quesitos (triángulos, cuadraditos).
- Trigo atómico y cereales varios (quinua pop, kiwicha pop, barritas de avena, barritas energéticas)
- Galletas sin relleno, preferible caseras de diferentes cereales.
- Queques de cereales o frutas (preferible caseros)
- Jugos de frutas naturales (en envasados apropiados)
- Leche descremada o chocolateada.



- Sándwiches pequeños rellenos de jamones bajos en grasas, mantequilla de maní y/o con frutas o verduras (espinaca, tomates con mozzarella, pollo con duraznos, etc.).
- Oleaginosas (maní, sachá inchi, pecanas, almendras, cashews)
- De vez en cuando leche condensada o manjar blanco (poco).

4.1.3. OPCIONES DE LONCHERAS

- TODAS LAS OPCIONES INCLUYEN ALGÚN LÍQUIDO PARA BEBER BAJO EN AZÚCAR (Agua, limonada, naranjada, agua de manzana, infusiones, chicha, etc).
- Leche, un huevo duro, 4 galletas de soda y una fruta pequeña.
- Pan con pollo deshilachado, yogurt y ½ taza de fresas (listas para comer).
- Pan de molde untado con queso crema y mermelada y un platanito manzano.
- Leche de chocolate (descartables) con un trozo de keke de zanahoria o plátano.
- Pan relleno de tortilla de huevo con 5 fresas bañadas en 2 cucharadas de manjar o leche condensada.
- Pan con mantequilla sin grasas trans y uvas mezcladas con pecanas peladas.
- Pan con mantequilla de maní y una taza de fruta mixta picada.²⁸

²⁸ Binagui, Pabo. Loncheras saludables. Buena salud. Argentina. 2011.Pag.68



5. QALI WARMA

Qali Warma es un vocablo quechua que significa “**niño vigoroso**” o “**niña vigorosa**” (en quechua el género se determina con la palabra *warmi* o *qari*, es decir hombre o mujer).

Tal como su nombre lo indica, el Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma, tiene como finalidad brindar un servicio alimentario de calidad a niños y niñas del nivel inicial (a partir de los 3 años de edad) y primario de las instituciones educativas públicas en todo el territorio nacional.

El Programa fue creado mediante Decreto Supremo 008-2012-MIDIS del 31 de mayo de 2012.

Misión

Qali Warma es un programa del MIDIS que brinda servicio alimentario con complemento educativo a niños y niñas matriculados en instituciones educativas públicas del nivel inicial y primario, a fin de contribuir a mejorar la atención en clases, la asistencia escolar y los hábitos alimenticios, promoviendo la participación y la corresponsabilidad de la comunidad local.

Visión

Qali Warma es un Programa Nacional de Alimentación Escolar eficiente, eficaz y articulado, que promueve el desarrollo humano a través del servicio alimentario de calidad en cogestión con la comunidad local.



5.1 COMITÉS DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR (CAE)

Un Comité de Alimentación Escolar es una agrupación de personas que prestan y vigilan el servicio alimentario en las instituciones educativas públicas.

5.2 Conformación del Comité de Alimentación Escolar

El CAE está conformado por los siguientes miembros de la comunidad educativa:

- El director, o su representante de la Institución Educativa Pública, será quien presida el Comité, y podrá delegar sus funciones en un docente de su IE.
- Dos (02) representantes de los padres y madres de familia de la institución educativa pública.

Es muy importante tener en cuenta que los integrantes del CAE no pueden ser miembro de ningún Comité de Compra. En aquellas Instituciones Educativas Públicas que cuenten con un Consejo Educativo Institucional (CONEI) constituido, los miembros del CAE deben ser representantes que ya participen en esa instancia.

5.3 Funciones del Comité de Alimentación Escolar

Son funciones del Comité de Alimentación Escolar:

1. Gestionar el acopio y almacenamiento de los productos o raciones preparadas entregados por los proveedores seleccionados por el Comité de Compra, según corresponda.



2. Suscribir las guías de remisión en conformidad de la recepción de los productos o raciones.
3. Organizar la preparación de los alimentos según la programación de menús escolares aprobada por Qali Warma, cuando corresponda.
4. Entregar y distribuir los alimentos a los usuarios de Qali Warma en la institución educativa pública.
5. Organizar la vigilancia del consumo de los alimentos por parte de los usuarios de Qali Warma en la institución educativa pública.
6. Cumplir las buenas prácticas de manipulación de alimentos, que promoverá Qali Warma, conforme a la regulación del sector salud,
7. Participar en las capacitaciones, cursos y talleres que brinde Qali Warma.
8. Reportar la entrega de los alimentos a los usuarios de Qali Warma e informar cualquier incidencia con relación a la entrega o prestación del servicio alimentario, a través de las Unidades Territoriales de Qali Warma.
9. Llevar un registro que contenga el número de niños atendidos y las raciones o productos entregados.
10. Otras que sean aprobadas por Qali Warma, vinculadas al ejercicio de sus funciones.²⁹

²⁹ Ministerio de Inclusión Social. Qaliwarma. Perú. 2014.



7. OBJETIVOS

7.1 Objetivo General

Mejorar la alimentación en escolares de la I.E.P. 72297 Quilcapuncu- Putina 2014

7.2. Objetivos Específicos

1. Mejorar la práctica de lavado de manos en niños usando agua a chorro y jabón líquido.
2. Mejorar la manipulación de alimentos proveídos por Kali Warma dentro de la escuela con madres que preparan alimentos que se mantienen limpias y practican el lavado de manos.
3. Mejorar la conservación de alimentos proveídos por Kali Warma con el mantenimiento del almacén ventilado, limpio, seco y separando los alimentos a 20 cm del suelo y de las paredes.
4. Incrementar el consumo de Alimentos saludables en la escuela con la preparación de alimentos balanceados y loncheras saludables.

8.- ESTRATEGIAS

- Coordinación permanente con las autoridades de la institución educativa con el fin de mantener latente el apoyo que se nos brindara.
- Comunicación directa con los docentes a fin de de involucrarlos y obtener su apoyo en las actividades que se tienen previsto desarrollar.



- Participación en las reuniones de los padres de familia con el propósito de sensibilizarlos acerca de la adecuada alimentación de sus hijos.
- Realizar coordinaciones con el establecimiento de salud con el propósito de asegurar el seguimiento en el crecimiento y desarrollo de los niños..
- Realizar coordinaciones con el programa Qali Warma con el propósito de asegurar la provisión de alimentos, insumos necesarios para el proyecto y el seguimiento a los escolares en su adecuada alimentación.
- Involucrar a las autoridades escolares sobre la problemática del deficiente crecimiento y desarrollo del escolar, la alta prevalencia de enfermedades intestinales y el alto riesgo de intoxicaciones alimentarias, debido a una inadecuada alimentación en los escolares de la IEP 72297.
- Abogacía para la coordinación de las actividades que se desarrollaran, apoyo en la implantación de materiales, insumos y muebles; y seguimiento del proyecto.

9.- LÍNEAS DE ACCIÓN (OPERACIONES Y ACTIVIDADES DEL PROYECTO)

- Fortalecimiento de actitudes y conocimientos sobre el lavado de manos en escolares, manipulación de alimentos, conservación de alimentos y consumo de alimentos saludables en padres de familia las cuales serán en un número de cuatro sesiones educativas y demostrativas; y 3 capacitaciones.



- Implementación de rincón de aseo con material de lavado de manos, utensilios para la preparación y servido de los alimentos; y muebles para la conservación y organización de alimentos.
- Equipamiento de la cocina escolar, con platos y cucharas y/o utensilios de cocina.
- Supervisión del Comité de Alimentación Escolar y el Programa Qali Warma

9. MATRIZ DE PROGRAMACION (DIAGRAM GANTT)

Código	ACTIVIDAD Y TAREA	NICIO	TERMINO	DURACIÓN	RESP	CRONOGRAMA																	
						NOV.				DICIEM				ABRIL				MAYO					
						3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4						
1.1.	Implementación de materiales para la actividad	29-11-13	29-11-13	1 día	Mary																		
1.1.1.	Compra de 1 kit de lavado de manos	23-11-13	23-11-13	1 día	Isaac																		
1.2.	Ejecución de sesión demostrativa sobre lavado de manos	13-12-13	04-04-13	2 días																			
1.2.1	Preparación de materiales para la sesión demostrativa	27-11-13	28-11-13	1 día																			
2.1.	Implementación de vajilla y utensilios de cocina	06-12-13	06-12-13	1 día																			
2.1.2.	Compra de platos y cucharas para todo los escolares	23-11-13	23-11-13	1 día																			
2.2.	Ejecución de sesión demostrativa sobre manipulación de alimentos	04-04-14	09-05-14	2 días																			
2.2.1	Preparación de materiales para la sesión demostrativa	27-11-13	28-11-13	1 día																			
2.3.	Coordinación con Cali Warma y P. S.	02-12-13	02-12-13	1 día																			
2.3.1.	Elaboración de la guía de supervisión	03-12-13	03-12-13	1 día																			
3.1.	Implementación de muebles para la organización y conservación de alimentos	20-12-13	20-12-13	1 día																			
3.1.1.	Compra de muebles	15-11-13	15-11-13	1 día																			
3.2.	Ejecución de capacitación a los padres de familia sobre conservación de alimentos	18-04-14	23-05-14	1 día																			
3.2.1	Preparación de materiales para la sesión demostrativa.	27-11-13	28-11-13	1 día																			
3.3.	Coordinación con Cali Warma y P. S.	02-12-13	02-12-13	1 día																			
3.3.1.	Elaboración de la guía de supervisión	03-12-13	03-12-13	1 día																			
4.1.	Ejecución de capacitación a padres de familia sobre la alimentación balanceada	25-04-14	30-05-14	1 día																			
4.1.1.	Preparación de materiales para la sesión demostrativa	27-11-13	28-11-13	1 día																			



4.2.	Ejecución de la capacitación a los padres de familia sobre las loncheras escolares Preparación de materiales para la sesión demostrativa	21-04-14	21-04-14	1 día									
		27-11-13	28-11-13	1 día									
4.2.1													



10. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

COSTO TOTAL

RUBROS	COSTO MERCADO
OBJETIVO ESPECIFICO N° 1	
1. IMPLEMENTACIÓN DEL RINCÓN DE ASEO CON MATERIAL DEL LAVADO DE MANOS	
2. SESIÓN EDUCATIVA Y DEMOSTRATIVA LAVADO DE MANOS.	1,112.00
OBJETIVO ESPECIFICO N° 2	
1. IMPLEMENTACIÓN CON VAJILLA Y MEJORAMIENTO DE UTENSILIOS DE COCINA	
2. SESIÓN EDUCATIVA Y DEMOSTRATIVA SOBRE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS	
3. COORDINACIÓN CON QALI WARMA Y EL PUESTO DE SALUD	726.00



OBJETIVO ESPECIFICO N° 3	
1. IMPLEMENTACIÓN DE MUEBLES PARA ORGANIZACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS	
2. CAPACITACIÓN A PADRES SOBRE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS	
3. COORDINACIÓN CON QALI WARMA Y EL PUESTO DE SALUD	980.00
OBJETIVO ESPECIFICO N° 4	
1. CAPACITACIÓN A PADRES SOBRE ALIMENTACIÓN BALANCEADA	580.00
OBJETIVO ESPECIFICO N° 5	
1. CAPACITACIÓN A PADRES SOBRE LONCHERAS ESCOLARES	510
TOTAL	3,908.00



BIBLIOGRAFÍA

- CANO VALDIVIA. Venación de alimentos. Perú. 2011.
- [Consejería de Salud y Bienestar Social: «Manipuladores de alimentos situación actual» Junta de Andalucía](#). Consultado el 20 de junio de 2012
- Consejería de empleo y desarrollo tecnológico. Manipulación de alimentos. Argentina. 2013. Pág. 45
- Binagui, Pabo. Loncheras saludables. Buena salud. Argentina. 2011.
- DECRETO 10571998. Reglamento de empresas aplacadoras de almacenamiento
- Estadística de P: S. Quilcapuncu, morbilidad 2012
- FISTERRA SALUD. Frecuencia de enfermedades y intoxicaciones alimentarias causadas por mala manipulación de alimentos. España. 2009.
- Galvez L. Sierra A.Saézn – Barcelona Masson. Importancia del lavado de manos. 1ra edición. Varcelona. 2010.
- Manual para manipuladores de alimentos. Organización panamericana de la Salud. Buenos Aires. 2012
- Ministerio de salud. Modulo educativo promoción de la práctica saludable del lavado de manos. Perú. 2013.
- Ministerio de salud. Módulo de alimentación. Perú. 2013.
- Ministerio de Salud. Manual de manipulación de alimentos. Perú.. 2013.
- Ministerio de Inclusión Social. Qaliwarma. Perú. 2014.
- Organización Mundial de la Salud. Manipulación de alimentos. Perú. 2012.
- Organización panamericana de la Salud. Manual de capacitación para manipulación de alimentos. Argentina. 2012. Pág. 24
- PRISMA. Prevalencia de lavado de manos. 1ra edición. Lima. 2012.
- RAMIES, Eleuteria. Seguridad Alimentaria. Chile. 2011.
- SOCIEDAD ESPANOLA DE LIMENTACIN COMUNITARIA. Alimentación Balanceada. España. 2013
- SERAFIN, Patricia. Alimentación saludable según etapas de vida. Colombia. 2012.
- TABOADA GARCIA. Loncheras saludables. Brasil. 2013.
- VILLAR OLIVOS. Almacenamiento de alimentos. México. 2012.
- <http://www.primerosauxilios.org/nutricion/alimentacion-adecuada.php>



- <http://www.monografias.com/trabajos43/manipulacion-alimentos/manipulacion-alimentos2.shtml>
- <http://alianzasalud.org.mx/alimentos-saludables-en-las-escuelas/#sthash.upM0ky2r.dpuf>