

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

**FACULTAD DE ENFERMERIA**

**UNIDAD DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**



**PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN  
CENTROS EDUCATIVOS DE NIVEL PRIMARIO DE LA  
CIUDAD DE LAMPA, REGIÓN PUNO, AÑO 2015.**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

**PRESENTADO POR:**

LIC. YOVANA BENIQUE ROJAS

LIC. DANITZA QUISPE CUTIPA

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN:**

**PROMOCIÓN DE LA SALUD**

**PROMOCION 2014**

**PUNO – PERU**

**2016**



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
UNIDAD DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CENTROS  
EDUCATIVOS DE NIVEL PRIMARIO DE LA CIUDAD DE LAMPA, REGIÓN  
PUNO, AÑO 2015.

PROYECTO DE INTERVENCIÓN

PRESENTADO POR:

LIC. YOVANA BENIQUE ROJAS  
LIC. DANITZA QUISPE CUTIPA

PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN:

PROMOCIÓN DE LA SALUD

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE DE JURADO

.....

MTro. Silvia Dea Curaca Arroyo

PRIMER MIEMBRO

.....

Dr. Fredy Passara Zevallos

SEGUNDO MIEMBRO

.....

Dr. Manglio Aguilar Olivera

ASESOR Y DIRECTOR

.....

Dr. Manglio Aguilar Olivera

Área : Promoción de la salud  
Tema : Alimentación Saludable  
Fecha de Sustentación : 10/08/2016

## DEDICATORIA

*A mis padres por haber estado a mi lado, por haberme acompañado en este camino por motivarme, no solo con sus consejos en esta etapa, si no con sus ejemplos de vida, llenos de valores, trabajo y esfuerzo para salir adelante,*

*Gracias por todo el aprecio y cariño. ¡Los quiero mucho!*

LIC. YOVANA BENIQUE ROJAS

*A Dios y a mi familia... Por haber sido mi motor y guía en toda esta etapa, le estoy infinitamente agradecido, pues me ha dado vida y salud, perseverancia y paciencia en momentos difíciles, que me han hecho valorar más la vida.*

*“Dormí y soñé que la vida era alegría; desperté y ví que la vida era servicio. Serví y descubrí que en el servicio se encuentra la alegría”*

LIC. DANITZA QUISPE CUTIPA

## AGRADECIMIENTO

A la Municipalidad Provincial de Lampa por emitir la Ordenanza Municipal N° 016-2015-MPL/CM, que declara de interés público a nivel de la Provincia de Lampa, el fomentar las actividades de Promoción de Hábitos Alimentarios Saludables (Quioscos y Loncheras), en Instituciones Educativas de nivel Primario de la Ciudad de Lampa.

A la UGEL-Lampa, por autorizar el inicio de actividades de Promoción de Alimentación Saludable en Centros Educativos de Nivel Primario de la Ciudad de Lampa.

A los Directores de las Instituciones Educativas de la Ciudad de Lampa, quienes fueron capacitados, concientizados y participaron activamente con las otras actividades del presente proyecto, en aras de mejorar la salud de los alumnos, fomentando la preparación de loncheras saludables e implementando quioscos escolares saludables.

A la Red de Salud Lampa, por facilitar la Intervención de este proyecto, agradecemos por las facilidades otorgadas en la etapa inicial y también en el desarrollo de las actividades del presente Proyecto.

Queremos expresar nuestro más profundo y sincero agradecimiento al Ing. Manglio Aguilar Olivera, asesor de este proyecto de intervención, por su orientación, el seguimiento y supervisión de la misma, pero sobre todo por su apoyo incondicional, paciencia y la confianza en nosotras depositada.

Así mismo agradecemos a los padres de familia quienes con su participación hicieron posible la ejecución de este proyecto de intervención sobre alimentación saludable en las Instituciones Educativas del nivel Primario de la Ciudad de Lampa.

## PRESENTACIÓN

El Ministerio de Salud, a través de la Dirección General de Promoción de la Salud, en articulación con el Ministerio de Educación impulsa políticas y genera alianzas en favor de la educación para la salud, con el propósito de contribuir al desarrollo integral de las y los estudiantes. Ambos sectores buscan el fortalecimiento de las condiciones que permitan a las y los estudiantes adoptar mejores decisiones en torno a su salud y desarrollar prácticas saludables que contribuyan a mejorarla.

En virtud a ello, y de acuerdo con el Convenio N° 004 de Cooperación Técnica entre el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación, se está implementando el Programa de Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas; un valioso espacio para alcanzar la formación de estilos de vida saludable, sobre todo, si se inicia la promoción de una cultura en salud en edades tempranas.

Es necesario destacar que en el presente proyecto, se han contemplado las recomendaciones que se hacen a través de la reciente ley promulgada sobre la Promoción de la Alimentación Saludable para niñas, niños y adolescentes.

La Educación para la Salud aborda la transmisión de información relativa a las condiciones sociales, económicas y ambientales, y también el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, condiciones necesarias para adoptar medidas destinadas al autocuidado de la salud.

En este contexto presentamos el proyecto “LONCHERAS Y QUIOSCOS SALUDABLES” para la Promoción de una Alimentación y Nutrición Saludable dirigido a docentes, padres de familia y alumnos, que incluye el desarrollo de

las sesiones educativas, el cual pretende ser una herramienta para que el personal de salud trabaje con la comunidad Educativa de Educación Primaria la importancia de la alimentación saludable de niñas y niños en las instituciones educativas, el cual incluye temas relacionados a las prácticas saludables, elaboración de refrigerios escolares y alimentos recomendados para su expendio en los quioscos escolares.

## ÍNDICE

RESUMEN .....	9
ABSTRACT .....	10
I. TÍTULO:.....	11
PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CENTROS EDUCATIVOS DE NIVEL PRIMARIO DE LA CIUDAD DE LAMPA, REGIÓN PUNO, AÑO 2015.....	11
II. INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. Caracterización del Problema objeto de Intervención y contexto social. ....	12
1.2. Antecedentes .....	15
1.3. Justificación.....	22
1.4. Marco referencial.....	23
1.5. Objetivos .....	28
III. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN .....	30
IV. MARCO METODOLÓGICO DE LA INTERVENCIÓN.....	31
2.1. Grupo social objeto de intervención.....	31
2.2. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	31
2.3. Métodos de análisis de datos .....	31
V. RESULTADOS ALCANZADOS .....	32
VI. PRODUCTO ALCANZADO .....	45
VII. RECOMENDACIONES.....	46
VIII. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.....	49
IX. ANEXOS .....	51
ANEXO N° 01 .....	53
ANEXO N° 02 .....	58
.....	77
ANEXO N° 03 .....	80
ANEXO N° 04 .....	108
ANEXO N° 05 .....	121
ANEXO N° 07 .....	134

## RESUMEN

El presente proyecto de Intervención de alimentación saludable tiene como objetivo Promover el desarrollo de hábitos de alimentación saludable, con la finalidad de fomentar la incorporación de alimentos nutritivos en las loncheras escolares, así como el mejoramiento del valor nutricional de los alimentos ofrecidos en los quioscos escolares de las instituciones educativas del nivel primario de la ciudad de Lampa. Se utilizó la técnica de la Observación y la ficha de entrevista a través de la guía de observación (ficha de evaluación – concurso de loncheras saludables 2015) y fichas de entrevistas (Lista de cotejo de implementación de los quioscos escolares saludables). Los resultados obtenidos son la emisión de la Ordenanza Municipal N° 016-2015-MPL/CM, con lo que se inició la intervención del 100% de las instituciones educativas de la ciudad de lampa, se logró capacitar a un 73.5 % de docentes, 64 % de padres de familia de las instituciones educativas, se llevó a cabo el concurso de loncheras escolares saludables, se mejoró las condiciones higiénicas – sanitarias del quiosco, alimentos, manipulación y venta de los alimentos de un 45 % a un 80 %, se logró implementar quioscos escolares saludables el cual se encuentra en proceso. Se concluye que con las actividades desarrolladas aportamos a la modificación de los hábitos alimentarios saludables de los docentes, padres de familia en pro de la salud de los alumnos. Se recomienda a la Red de Salud Lampa que en coordinación con la UGEL Lampa continúe con estas actividades para que sea sostenible hasta lograr el cambio total en el futuro.

## ABSTRACT

This draft healthy eating intervention aims to promote the development of healthy eating habits, in order to encourage the incorporation of nutritious food in school lunches as well as improving the nutritional value of food offered in school kiosks educational institutions of the city primary initial level and Lampa. Interviews and chips (Checklist implementation of healthy school kiosks) - the technique of observation and interview sheet through the observation guide (healthy lunchboxes 2015 contest evaluation form) was used. The results are issuing the Municipal Ordinance No. 016-2015-MPL / CM, so the intervention of 100% of the educational institutions of the city of Lampa started, training was provided to 73.5 % of teachers, 64 % of parents of educational institutions, was held the contest of healthy school lunches, improved hygienic conditions - health kiosk, food handling and sale of food from 45% to 80% is He managed to implement healthy school kiosks which is in process. We conclude that the activities contribute to the modification of the healthy eating habits of teachers, parents on behalf of the health of students. It is recommended Lampa Network Health in coordination with the UGELs Lampa continue with these activities to be sustainable until the total change in the future.

**I. TÍTULO:**

**PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CENTROS EDUCATIVOS DE NIVEL PRIMARIO DE LA CIUDAD DE LAMPA, REGIÓN PUNO, AÑO 2015.**

**II. INTRODUCCIÓN**

Los alimentos saludables brindan a las niñas, niños y escolares las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales que necesitan para su crecimiento normal, también ayudan a mantener un peso normal y proporciona energía para estudiar y jugar.

Las niñas y niños y escolares tienen un periodo de crecimiento continuado, si reciben aportes de energía y proteínas adecuadas que si se incluyen en sus tiempos de comida, alimentos variados y en cantidades apropiadas es poco probable que tenga mal nutrición.

Por otro lado, los hábitos inadecuados de alimentación adquiridos desde la infancia en las instituciones educativas del nivel primario pueden llevar a la malnutrición, ya sea por déficit o exceso de alimentos. Cuando se presenta un desequilibrio energético porque la energía ingerida es superior a la gastada, o 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, se tiene el informe del estado nutricional en el Perú el cual reporta mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Por ende se presentó el proyecto de promoción de alimentación saludable en centros educativos de nivel primario de la ciudad de Ilo-Ilo, con el objetivo de promover el desarrollo de hábitos de alimentación saludable, fomentando la incorporación de alimentos nutritivos en las loncheras escolares, así como el mejoramiento del valor nutricional de los alimentos ofrecidos en los quioscos escolares de las instituciones educativas de esa ciudad, en la cual se obtiene resultados positivos no al 100 %, pero continuando con el trabajo de promoción de la salud se llegara a obtener loncheras y quioscos saludables.

### **1.1. Caracterización del Problema objeto de Intervención y contexto social.**

Según el informe del estado nutricional del Perú 2011 (ENAHOCENAN 2009-2010), el 21.6% y 15,9% de los niños de 3 y 4 años respectivamente presentan anemia, mientras la proporción de niñas y niños comprendidos entre 6 a 11 años con anemia es de 32% a nivel nacional (27% en zonas urbanas y 35% en zonas rurales), de la misma forma el 19% de adolescentes mujeres (15-19 años) y el 21.5% de MEF (15-49 años) presenta anemia.

Cuando los niños en etapa escolar presentan anemia con valores menores de 11.5 g/dl de hemoglobina, se ve perjudicado el desarrollo y la vida del niño, específicamente relacionado al desarrollo cerebral, capacidad cognoscitiva, desarrollo del lenguaje, falta de energía para desarrollar actividades, sueño excesivo, disminución del apetito,

cansancio que afecta el rendimiento escolar y en consecuencia el aprendizaje.

En el Perú, el porcentaje de obesidad infantil ha ido incrementándose al pasar de los años, según cifras del Instituto Nacional de Salud, la prevalencia de sobrepeso para los niños de 5 a 9 años es de 15.5% y para la población de 10 a 19 años es de 12.5%. Cifras alarmantes si consideramos además que los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes e hipertensión arterial, además de mayores probabilidades de presentar problemas psicológicos relacionados a su autoestima y a sufrir Bull ying en la escuela.

En los últimos estudios en la Región Puno, se tiene como resultados el incremento de los indicadores de sobrepeso y obesidad en escolares de nivel primario. Por otro lado en un estudio de evaluación del estado nutricional de la Institución Educativa Primaria N° 70604 de la ciudad de Juliaca, se obtuvo resultados según parámetro peso/edad que el 65% de escolares presentan desnutrición global. Según talla/edad el 88.89% presentan desnutrición crónica, resultado que confirmó su baja estatura sumándose a ello la deficiencia de micronutrientes como calcio, hierro, vitaminas A, B. La desnutrición crónica y global de los escolares de ambos sexos, es debido a los factores socioeconómicos de pobreza y extrema pobreza en el que viven, consumo familiar de dietas pobres

en calidad, cantidad, consistencia y frecuencia, desconocimiento de las madres sobre nutrición - alimentación.

En la Ciudad de Lampa, según datos estadísticos de la línea de base del plan de salud escolar 2014 se obtiene en el nivel Primario se obtiene un 22 % de Anemia, un 12 % de Talla baja, 4 % de Obesidad, 1% de Sobrepeso, lo cual indica que los alumnos de educación primaria consumen comida chatarra durante los recreos y no traen loncheras saludables (con un sándwich, una fruta y agua de cualquier fruta o infusión), son bajos de estatura, de compleción delgada y algunos con sobrepeso, se duermen en clase, son distraídos, no se concentran y son fácilmente irritables. Lo que se traduce en débiles desempeños académicos, laborales y pobreza en la captación de los aprendizajes, por deficiencia vitamínica y ausencia de una dieta balanceada, los padres de familia son empleados precarios, sin empleo fijo y no bien remunerado; y si lo tienen, por el facilismo de las madres, éstas no preparan lonchera y les dan una propina a sus hijos que les alcanza para comprar chizitos, galletas o snack de baja calidad alimenticia. Lo que hace presumir que, tampoco en casa se alimentan adecuadamente por desconocimiento de las reglas de higiene y del valor nutritivo de los alimentos.

Ante esta situación preocupante, surge la inquietud de proponer alguna solución que permita provocar cambios importantes en la alimentación de los estudiantes. Considerando que las instituciones educativas son un espacio que asume la responsabilidad de garantizar la igualdad para

todos, es preciso que cuente con actividades de educación que permitan la promoción de la salud y por ende, la prevención de enfermedades relacionadas con los hábitos alimenticios. Actualmente, se busca que las instituciones educativas sean los espacios abiertos, propulsores del cambio en la comunidad, lo que hace necesario propulsar estilos de vida saludables. Cuya finalidad es la de permitir que las Instituciones Educativas se proyecten e interactúen con la comunidad preparando a los estudiantes para asumir un rol de “Agentes de Cambio” en su aula, familia y comunidad”.

## **1.2. Antecedentes**

Al realizar la revisión de estudios se ha encontrado algunos relacionados al tema, se tiene que:

Dirección de Salud y Bienestar de la Municipalidad de Guatemala, determinó que de 400 niños entre 6-18 años de edad la proporción de sobrepeso era de 15.8% y de obesidad del 11.0%. El segundo estudio realizado con adolescentes y jóvenes de 10-24 años, determinó que 16.7% sufría de sobrepeso y el 9.6% de obesidad. La niñez y adolescencia requieren el fomento de hábitos, costumbres y comportamientos saludables como elementos que favorezcan y faciliten su adecuado crecimiento y desarrollo en la sociedad, máxime cuando sus condiciones de vida presentan antecedentes con problemáticas.

En un estudio de sustentación de tesis realizado en la Universidad de Concepción de Uruguay por la nutricionista Chiesa María Elina, en donde 50 escolares fueron evaluados durante el período de Abril a Mayo

de 2009, y se encontró que un 66% normopeso; 20% sobrepeso y 14% obesidad, además que en la población infantil estudiada, el consumo excesivo de comidas rápidas y el desarrollo de sobrepeso u obesidad se encuentran directamente relacionados, existiendo una vinculación entre el consumo excesivo de comida rápida, snack, gaseosas, golosinas en los quioscos escolares y el estado nutricional de los niños, con un nivel de confiabilidad del 99%.

En otro estudio realizado en Chile por las nutricionistas Jacqueline Ibarra P. y Mari Alarcón R. en la institución educativa del Colegio Manuel D'Alzon de la Comunidad de Lota, incluyó una muestra de 939 estudiantes a quienes se les realizó evaluaciones antropométricas, de ingesta alimentaria, y talleres educativos, incluyendo docentes y apoderados efectuando talleres educativos. Se logró la incorporación de temas de alimentación saludable en las actividades curriculares, y la implementación de un quiosco saludable. En los resultados se observó una disminución en la prevalencia de malnutrición por exceso en 3 puntos porcentuales de un 28% inicial a un 25% final, siendo en el género masculino en donde se hace más evidente esta reducción.

El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de Chile presentó un estudio realizado en Macul en donde aparte de desarrollar los pilares fundamentales del proyecto de prevención y control de la salud infantil como la educación en nutrición y el aumento de la actividad física, se desarrolló un espacio saludable, un punto de venta de alimentos de bajo costo asociado a prácticas de actividad física donde

se analizaba actitudes hacia los alimentos saludables y no saludables en escolares y profesores, comparando el modelo tradicional de quiosco y de rincón saludable. Lo que se evidenció fue que más del 69 % de los niños compraban en el quiosco y que con el dinero compraban los productos envasados dulces, jugos helados productos salados y bebidas gaseosas, y entre la principal motivación que arrojaron para consumirlos fue que son ricos, los venden en el quiosco, son baratos, todos los compran, publicidad en la televisión, están de moda, tienen envases bonitos y traen regalos. La intervención consistió en la implementación del espacio saludable, capacitación del concesionario y docente del colegio, clasificación nutricional de los alimentos expendidos, análisis de los alimentos expendidos en el mercado y la promoción de alimentos con bajo aporte calórico, grasa azúcar y sal.

Omar Oswaldo Canales Huapaya, 2010, Efectividad de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José, El Agustino, 2009; tuvo como objetivos determinar la efectividad de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas " en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la institución educativa N° 127 San José e identificar el nivel de conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras antes y después de la aplicación de la sesión educativa. El estudio es de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método cuasi experimental. La población estuvo conformada por 200 madres de niños de 3 a 5 años y la muestra fue de 59 madres. Los resultados

fueron que de 59 madres (100%); antes de la aplicación de la sesión educativa, 55 madres (93.22%) presentaron un nivel de conocimientos bajo, 3 madres (5.08%) un nivel medio y 1 madre (1.70%) un nivel alto. Después de aplicada la sesión educativa, el porcentaje de madres con un nivel bajo decrece significativamente a 0% y asimismo el porcentaje de las madres con un nivel alto crece significativamente a 96%. Por lo que se concluye que se acepta la hipótesis de estudio: Es efectiva la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de los conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras nutritivas.

Aymé Espíritu Flores, en el 2000, en Lima, realizó un estudio titulado: "Efectividad de un programa educativo con imágenes en la modificación de conocimientos de las madres sobre la alimentación del preescolar, PRONOEI Santa Ana- SJL ", cuyo objetivo fue demostrar la efectividad de un programa educativo con imágenes en la modificación de conocimientos de las madres sobre la alimentación del preescolar. El método que se utilizó fue experimental. La muestra estuvo formada 8 por madres de familia de una población de 20 madres. El instrumento fue un cuestionario. Las conclusiones fueron entre otras: "El programa educativo en imágenes es efectivo en la modificación de conocimientos de las madres sobre alimentación del preescolar. Los conocimientos de la mayoría de madres son medios y bajos. Los aspectos que desconocen las madres antes de realizar el programa educativo están

relacionados a los alimentos básicos que el niño debe comer a diario y la forma de alimentación del preescolar, principalmente.

Janet Flores Romo, en Lima, el 2006, realizó un estudio sobre “Nivel económico y conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación del preescolar y su relación con el estado nutricional en el Centro de Promoción Familiar Pestalozzi del distrito de Lima Cercado en Noviembre del 2004”, cuyo objetivo fue establecer la relación entre el nivel económico y de conocimientos que tienen las madres acerca de 9 la alimentación y el estado nutricional del preescolar en el Centro de Promoción Familiar Pestalozzi. El método fue descriptivo transversal correlacional. La técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. La población estuvo conformada por todos los niños menores de 2 a 5 años con sus respectivas madres y la muestra fue de 45 madres. Las conclusiones fueron entre otras: “El nivel de conocimientos en la mayoría de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es 89 % de medio a bajo y solo el 11 % tiene un conocimiento alto. El nivel económico de la mayoría de las madres es de medio bajo 76% y solo el 24% tiene nivel económico medio. El 40% de preescolares son desnutridos; 36% con desnutrición global y crónica y 4% con desnutrición aguda. Y no existe relación entre el nivel económico y el estado nutricional del preescolar”

Lissett Requena Raygada, en Lima, el 2006, realizó un estudio sobre “Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEL N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en Octubre del 2005”, cuyo

objetivo fue establecer la relación entre el conocimiento y las prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y el estado nutricional del preescolar. El método es descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 150 madres de los niños de 2 a 5 años 11 meses y sus niños. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario. La conclusión entre otras fue que: “El 74% de madres poseen conocimiento de medio a bajo. El 76.7% tienen prácticas inadecuadas en cuanto a la preparación de loncheras. En cuanto al estado nutricional predominan los preescolares con problemas de desnutrición (34%) y obesidad (16.7%)”

Br. Ávila Y Br. Cabrera Reyna (2000). En su tesis “Escuela de padres para mejorar los conocimientos sobre nutrición a los padres de los alumnos del 1º grado de educación primaria del C.E. N° 50096 “Francisco Bolognesi” del caserío Huancaquita, distrito de Virú” plantea las siguientes conclusiones: a) El desarrollo de una escuela de padres mejora significativamente los conocimientos sobre nutrición a los padres de los alumnos del 1º grado de educación primaria del C.E. N° 80096 “Francisco Bolognesi” del caserío Huancaquita bajo-distrito de Virú, pues  $TO=9.8$  es mayor que  $TT = 1.684$  con un nivel de significación 0.05 para prueba de una celda. b) La desnutrición de los alumnos del 1º grado de educación primaria del C.E N° 80096 de Huancaquita bajo tienen como factores determinar a la pobreza, pero sobre todo al desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos y los requerimientos nutricionales. c) La desnutrición viene afectando al desarrollo psicomotor del alumno, así como el bajo rendimiento del mismo. d) Los estados de desnutrición de

los alumnos se deben también, además de la pobreza y los malos hábitos alimenticios, al estado cultural de la mayoría de padres de familia, analfabetos o semi alfabetos. e) Los malos hábitos alimenticios han sido adquiridos mayormente por la influencia social, que tiene sus promotores en la televisión, periódico, radio y en la familia. f) La mayoría de madres de familia le daban poca importancia a la alimentación adecuada de los niños y se prefería de hechos a los adultos, o en todo caso niño y adulto tomaban siempre los mismos alimentos sin ninguna distinción. g) La aplicación del programa escuela de padres ha generado una comunicación más fluida entre padres de familia y profesora, por el hecho mismo de haberlos preocupado en el bienestar de sus hijos. h) La capacitación de las madres de familia a través del programa escuela de padres, ha significado el progreso paulatino en la concientización y en el cambio de actitud de las mismas, respecto a la adecuada y balanceada alimentación de sus hijos.

Br. Roldan y Br. Zavaleta Meregildo (2006). En su tesis Influencia de la desnutrición en el rendimiento escolar de los niños y niñas de educación primaria de la I.E "Clementina Peralta de Acuña" del anexo Nueva Esperanza, del Distrito de Pacanga-provincia de Chepen, la Libertad, Perú, en el año 2005 plantea las siguientes conclusiones: En nuestro estudio se encontró que: A pesar de que no se dispone de información específica sobre la relación que existe entre estado nutricional y desempeño escolar, si se tiene elementos de juicio derivados de estudios importantes sobre desnutrición y desarrollo intelectual en la edad escolar, que se pueden extrapolar con cautela para explorar la

dinámica de interrelaciones semejantes en la edad escolar, En el nivel escolar primario, la per cápita familiar baja, el tipo de familia disfuncional, el hábito alimentario e higiénico inadecuado, constituyeron en nuestro estudio como los principales factores que influyeron significativamente en la aparición de la mal nutrición, Se puede asumir que si un niño llega a la edad escolar después de haber aparecido desnutrición en sus primeros años, retardo en el crecimiento y atraso en su desarrollo cognoscitivo es bien probable que su rendimiento educativo se ve afectado negativamente en algunas formas e intensidad, En nuestro estudio el hábito alimentario e higiénico inadecuado, en la etapa de la lactancia en la disfunción familiar resultaron factores de riesgo asociados significativamente a la malnutrición en niños, repercute en el rendimiento escolar de los niños de la I.E “Clementina Peralta de Acuña” del anexo Nueva Esperanza, del distrito de Pacanga-provincia de Chepen, La Libertad, Perú ,en el año 2005.

### **1.3. Justificación**

El proyecto de mejora de quioscos y loncheras saludables en centro educativos del distrito de Lampa surge a medida de control del incremento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en los últimos años; se tiene como punto de partida las Instituciones Educativas del Distrito de lampa, ya que en ellas, además de los hogares, es en donde los niños pasan el mayor tiempo de sus vidas y en donde el consumo de alimentos que están a su alcance a través de los quioscos, cafetines, comedores, restaurantes escolares y las loncheras preparadas

inadecuadamente, pueden poner en mayor riesgo su salud. Con este proyecto se busca promover el consumo de alimentos nutritivos y saludables para que con el tiempo los niños y jóvenes elijan la mejor compra; es decir, consuman frutas y alimentos saludables en vez de las calorías vacías que suelen encontrarse en los Quioscos y las loncheras de los escolares.

La meta es, no solo brindar un producto adecuado sino concientizar a la población vulnerable y lograr que los hábitos saludables formen parte de la vida de las nuevas generaciones; llegando así a que este nuevo estilo de vida sea parte habitual de la población y los índices de prevalencia de sobrepeso y obesidad, que en las edades adultas desencadenan diversas enfermedades crónicas, disminuyan considerablemente.

#### **1.4. Marco referencial**

##### **1.4.1. Base legal**

- ✓ Ley N° 26842, Ley General de Salud
- ✓ Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niñas y Niños y Adolescentes.
- ✓ Decreto Supremo n° 026 – 87 – SA, que aprueba el Reglamento de Funcionamiento Higiénico Sanitario de Quioscos Escolares.
- ✓ Decreto Supremo N° 007 – 98 – SA, que aprueba el Reglamento sobre Vigilancia y Control Sanitario de Alimentos y Bebidas.

- ✓ Decreto Supremo 034 – 2008 – AG, que aprueba el Reglamento de la Ley Inocuidad de Alimentos.
- ✓ Decreto Supremo N° 001 – 2012 – MIMP, que aprueba el “Plan Nacional de Acción por la Infancia y Adolescencia – PNAIA 2012 - 2021”
- ✓ Decreto Supremo N° 010 – 2013 – SA, que aprueba el Plan de Salud Escolar 2013 – 2016, con cargo al presupuesto Institucional del Ministerio de Salud, del Seguro Integral de Salud y de los demás pliegos involucrados.
- ✓ Resolución Ministerial N° 277 – 2005/MINSA, que aprueba el programa de promoción de la Salud en las Instituciones Educativas.
- ✓ Resolución Ministerial N° 528 – 2011/MINSA que aprueba el documento técnico para la promoción de prácticas y entornos saludables para el cuidado infantil.
- ✓ Resolución Ministerial N° 908 – 2012/MINSA, que aprueba la lista de Alimentos Saludables Recomendados para su Expendio en los Quioscos Escolares de las Instituciones Educativas.

#### 1.4.2. Definiciones operativas

- ✓ **Alimentación**

Conjunto de acciones mediante las cuales se proporciona alimentos al organismo, abarca desde la selección, cocción, e ingestión. Depende de las necesidades individuales,

disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación económica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc.

✓ **Alimentación Saludable**

Una alimentación saludable es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

✓ **Nutrición**

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades nutricionales del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

✓ **Estilos de vida saludable**

Es un conjunto de comportamientos y hábitos, individuales y sociales, que contribuyen a mantener el bienestar, promover la salud y mejorar la calidad de vida de las personas. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta.

✓ **Malnutrición**

Se refiere a las carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de energía, proteínas y/o otros nutrientes. Su significado incluye en realidad tanto la desnutrición como la sobrealimentación.

✓ **Obesidad y sobrepeso**

La obesidad es una enfermedad que se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los estudiantes entre 5 y 18 años tienen sobrepeso cuando: el índice de masa corporal (IMC) para la edad es  $>1$  a 2 desviaciones estándar y obesidad cuando el IMC para la edad es  $>2$  desviaciones estándar.

El sobrepeso y la obesidad pueden originar enfermedades crónicas como: problemas cardíacos, hipertensión, diabetes, cáncer, entre otras.

✓ **Refrigerio escolar-Lonchera saludable**

Son las preparaciones que se consumen entre comidas. Estas preparaciones incorporan alimentos naturales o elaborados tales como frutas, verduras, cereales, sándwich, refrescos, etcétera.

Es importante tener en cuenta que el refrigerio escolar permite a la niña o niño asegurar el aporte de energía y nutrientes que

necesita, por las horas que permanece en el colegio, hasta la hora de almorzar o cenar en casa.

✓ **Quiosco escolar saludable**

El quiosco escolar saludable constituye un lugar estratégico donde se oferta y promueve alimentos saludables en la comunidad educativa e implementa normas sanitarias de calidad e inocuidad que contribuyan a la generación de prácticas saludables en alimentación y nutrición.

El quiosco deberá estar ubicado en un lugar libre de plagas, humo, polvo, malos olores y de cualquier otra fuente de contaminación.

✓ **Anemia**

Es la disminución de la concentración de hemoglobina en sangre, este parámetro no es un valor fijo sino que depende de varios factores tales como edad, sexo y ciertas circunstancias especiales, una de las anemias más comunes es la anemia ferropénica que se debe a la falta de hierro asociada generalmente a una mala alimentación.

✓ **Seguridad alimentaria**

La Seguridad Alimentaria (SA), se define como el acceso oportuno y permanente de las familias a alimentos seguros y suficientes en cantidad y calidad y que puedan ser utilizados adecuadamente para satisfacer sus necesidades nutricionales, de

manera que les permita llevar una vida sana y productiva. Los componentes básicos de la SA son: el acceso a los alimentos, la disponibilidad de los mismos, la utilización eficiente y la estabilidad del producto.

✓ **Instituciones educativas**

Las instituciones educativas son un producto social y, como tal, quedan sujetas al conjunto de circunstancias que definen la realidad social. Es un espacio que cumple muchas funciones patentes o explícitas (como es la de educar, socializar, enseñar, orientar, preparar profesionalmente, culturizar, entre otras).

✓ **Rendimiento escolar**

Aprendizajes logrados por los alumnos durante el proceso de educación sistemática de acuerdo a lo estipulado en los objetivos educacionales propuestos por el sistema.

## 1.5. Objetivos

### 1.5.1. Objetivo General

Promover el desarrollo de hábitos de alimentación saludable, fomentando la incorporación de alimentos nutritivos en las loncheras escolares, así como el mejoramiento del valor nutricional de los alimentos ofrecidos en los quioscos escolares de las instituciones educativas.

### 1.5.2. Objetivos Específicos

- ✓ Lograr la emisión de la Ordenanza Municipal que fomente actividades de promoción de hábitos alimentarios saludables (quioscos y loncheras) en instituciones educativas de nivel primario de la ciudad de Lampa
- ✓ Sensibilizar a docentes de las instituciones educativas sobre la importancia de la adquisición de buenos hábitos alimenticios y de higiene para prevenir enfermedades.
- ✓ Realizar talleres de capacitación a padres de familia en temas de alimentación saludable mediante la educación para la salud.
- ✓ Promover la preparación de loncheras nutritivas utilizando productos de la región, con la participación comprometida de los padres de familia.
- ✓ Contribuir con las instituciones educativas sobre el control del valor nutritivo de los productos alimenticios que se expenden en los quioscos escolares.
- ✓ Lograr la implementación de quioscos saludables dentro de las instituciones educativas.

### III. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

- ✓ Sensibilizar a los involucrados tales como municipio, junta directiva de Instituciones Educativas del distrito de Lampa, en loncheras y quioscos saludables.
- ✓ Gestionar ordenanza municipal en tema de quioscos y loncheras escolares saludables.
- ✓ Empoderar a las Instituciones Educativas en promoción la salud.
- ✓ Sensibilizar y acordar rol activo de expendedores de quioscos escolares en temas de alimentación saludable.
- ✓ Promover el consumo de alimentos saludables en la comunidad escolar de la ciudad de Lampa.
- ✓ Empoderar a padres de familia en temas de alimentación saludable.
- ✓ Motivar la preparación de loncheras saludables mediante sesiones demostrativas y concurso de loncheras saludables.

## IV. MARCO METODOLÓGICO DE LA INTERVENCIÓN

### 2.1. Grupo social objeto de intervención

- ✓ Directores y Docentes de las Instituciones Educativas de nivel Inicial y Primaria de la ciudad de Lampa
- ✓ Padres de familia de las Instituciones Educativas de nivel Inicial y Primaria de la ciudad de Lampa.
- ✓ Expendedores de quioscos escolares de las Instituciones Educativas de nivel Primaria de la ciudad de Lampa.

### 2.2. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- ✓ La Observación
- ✓ La Entrevista

### 2.3. Métodos de análisis de datos

- ✓ Guía de Observación(ficha de evaluación-concurso loncheras saludables 2015)
- ✓ Ficha de la Entrevista (lista de cotejo-implementación de los quioscos escolares saludables)

## V. RESULTADOS ALCANZADOS

A continuación, se describe los resultados obtenidos al ejecutar el Proyecto de Intervención:

### RESULTADO N° 1

Se logró la emisión de la Ordenanza Municipal N° 016-2015-MPL/CM, que declara de interés público a nivel de la provincia de Lampa el Fomento de las actividades de promoción de hábitos alimentarios saludables (quioscos y loncheras) en instituciones educativas de nivel inicial y primaria de la ciudad de Lampa.

### RESULTADO N° 2

#### CUADRO N° 01

#### INSTITUCIONES EDUCATIVAS SENSIBILIZADAS SOBRE LA IMPORTANCIA DE HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

INSTITUCIONES EDUCATIVAS PRIMARIAS	ANTES				TOTAL		DESPUES				TOTAL	
	SI		NO		N°	%	SI		NO		N°	%
	N°	%	N°	%			N°	%	N°	%		
Instituciones Educativas Sensibilizadas	0	0	2	100	2	100	2	100	0	0	2	100

Fuente: UGEL-Lampa – elaboración propia

#### INTERPRETACIÓN:

Se logró sensibilizar al 100 % de las Instituciones Educativas del Nivel Primario de la Ciudad de Lampa, con la finalidad de promover la alimentación saludable en un marco de sostenibilidad, considerando lo siguiente: loncheras y quioscos saludables, para mantener la salubridad e inocuidad, así como apoyarse en la práctica del lavado de manos y en

acciones orientadas a mitigar los problemas de malnutrición por déficit (desnutrición y anemia) y por exceso (sobrepeso, obesidad y sus enfermedades conexas, problemas cardiovasculares, hipertensión, diabetes, dislipidemias, etc.), provocados por carecer de los alimentos o por consumo irresponsable de productos no saludables (comida chatarra), situación que afecta la salud, en especial el desarrollo físico y cognitivo, pues compromete el sistema inmunológico, aumenta la susceptibilidad a enfermedades transmisibles y no transmisibles, limita la realización del potencial humano y reduce la productividad, además de la carga social y económica negativa para las personas, las familias, las comunidades y el Estado.

Las instituciones educativas contribuyen a mejorar las condiciones de vida y de salud de los alumnos, padres de familia, docentes y comunidad con la participación activa y responsable de los diferentes sectores e instituciones, es por ello la importancia de intervenir en las Instituciones Educativas, a pesar de algunos aspectos negativos como: el horario de dictado de clases extendido por el fenómeno del niño siendo nuestra limitante para iniciar con la ejecución de las sesiones educativas-demostrativas.

Cabe indicar que para la promoción de la salud el escenario escolar es fundamental pues es donde se desarrollan acciones de aprendizaje creadas para ampliar el conocimiento de los estudiantes en relación con la salud, mediante docentes capacitados, desarrollando la comprensión

y las habilidades personales para facilitar cambios de conducta que promuevan estilos de vida saludable.

**CUADRO N° 02**  
**DOCENTES INFORMADOS Y SENSIBILIZADOS SOBRE HÁBITOS**  
**ALIMENTARIOS SALUDABLES**

INSTITUCIONES EDUCATIVAS	DOCENTES SENSIBILIZADOS		DOCENTES NO SENSIBILIZADOS		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%
I.E.P. N° 71008	14	41.2	4	11.8	18	52.9
I.E.P. N° 71010	11	32.3	5	14.7	16	47.1
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>73.5</b>	<b>9</b>	<b>26.5</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

**Fuente:** UGEL-Lampa – elaboración propia

**INTERPRETACIÓN:**

Se logró capacitar a 25 docentes de las instituciones educativas del nivel primario equivalente a un 73.5 %, sensibilizados sobre alimentación saludable en la comunidad educativa, con la finalidad que ellos promuevan el desarrollo y la incorporación de loncheras escolares nutritivas y saludables; así como mejorar el valor nutricional de los alimentos ofrecidos en los quioscos escolares, no se capacitó a 9 docentes que hacen un 26.5 % que no se llega al 100 % de docentes porque no viven en Lampa y éstos después de la jornada laboral retornan a Juliaca.

Con lo cual se busca que la Red de Salud Lampa, a través del Programa de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas, en coordinación

con el Ministerio de Educación continúe trabajando articuladamente con el objetivo de contribuir al desarrollo integral de las y los estudiantes, promoviendo una cultura de salud en el ámbito escolar.

Reconocemos a las instituciones educativas como escenarios idóneos para fortalecer capacidades y adoptar comportamientos saludables, con la constante promoción especialmente la alimentación saludable entre los diversos actores de la comunidad educativa: directivos, docentes, escolares y padres de familia.

Por eso, los quioscos escolares constituyen espacios adecuados para el consumo de alimentos saludables y la adopción de hábitos alimentarios que contribuyan a mejorar el estado nutricional y la salud de las y los escolares, así mismo las loncheras forman parte de la alimentación de los estudiantes.

Actualmente se considera que un buen maestro no es el que sabe mucho y lo demuestra con un lenguaje rebuscado y difícil de entender, sino aquel que se da cuenta, de que aunque pueda saber mucho, jamás termina de aprender y su tarea consiste; en hacer, que aquello que al estudiante inicialmente le parecía difícil llegue a parecerle accesible e interesante. Por todo ello es importante retomar la capacidad, creatividad, disposición y compromiso de cada profesor, para que involucre más al alumno en su desarrollo tanto profesional como personal.

En los profesores se logró que estén concientizados para promover el consumo de una lonchera nutritiva en los escolares y supervisar los alimentos que se expenden en los quioscos escolares.

### **RESULTADO N° 3**

#### **CUADRO N° 03**

#### **PADRES DE FAMILIA INFORMADOS Y SENSIBILIZADOS SOBRE**

#### **HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES**

INSTITUCIONES EDUCATIVAS	PADRES DE FAMILIA SENSIBILIZADOS		PADRES DE FAMILIA NO SENSIBILIZADOS		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%
I.E.P.N° 71008	87	40.6	41	19.2	128	59.8
I.E.P.N° 71010	50	23.4	36	16.8	86	40.2
TOTAL	137	64	77	36	214	100

**Fuente:** Nóminas de Matriculas – Elaboración propia

#### **INTERPRETACIÓN:**

Se logró informar y/o sensibilizar a un 64 % de padres de familia en temas de hábitos alimentarios saludables (quioscos y loncheras escolares), un 36 % no asistió a la reunión por distintos motivos o circunstancias de los padres de familia por ende no llegándose a capacitar al 100 % de padres.

Durante la infancia, niñez y adolescencia los hábitos de alimentación pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir

enfermedades en años posteriores. Por esa razón, es indispensable que las niñas, niños y adolescentes tengan una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Conscientes de esta necesidad, se capacitó a madres y padres de familia sensibilizando sobre alimentación saludable en la etapa escolar, importancia de loncheras saludables y recomendaciones generales sobre el expendio de alimentos saludables en los quioscos escolares.

Los padres de familia constituyen uno de los grupos prioritarios que deben recibir una educación en nutrición, cuyo propósito es lograr que adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable e inculcarles a sus escolares hábitos alimentarios saludables, que contribuye a su desarrollo físico, mental y social y a la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta. Los hábitos alimentarios no saludables y el patrón inadecuado de actividad física contribuyen a la aparición de diferentes enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso y la obesidad, con todas las consecuencias que éstas producen.

En las madres se logró cambios de actitudes, algunas madres que no enviaban una lonchera nutritiva a sus hijos reconocieron no estar concientizadas para brindarles una alimentación saludable.

**RESULTADO N° 4**  
**CUADRO N° 04**  
**PREPARACIÓN DE LONCHERAS NUTRITIVAS Y SALUDABLES UTILIZANDO PRODUCTOS DE LA ZONA**

LONCHERAS NUTRITIVAS Y SALUDABLES	ANTES			TOTAL			DESPUES			TOTAL		
	SI		NO		N°	%	SI		NO		N°	%
	N°	%	N°	%			N°	%	N°	%		
Loncheras preparadas con alimentos saludables, propios de la Localidad.	6	25	18	75	24	100	21	87.5	3	12.5	24	100
Las loncheras incluyen una bebida natural o agua, una fruta, y un complemento solido	8	33.3	16	66.7	24	100	23	95.8	1	4.2	24	100
Loncheras son elaborados con productos frescos y en buen estado de conservación.	18	75	6	25	24	100	24	100	0	0	24	100
Los envases de los refrigerios y/o loncheras deben ser prácticos, limpios, seguros y en buen estado de conservación	14	58.3	10	41.7	24	100	23	95.8	1	4.2	24	100

**Fuente:** Guía de Observación de Evaluación de Loncheras Saludables - Elaboración propia

**INTERPRETACIÓN:**

Para observar la preparación de loncheras, se observó antes y después de la capacitación en las Instituciones Educativas Primarias, la primera se realizó en cada institución de manera aleatoria escogiendo la lonchera de cualquier alumno de los diferentes grados, después de la capacitación también se realizó una observación rápida salón por salón para comprobar el aprendizaje práctico de las madres se organizó un concurso de loncheras escolares saludables donde participaron 24 madres de familia de las diferentes instituciones educativas previa orientación y/o capacitación, donde se evidenció el cambio del antes al después, las madres presentaron loncheras tomando en cuenta las principales recomendaciones calificando como una lonchera saludable.

Es necesario mencionar sobre los conocimientos básicos que una madre de familia debe tener sobre la preparación de una lonchera saludable y esta debe contener de 10-15 % del valor calórico total de los alimentos ingeridos al día; por ello, constituye una comida adicional a las tres principales. Asimismo, debe contener alimentos energéticos que se encuentran en los cereales, tubérculos, menestras y grasas en general; constructores presentes en los lácteos, huevo y carne; y reguladores en verduras y frutas; además de líquidos.

Una lonchera saludable debe ser inocua siendo manipulada con el mayor cuidado para que estos no transmitan agentes contaminantes. Del mismo modo, debe ser práctica en la preparación de los alimentos y

variada promoviendo el consumo de nuevos alimentos saludables y nutritivos.

Otra característica de importancia es la idoneidad, asegurar que sea la indicada según la edad del niño, su grado de actividad física y el tiempo que permanece fuera de casa. Así tenemos por ejemplo en un niño preescolar (2 a 5 años) cuyo refrigerio será alrededor de 200 kcal. (Ejemplo: medio pan con huevo, mango en trozos y limonada).

Los alimentos que no son recomendables incluir en una lonchera saludable son aquellos con elevado contenido en azúcares refinados como: caramelos, gomitas, gomas de mascar, postres que no aportan ningún valor nutricional. Así también, bebidas artificiales como gaseosas y jugos artificiales, ya que contienen colorantes y azúcares que pueden causar algún tipo de alergias y favorecer la obesidad en los niños. Además de alimentos con salsa o muy condimentados con alto contenido en grasas, de la misma manera se deben evitar los embutidos como: hot dog, salchichas, mortadelas, etc.

**RESULTADO N° 5**

**CUADRO N° 05**

**PRODUCTOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EXPENDIDOS EN QUIOSCOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS**

LONCHERAS NUTRITIVAS Y SALUDABLES	ANTES				TOTAL		DESPUES				TOTAL	
	SI		NO		N°	%	SI		NO		N°	%
	N°	%	N°	%			N°	%	N°	%		
Condiciones higiénico sanitarias del quiosco.	0	0	2	100	2	100	1	50	1	50	2	100
Condiciones higiénico sanitarias de los alimentos.	1	50	1	50	2	100	2	100	0	0	2	100
Manipuladores de alimentos (personal encargado del quiosco)	0	0	2	100	2	100	2	100	0	0	2	100
Venta de los alimentos (alimentos expendidos en el quiosco)	0	0	2	100	2	100	2	100	0	0	2	100

**Fuente:** Lista de cotejo – implementación de quioscos escolares saludables

**INTERPRETACIÓN:**

Se logró mejorar las condiciones higiénicas sanitarias de los quioscos, las condiciones higiénicas sanitarias de alimentos, manipulación y venta de los alimentos en ambos quioscos previa capacitación a los expendedores de los quioscos otorgándoles un plazo prudente para mejorar algunos indicadores negativos.

Una alimentación saludable en el hogar debe complementarse con los alimentos que los niños consumen en la escuela. No siempre es fácil que los niños se alimenten con comidas que les resulten agradables y saludables en el ámbito escolar, sobre todo cuando existen quioscos dentro de las escuelas, ya que la alta palatabilidad de las golosinas es la característica más importante que determina la elección por parte de los niños.

Un verdadero desafío es incorporar la alimentación saludable en las escuelas, sobre todo cuando los quioscos están dentro de las mismas. Es aquí donde la educación alimentaria adquiere un rol esencial. Esta debe considerarse como un proceso multidisciplinario que involucra la transferencia de informaciones, el desarrollo de actitudes y la modificación de prácticas alimentarias cuando sea necesario para promover el buen estado de nutrición y salud. Y no debe contemplar solamente la adquisición de conocimientos sino la interpretación significativa de estos conocimientos y su transformación en acciones (prácticas y comportamientos).

La recuperación de una alimentación saludable en y desde el ámbito escolar considerando a las personas en su contexto familiar, comunitario y social puede impulsar el crecimiento y desarrollo de conocimientos, habilidades y destrezas para el autocuidado de la salud, la alimentación y el ambiente.

### **RESULTADO N° 6**

Se inició la implementación de quioscos escolares saludables, encontrándose en la etapa de proceso, puesto que por condiciones de infraestructura no califican para un quiosco saludable.

Por lo que se debe continuar trabajando desde las escuelas, a través de la educación alimentaria, promover la participación y auto responsabilidad personal, familiar y de la comunidad educativa en su propia alimentación.

Continuar fomentando aprendizajes y habilidades donde el conocimiento sobre hábitos alimentarios saludables y nutrición, la prevención de enfermedades, la higiene e inocuidad de los alimentos, la autoproducción de los mismos, la modalidad de servir, comer y compartir, la incorporación de nuevas preparaciones y alimentos y la revalorización de preparaciones locales como parte de la identidad cultural, representen un valor agregado y contribuyan a la construcción de la comensalidad educativa y una soberanía alimentaria familiar y comunitaria local.

Se debe integrar a la currícula escolar temas relacionados con alimentación, salud y ambiente y su articulación con la realidad alimentaria local que deben formar parte de la propuesta educativa y didáctica. Para nosotras, “la propuesta de quiosco saludable en la escuela, solo constituye una opción más dentro de una propuesta integral de promoción de hábitos saludables que debería implementar la escuela con toda la comunidad educativa”.

Los niños en edad escolar y los adolescentes necesitan alimentarse en forma sana y equilibrada, existe desde hace tiempo una preocupación por la calidad, cantidad y frecuencia de los alimentos que los niños y jóvenes consumen en la escuela, los medios de comunicación y la sociedad han llevado hacia una elección donde se privilegia el consumo y el placer por sobre la salud, la comensalidad familiar y cultural por ende es necesario promover desde la escuela un menor consumo de golosinas, snacks y gaseosas, el excesivo consumo de alimentos con alta densidad de energía, azúcares y grasas y bajos en nutrientes esenciales, contribuye entre otros factores a aumentar el riesgo de sobrepeso , obesidad, caries y otras enfermedades en niños y adolescentes.

## VI. PRODUCTO ALCANZADO

**PRIMERO:** Se logró sensibilizar a Autoridades Municipales (concejo municipal, asesor legal) para que la solicitud de ordenanza sea puesta en agenda de sesión de concejo ordinaria.

**SEGUNDO:** Se cursó documentos a la UGEL Lampa, instituciones educativas con la finalidad de programar las fechas de capacitación, sin embargo hubo resistencia al inicio de parte de una directora, así mismo varios docentes no asistieron por desinterés como también muchos de ellos se mostraron muy interesados en el tema, sugiriéndonos que las capacitaciones y orientaciones a la comunidad educativa en general sean constantes y a la vez seamos partícipes activos al momento de dar la buena pro al concesionario del quiosco.

**TERCERO:** Se realizó las coordinaciones internas con directores y docentes para que citen a los padres de familia, pero aun así no se llegó a informar/sensibilizar a todos por desinterés en el tema y otras circunstancias como falta de tiempo, trabajo en otros lugares, motivo por el cual nos genera preocupación por la ausencia de los padres en las sesiones de capacitación en temas tan importantes como es alimentación saludable (loncheras y quioscos).

**CUARTO:** Mediante el concurso de loncheras escolares saludables se incentivó a la preparación adecuada de loncheras, usando alimentos de la zona, de bajo costo, de preferencia del niño, adecuado en cantidad según

la edad del niño y con la finalidad de otorgarles un reconocimiento por la participación en dicho concurso fueron acreedores de premios.

**QUINTO:** Se inspeccionó los quioscos escolares a inicio del proyecto con la finalidad de ver in situ las condiciones de éste, para luego después de las orientaciones/capacitaciones las expendedoras mejoren los indicadores negativos; al final se realizó otra inspección donde se observó mejoras significativas en varios aspectos.

**SEXTO:** Se logró iniciar la implementación de los quioscos escolares, encontrándose en la etapa de proceso, puesto que requiere mejoras que dependen de múltiples factores.

## VII. RECOMENDACIONES

Por otro lado existen muchos aspectos importantes a destacar; sin embargo se recomienda considerar como prioritarios los siguientes aspectos:

### A LA RED DE SALUD LAMPA

- ✓ Continuar con la promoción de la alimentación y nutrición saludable en las instituciones educativas para el desarrollo y fortalecimiento de capacidades de los docentes, padres de familia, alumnos, y expendedores de los quioscos escolares.

**A LA UGEL - LAMPA:**

- ✓ Promover implementación de quioscos saludables que formen parte de las políticas públicas saludables de las escuelas.
- ✓ Lograr la participación de las instituciones mediante concursos en la implementación de los quioscos saludables.

**A LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS:**

- ✓ Incorporar en el Plan Anual de Trabajo el proyecto de quioscos escolares saludables.
- ✓ Impulsar el desarrollo de los quioscos saludables para propiciar la participación y compromiso de toda la comunidad educativa.
- ✓ Los directores deben involucrar a toda la plana docente para el trabajo continuo en temas de promoción de alimentación saludable.
- ✓ Los docentes deben de ser actores claves y realizar una constante abogacía a favor de los quioscos saludables.
- ✓ Los docentes deben cumplir un rol de seguimiento para control de expendio de alimentos saludables en los quioscos escolares.
- ✓ Coordinar con el Equipo de Promoción de la Salud de la Red de Salud Lampa para continuar con capacitaciones en

relación a temas de alimentación saludable, quiosco escolar y loncheras.

#### **A LOS PADRES DE FAMILIA**

- ✓ Seguir participando con los talleres de alimentación saludable para poner en práctica todo lo aprendido y mejorar la calidad de vida de sus niños y tener hijos sanos y fuertes con un aprendizaje saludable.

#### **A LOS EXPENDEDORES DE LOS QUIOSCOS ESCOLARES**

- ✓ El quiosco debe convertirse en un escenario que permita informar, educar y fomentar hábitos alimenticios saludables entre la comunidad saludable.
- ✓ Implementar estrategias de marketing social para promocionar el consumo de alimentos saludables.
- ✓ Priorizar actividades para una correcta implementación física de los quioscos saludables como logística para la correcta higiene, manipulación y conservación de los alimentos (en especial para el mantenimiento de la cadena de frío) y construcción de lavatorios cercanos que estimulen el lavado de manos.

## VIII. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

- ✓ *ABC DE LA NUTRICIÓN 5 AL DÍA.* (5 de ABRIL de 2013). Recuperado el 2 de MAYO de 2015, de [http://www.5aldía.org/v\\_5aldía/apartado.asp?te=192](http://www.5aldía.org/v_5aldía/apartado.asp?te=192)
- ✓ *ESTILO DE VIDA.* (25 de ABRIL de 2013). Recuperado el 2 de MAYO de 2015, de <http://consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida>
- ✓ FLORES, A. E. (2000). EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO CON IMÁGENES EN LA MODIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SOBRE LA ALIMENTACIÓN PREESCOLAR, PRONOEI SANTA ANA-SJL. LIMA: ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNMSM.
- ✓ *ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD 2013.* (s.f.). Recuperado el 02 de MAYO de 2015, de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- ✓ PERÚ, C. D. (2013). LEY DE PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES. *LEY N° 30021.*
- ✓ RAYGADA, L. R. (2006). CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS QUE TIENEN LAS MADRES SOBRE EL CONTENIDO DE LA LONCHERA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DEL PREESCOLAR DE LA I.E.I N° 524

NUESTRA SEÑORA DE LA ESPERANZA EN OCTUBRE DEL 2005. LIMA, PERU: ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNMSM.

- ✓ ROMO, J. F. (2006). NIVEL ECONÓMICO Y CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LAS MADRES SOBRE LA ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTICIONAL EN EL CENTRO DE PROMOCIÓN FAMILIAR PESTALOZZI DEL DISTRITO DE LIMA CERCADO EN NOVIEMBRE DEL 2004 . LIMA, PERÚ: ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNMSM.
- ✓ ROSARIO, R. M. (2008). *MALNUTRICIÓN, DESNUTRICIÓN Y SOBREALIMENTACIÓN*. Recuperado el 02 de MAYO de 2015, de <http://www.bvsde.ops-oms.org/texcom/nutricion/mata.pdf>
- ✓ SALUD, D. G. (14 de NOVIEMBRE de 2012). *RESOLUCIÓN MINISTERIAL N° 908-2012/MINSA* . LIMA, PERU.
- ✓ SALUDABLES, D. G.-P. (2006). DOCUMENTO TÉCNICO MODELO DE ABORDAJE DE PROMOCIÓN DE LA SALUD- ACCIONES A DESARROLLAR EN EL EJE DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE. PERÚ.

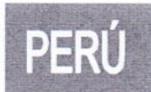


## IX. ANEXOS

# ANEXOS

**ANEXO N° 01****ORDENANZA MUNICIPAL**

- ✓ Se realiza la programación para la realización de las actividades correspondientes al proyecto.
- ✓ El 17 de junio 2015, se presenta la solicitud de emisión de ordenanza municipal para promoción de hábitos alimentarios saludables, para lo cual se adjuntó el plan de trabajo con fecha 14 de Julio del 2015, para emisión de ordenanza municipal para promoción de hábitos alimentarios saludables.
- ✓ Se sensibiliza a los actores sociales del municipio (alcalde, regidores, asesor legal).
- ✓ Se programó una Sesión de Concejo Ordinaria en la Municipalidad de Lampa para la fecha 15 de Julio del 2015.
- ✓ Se sustenta en Sesión de Concejo el Plan de Trabajo de promoción de hábitos alimentarios y saludables.
- ✓ Se obtiene la ordenanza Municipal con fecha 16 Julio del 2015.



DECENIO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL PERÚ  
 "AÑO DE LA DIVERSIFICACIÓN PRODUCTIVA Y DEL FORTALECIMIENTO DE LA EDUCACIÓN"

Lampa, 17 de Junio 2015

**OFICIO N° 244 -2015/GRPUNO/GRDS-DIRESA-PUNO-REDS-LAMPA/D.**

Señor:  
 Ing. CLEVER HUAYNACHO HAÑARI  
 ALCALDE DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE LAMPA  
 PRESENTE:

ASUNTO : SOLICITO EMISIÓN DE ORDENANZA MUNICIPAL PARA PROMOCIÓN DE HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES.

Tengo a bien dirigirme a Ud. Para saludarlo muy cordialmente a nombre de la Red de salud Lampa y a la vez solicitar EMISIÓN DE ORDENANZA MUNICIPAL PARA PROMOCIÓN DE HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES (QUIOSCOS Y LONHERAS) EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE NIVEL INICIAL Y PRIMARIA DE LA CIUDAD DE LAMPA, puesto que, según datos estadísticos de la línea de base del plan de salud escolar 2014 Lampa se obtiene en el nivel Inicial un 25% de Anemia, 18% de Talla baja, 2 % de Obesidad y un 1 % de Sobrepeso del total de alumnos atendidos. En el nivel Primario se obtiene un 22 % de Anemia, un 12 % de Talla baja, 4 % de Obesidad, 1% de Sobrepeso, lo cual indica que los alumnos de educación inicial y primaria consumen comida chatarra durante los recreos y no traen loncheras saludables (con un sándwich, una fruta y agua de cualquier fruta o infusión), son bajos de estatura, de complexión delgada y algunos con sobrepeso, se duermen en clase, son distraídos, no se concentran y son fácilmente irritables. Lo que se traduce en débiles desempeños académicos, laborales y pobreza en la captación de los aprendizajes, por deficiencia vitamínica y ausencia de una dieta balanceada, es por ello que es necesaria la intervención inmediata.

Sin otro particular me despido de Ud. No sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente



*[Handwritten signature]*  
 DR. E. THOMAS CARRERA  
 DIRECTOR REGIONAL DE SALUD PUNO  
 DIRECTOR REDS LAMPA

C.c.arch.

MUNICIPALIDAD PROVINCIAL LAMPA			
TRAMITE DOCUMENTARIO			
ENTREGADO A MESA DE PARTES			
17 JUN 2015			
EXP ID	FOLIO	HORA	FIRMA
3363	-1-	9:33 AM	<i>[Signature]</i>

AÑO DE LA DIVERSIFICACIÓN PRODUCTIVA Y DEL FORTALECIMIENTO DE LA EDUCACIÓN

LAMPA, 14 DE JULIO 2015

OFICIO N° 279 -2015/GRPUNO/GRDS-DIRESA-PUNO-REDS-LAMPA/D.

Señor:

Ing. CLEVER HUAYNACHO HAÑARI

ALCALDE DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE LAMPA

PRESENTE:

MUNICIPALIDAD PROVINCIAL LAMPA TRAMITE DOCUMENTARIO ENTREGADO A MESA DE PARTES			
14 JUL 2015			
EXP. ID	FOLIO	HORA	FIRMA
3882	21	1:39 pm	[Firma]

**ATENCION: SECRETARIA GENERAL**

ASUNTO : ADJUNTO PLAN DE TRABAJO PARA EMISIÓN DE ORDENANZA MUNICIPAL PARA PROMOCIÓN DE HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES.

Tengo a bien dirigirme a Ud. Para saludarlo muy cordialmente a nombre de la Red de salud Lampa y a la vez ADJUNTAR PLAN DE TRABAJO PARA LA EMISIÓN DE ORDENANZA MUNICIPAL PARA PROMOCIÓN DE HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES (QUIOSCOS Y LONCHERAS) EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE NIVEL INICIAL Y PRIMARIA DE LA CIUDAD DE LAMPA, puesto que, según datos estadísticos de la línea de base del plan de salud escolar 2014 Lampa se obtiene en el nivel Inicial un 25% de Anemia, 18% de Talla baja, 2 % de Obesidad y un 1 % de Sobrepeso del total de alumnos atendidos. En el nivel Primario se obtiene un 22 % de Anemia, un 12 % de Talla baja, 4 % de Obesidad, 1% de Sobrepeso, lo cual indica que los alumnos de educación inicial y primaria consumen comida chatarra durante los recreos y no traen loncheras saludables (con un sándwich, una fruta y agua de cualquier fruta o infusión), son bajos de estatura, de complexión delgada y algunos con sobrepeso, se duermen en clase, son distraídos, no se concentran y son fácilmente irritables. Lo que se traduce en débiles desempeños académicos, laborales y pobreza en la captación de los aprendizajes, por deficiencia vitamínica y ausencia de una dieta balanceada, es por ello que es necesaria la intervención inmediata.

Sin otro particular me despido de Ud. No sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente

DR. HAYDÉE F. FLORES CÁMARA  
DIRECTORA GENERAL CNP 22819  
DIRECTORA REDSS LAMPA



**ORDENANZA MUNICIPAL N° 016 - 2015-MPL/CM**

EL ALCALDE DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE LAMPA

**POR CUANTO:**

El acta de la sesión ordinaria del Concejo Municipal de la Municipalidad Provincial de Lampa de fecha 15 de julio del 2015, y

**CONSIDERANDO:**

**Que**, conforme a lo señalado en el artículo 194° de la Constitución Política del Perú y sus modificatorias, el artículo II del Título Preliminar de la Ley Orgánica de Municipalidades, aprobada por Ley N° 27972 y sus modificatorias, en adelante LOM; las municipalidades son órganos de Gobierno Local que gozan de autonomía política, económica y administrativa en los asuntos de su competencia; y que dicha autonomía radica en el ejercicio de actos de gobierno, administrativos y de administración, con sujeción al ordenamiento jurídico.

**Que**, el numeral 8 del artículo 9° de la Ley N° 27972 - Ley Orgánica de Municipalidades, establece que: "corresponde al concejo municipal aprobar, modificar o derogar las ordenanzas y dejar sin efecto los acuerdos".

**Que**, el artículo 7° de la Constitución Política del Estado consagra que toda persona tiene derecho a la protección de la salud, la del medio familiar y de la comunidad, así como el deber de contribuir a su promoción y defensa.

**Que**, según informe nutricional del Perú 2011 (ENAH-CENAN 2009-2010), el 21.6% y 15.9% de los niños de 3 y 4 años respectivamente presentan anemia, mientras la proporción de niñas y niños comprendidos entre 6 a 11 años con anemia es de 32% a nivel nacional (27% en zonas urbanas y 35% en zonas rurales), de la misma forma el 19% de adolescente mujeres (15 - 19 años) y el 21.5 de MEF (15 - 49 años) presenta anemia.

**Que**, en el Perú, el porcentaje de obesidad infantil ha ido incrementándose al pasar de los años, en la ciudad de Lampa, según datos estadísticos de la línea de base del plan de salud escolar 2014 se obtiene en el nivel inicial un 25% de Anemia, 18% de talla baja, 2% de obesidad y 1% de sobrepeso del total de alumnos atendidos.

**Que**, mediante Oficio N° 244-2015/GRPUNO/GRDS-DIRESA-PUNO-REDS-LAMPA/D, y Oficio N° 279-2015/GR-PUNO/GRDS/DIRESA-PUNO-REDESS-LAMPA/D, remitido por el Director de la REDESS LAMPA, solicita se emita la Ordenanza Municipal para la Promoción de Hábitos Alimentarios Saludables (quioscos y loncheras) en instituciones educativas de nivel inicial y primaria de la ciudad de Lampa, a cuyo efecto adjunta el Plan de Trabajo para lograr Instituciones educativas saludables.

**Que**, mediante Opinión Legal N° 132-2015-MPL/AL emitido por el Jefe de la Oficina de Asesoría Jurídica quien opina: 1 - se ponga de conocimiento al pleno del concejo municipal, para su debate y de corresponder su aprobación de la misma, siendo así, emitase la Ordenanza Municipal para la promoción de hábitos alimentarios saludables (quioscos y loncheras) en instituciones educativas de nivel inicial y primaria de la ciudad de Lampa, el mismo que deberá de corresponder a actividades posteriores a la emisión a la ordenanza. 2 - por intermedio de la Oficina de Secretaría General de la entidad conforme a sus atribuciones, efectúe la invitación respectiva al administrado - Ministerio de Salud, a efectos de que sustente su pretensión frente al Concejo Municipal por tener mayor conocimiento de la causa.

**Que**, a través de la sesión ordinaria del Concejo Municipal de la Municipalidad Provincial de Lampa, llevada a cabo el 15 de julio del 2015, con la presencia de los miembros suficientes para formar el quórum necesario, teniendo como uno de los puntos de la agenda, se solicitó la aprobación de la Ordenanza Municipal que declara de interés público a nivel de la Provincia de Lampa, "Fomentar las actividades de Promoción de hábitos alimentarios saludables (Quioscos y Loncheras) en Instituciones Educativas de Nivel Inicial y Primaria de la ciudad de Lampa".

**Que**, el honorable concejo municipal de la Municipalidad Provincial de Lampa en atención de los considerandos previamente expuestos en sesión ordinaria de concejo municipal de fecha 15 de julio del 2015 con voto UNÁNIME y de conformidad con la Ley N° 27972- Ley Orgánica de municipalidades y en uso de las facultades conferidas, y con la dispensa del procedimiento de lectura y aprobación de acta, ha aprobado la siguiente

**ORDENANZA MUNICIPAL QUE DECLARA DE INTERÉS PÚBLICO A NIVEL DE LA PROVINCIA DE LAMPA, EL "FOMENTAR LAS ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES (QUIOSCOS Y LONCHERAS) EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE NIVEL INICIAL Y PRIMARIA DE LA CIUDAD DE LAMPA"**

**ARTÍCULO PRIMERO.- DECLARAR** de Interés Público a Nivel de la Provincia de Lampa Fomentar las actividades de promoción de hábitos alimentarios saludables (quioscos y loncheras) en instituciones educativas de nivel inicial y primaria de la ciudad de Lampa, de acuerdo al "Plan de Trabajo para lograr instituciones educativas saludables", remitido por la REDESS Lampa.

**ARTÍCULO SEGUNDO.- DERÓGUESE** todas las normas y disposición expedida por la Municipalidad Provincial de Lampa que se oponga a lo dispuesto en la presente ordenanza.

**ARTÍCULO TERCERO.- PUBLICAR** la presente Ordenanza Municipal en el diario de mayor circulación de la región, portal web de la Municipalidad Provincial de Lampa ([www.munilampa.gob.pe](http://www.munilampa.gob.pe)) y lugares visibles de nuestra institución.

**ARTÍCULO CUARTO** la presente ordenanza rige a partir del día siguiente de su publicación.

**POR LO TANTO:**

**Mando SE REGISTRE, PUBLIQUE Y CUMPLA**

Dado en el Palacio Municipal de Lampa a los dieciséis días del mes de julio del año dos mil quince



MUNICIPALIDAD PROVINCIAL LAMPA  
 \_\_\_\_\_  
 ALCAIDE  
 DNI 02147593

Plaza de Armas N° 100 Lampa - Puno - Perú  
[www.munilampa.gob.pe](http://www.munilampa.gob.pe)

"AÑO DE LA DIVERSIFICACIÓN PRODUCTIVA Y DEL FORTALECIMIENTO DE LA EDUCACIÓN"

Lampa, 14 de setiembre del 2015

OFICIO N° 358-2015/GRPUNO/GRDS-DIRESA-PUNO-REDS-LAMPA/D.



SEÑOR:

DIRECTOR DE LA UGEL LAMPA  
PRESENTE.-

ASUNTO : SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA FOMENTAR ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CENTROS EDUCATIVOS DE NIVEL INICIAL Y PRIMARIA DE LA CIUDAD DE LAMPA.

Tengo a bien dirigirme a Ud. Para saludarlo muy cordialmente y a la vez solicitar la autorización para iniciar con el Proyecto de Intervención "Promoción de alimentación saludable en centros educativos de Nivel Inicial y Primaria de la Ciudad de Lampa", para lo cual se desarrollará actividades en aras de mejorar la salud de las y los alumnos implementando quioscos y loncheras saludables.

Sabiendo que la educación y la nutrición son dos pilares importantes para el desarrollo humano que inciden principalmente en los niños, y teniendo en cuenta el aumento en el sobrepeso y obesidad, anemia en los niños peruanos y por ende lampeños que es considerado uno de los problemas más graves de salud pública en la actualidad; las Instituciones Educativas del Nivel Inicial y Primaria con su colaboración en dar cumplimiento a la **ORDENANZA MUNICIPAL N° 016-2015-MPL/CM** emitido el 16 de julio del 2015 *donde se declara de interés público a nivel de la Provincia de Lampa, el fomentar las actividades de promoción de hábitos alimentarios saludables (quioscos y loncheras) en instituciones educativas del nivel inicial y primaria de la ciudad de lampa*, es que se iniciará dicho proceso, para poder inculcar a las y los alumnos hábitos alimenticios positivos, los cuales serán reforzados con la información que se les proporcione en clase y con los alimentos que se expendan en los recreos y también los que las y los alumnos lleven en las loncheras para, de esa manera, reforzar en la teoría y en la práctica la nutrición adecuada para el beneficio del crecimiento y mejora del rendimiento académico de los niños.

En este sentido, solicitamos a usted participar activamente en el proceso de implementación del quiosco y lonchera saludable. Con el propósito que sea ejecutado eficientemente y las instituciones se encuentren encaminadas a ser Instituciones Educativas Saludables.

Es necesario indicar que se intervendrán la I.E.I. N° 251; I.E.I. N° 366; I.E.P. N° 71008; I.E.P. N° 71010, así mismo adjunto al presente copia simple de la Ordenanza Municipal.

Agradeciendo de antemano su gentil atención y esperando contar con su apoyo constante, me despido de usted.

Atentamente



*E/ C. Lopez Chura*  
MINISTRO CIRUJANO - C.M.P. 48844  
DIRECTOR REDS-LAMPA



## ANEXO N° 02

**PLAN DE SESIÓN EDUCATIVA Y DEMOSTRATIVA PARA DOCENTES DE  
LAS I.E.P. SOBRE PROMOCION DE ALIMENTACION SALUDABLE DE LA  
CIUDAD DE LAMPA**

**I. DATOS GENERALES:**

- a) **TEMA** : Alimentación Saludable (Loncheras y Quioscos  
Escolares Saludables)
- b) **FECHA** : 15/09/2015
- c) **DURACION** : 90 min.
- d) **METODO** : Motivacional, Expositivo y Participativo.
- e) **LUGAR** : I.E.P. N° 71008, Simón Bolívar – Lampa
- f) **PARTICIPANTES** : Docentes de las Instituciones Educativas Primarias
- g) **RESPONSABLE** : Equipo De La Especialidad de Promoción de la  
Salud.

**II. DATOS ESPECIFICOS:****OBJETIVOS**

Promover la importancia de una alimentación saludable (lonchera y quiosco escolar) que contenga alimentos constructores, energéticos y protectores que favorecen el crecimiento y desarrollo en la edad escolar

**III. METODOLOGIA:**

**Recursos humanos:** equipo de salud, directores y profesores de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Lampa.

**Técnica:** expositiva, motivacional, demostrativa y participativa.

#### IV. MATERIALES Y EQUIPOS:

- ✓ LAPTOP
- ✓ IMÁGENES
- ✓ DATA
- ✓ ALIMENTOS
- ✓ CARTONETAS
- ✓ REFRIGERIOS ESCOLARES
- ✓ LANA

#### V. CONTENIDO:

##### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**Alimentación saludable.-** Una alimentación saludable fortalece la capacidad de aprendizaje, desempeño académico y bienestar de las y los escolares. Asimismo previene enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión, diabetes, anemia, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

**La Alimentación.-** Es la forma de proporcionar al organismo los alimentos indispensables para mantener la salud. Constituye un acto voluntario, consciente e influido por factores socioeconómicos, culturales, religiosos y psicológicos desde la elección del alimento, su preparación, hasta su consumo.

**La Nutrición.-** Es el proceso por el cual el organismo utiliza los alimentos para poder llevar a cabo todas sus funciones. Se inicia cuando el alimento ingresa a la boca, es masticado, deglutido, seguido de las funciones de digestión, absorción, transporte de los nutrientes a través de la sangre y al interior de las

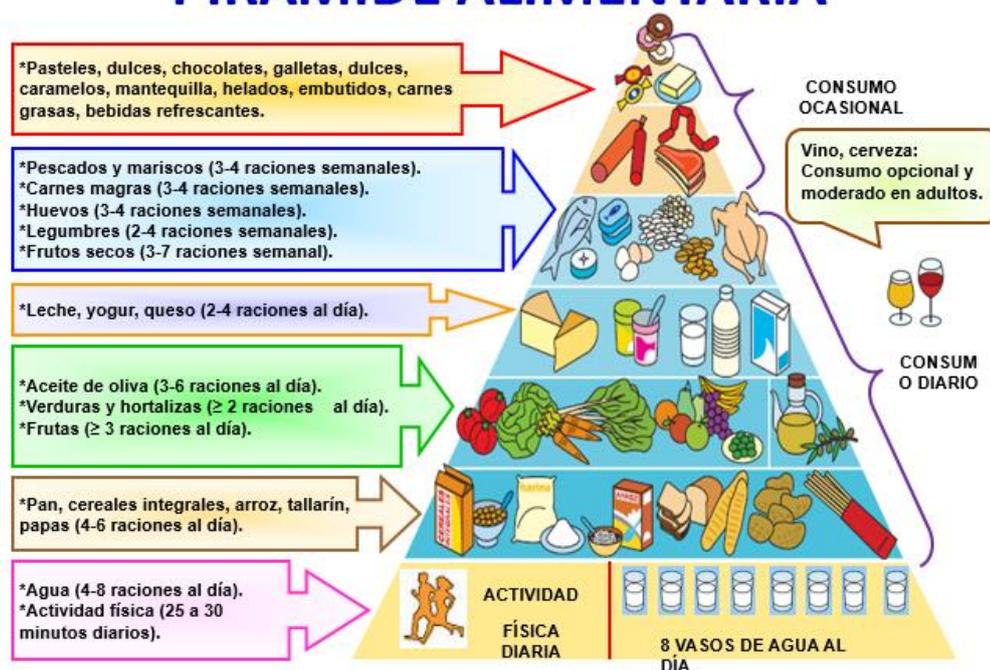
células, así como su almacenamiento, utilización y eliminación del organismo. Es un acto involuntario, inconsciente y tiene la finalidad de dar un uso eficiente a los alimentos que consumimos.

**Nutrientes Esenciales.-** Las proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y el agua son los nutrientes esenciales que nuestro organismo necesita para su normal funcionamiento. Nuestro organismo no puede producir por sí mismo estos nutrientes, por lo que obligatoriamente debemos buscarlos en el exterior. Si no los consumimos podemos desarrollar deficiencias nutricionales, rompiendo el equilibrio necesario para mantener la buena salud.

**Clasificación de nutrientes.-**

- ✓ Alimentos energéticos
- ✓ Alimentos reguladores
- ✓ Alimentos constructores

## PIRÁMIDE ALIMENTARIA



## LONCHERA SALUDABLE

Es una comida intermedia entre las comidas principales (desayuno-almuerzo).

La lonchera o refrigerio se convierte en un “alto” paréntesis de la jornada escolar para reponer la energía gastada en actividades estudiantiles de las primeras horas.

El refrigerio por ningún motivo debe puede reemplazar una de las comidas principales.

La función que cumple una Lonchera Escolar Saludable en el organismo de los niños es: Reponer la energía y otros nutrientes consumidos entre las primeras jornadas de estudio permitiendo continuar las tareas con eficiencia

Proporcionar al niño una parte de sus necesidades nutritivas para crecer y desarrollar adecuadamente

### **Características de una Lonchera Escolar Saludable**

- ✓ Ser de fácil digestión
- ✓ Su preparación en casa debe ser sencilla
- ✓ El niño o niña debe tener facilidad para su manipulación e ingestión
- ✓ Tiene que estar compuesto de alimentos libres de bacterias u otros contaminantes y de alimentos que no fermenten con facilidad

### **Alimentos que debe contener una Lonchera Escolar Saludable**

Toda lonchera escolar debe contener un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador); es muy importante saber combinar cada uno de los

alimentos para que la lonchera resulte atractiva y sea consumida en su totalidad.



TENER EN CUENTA EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN DE CADA ALIMENTO, SEGÚN LA EDAD Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL ESCOLAR.

ENERGÉTICOS	CONSTRUCTORES	REGULADORES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan blanco</li> <li>- Pan integral</li> <li>- Papa, camote, yuca</li> <li>- Choclo sancochado</li> <li>- Maíz tostado</li> <li>- Frutos secos</li> <li>- Palitos de ajonjolí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huevo o tortillas</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pollo</li> <li>- Pescado cocido</li> <li>- Atún</li> <li>- Sangrecita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frutas: Manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña, etc.</li> <li>- Verduras: Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, etc.</li> </ul>

La hidratación es muy importante en la etapa escolar:

**BEBIDAS RECOMENDADAS**

- Refrescos naturales (Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc.)
- Cocimiento de cereales (avena, quinua, cebada, etc.)
- Infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc., excepto té)
- Agua hervida o mineral.

**EJEMPLOS DE LONCHERAS ESCOLARES SALUDABLES**

Nº	LONCHERAS SALUDABLES
1	Pan con palta, tomate y lechuga, una mandarina y refresco de piña.
2	Pan con huevo revuelto, tuna en trozos y refresco de piña.
3	Pan con atún, una granadilla y limonada.
4	Pan con queso, un durazno y agua de piña.
5	Pan con lomo saltado, un plátano y refresco de maracuyá.
6	Pan con tortilla de tomate y cebolla, un durazno y naranjada.
7	Pan con hamburguesa de pollo, una manzana y refresco de piña.
8	Huevos de codorniz, pan de molde con queso, piña en trozos y maracuyá.
9	Canchita de maíz con queso, mandarina y agua de salvia
10	Papas con huevo y ensalada, naranja y agua de cocona
11	Ensalada de frutas con yogurt, torta de quinua y chocolatada
12	Pan de molde con aceituna, fresa y agua de manzana

**Alimentos no recomendados:**

- ✓ Alimentos chatarra: Caramelos, chupetines, chicles, grageas, gomitas, estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa.
- ✓ Bebidas artificiales: Como gaseosas y jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y azúcares, que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños.
- ✓ Alimentos con salsa: Como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.
- ✓ Embutidos: Como hotdog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorante artificial.

### **Recomendaciones**

- ✓ La lonchera escolar no debe reemplazar a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida).
- ✓ En toda lonchera saludable se debe incluir un alimento de cada grupo (constructor, energético y regulador); además de líquidos bajos o sin azúcar (de preferencia los refrescos de frutas porque son más aceptados por los niños)
- ✓ La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional del desayuno, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño.
- ✓ La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera o en trozos, manteniendo su cáscara para aprovechar la fibra (si está en trozos, agregar jugo de limón para evitar que se oxide y cambie a un color oscuro).

- ✓ Planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables.
- ✓ Se recomienda a los profesores encargados de los escolares, vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus loncheras, así como inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.
- ✓ No es recomendable acompañar el refrigerio con mayonesa, mostaza o cualquier salsa
- ✓ Fomentar el hábito de lavarse las manos antes de consumir los alimentos.
- ✓ Enviar los alimentos en recipientes prácticos, limpios y seguros.
- ✓ Lavar diariamente la parte interna de la lonchera para prevenir enfermedades.
- ✓ Usar servilletas de papel o tela limpia antes de colocar los alimentos en la lonchera.

### **QUIOSCOS ESCOLARES SALUDABLES**

El Quiosco escolar saludable es un espacio físico adecuado para el consumo de alimentos nutricionalmente saludables, en el cual se brinda la oferta de alimentos sanos e ino cuos, se implementan normas sanitarias de control y calidad de alimentos y además tiene el objetivo de promover estilos de vida saludables en la población escolar. También se considera que es el lugar estratégico que oferta y promueve el consumo de alimentos saludables en la comunidad educativa e implementa normas sanitarias de calidad e inocuidad que contribuyan a la generación de prácticas saludables en alimentación y nutrición.

### **Tipos de kioscos escolares saludables:**

**Quiosco básico:** Considerado aquel espacio físico que posee una estructura sencilla, sólida y segura para el expendio de alimentos, sin poseer servicios básicos completos. En este punto saludable se podrán vender sólo:

- Alimentos envasados que cuenten con registro sanitario y posean bajo contenido de grasas, azúcares simples y sal en exceso.
- Alimentos naturales como frutas, verduras y otros alimentos que no requieran procedimientos previos para su consumo.

**Quiosco tipo Cafetín:** Este tipo de kiosco se considera como aquel establecimiento que cumple con poseer estructura compleja, sólida y segura, poseer servicios básicos completos, y se rige bajo el tratamiento de la Norma Sanitaria de Restaurantes.

### **Beneficios de un kiosco escolar saludable**

- ✓ Un Quiosco escolar saludable nos brinda los siguientes beneficios:
- ✓ Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos.
- ✓ Fomenta la toma de conciencia de una adecuada alimentación.
- ✓ Brinda una alternativa saludable dentro de las instituciones educativas.
- ✓ Posiciona y aumenta la demanda de productos naturales, nutritivos y saludables.
- ✓ Mejora los hábitos alimenticios.

## **Alimentos que se recomiendan expendir en un Quiosco escolar**

Se recomienda el expendio de alimentos saludables en los Quioscos Escolares de las Instituciones educativas.

### ***Cereales***

Cereales no refinados: kiwicha, quinua, kañihua, centeno, trigo, cebada, arroz, maíz y sus productos derivados en preparaciones bajos en sal, bajos en aceite, y/o bajos en azúcar.

Productos de panificación y galletería: pan campesino, pan de cebada, pan de labranza, pan francés, entre otros de la localidad, así como panes, tostados y galletas con bajo contenido en sal, azúcar y grasas trans.

### ***Frutas, vegetales y tubérculos***

Frutos secos o semillas envasadas: maní, nueces, habas, pasas, almendras, castañas, entre otros; al natural o tostados sin adición de azúcar o sal.

Frutas frescas de estación, disponibles localmente según ámbitos geográficos, previamente lavadas y desinfectadas.

Verduras y hortalizas frescas de estación, disponibles localmente, según ámbitos geográficos previamente lavadas y desinfectadas, preparadas y sin cremas.

Tubérculos y raíces sancochadas: papa, olluco, oca, chuño o moraya, Yacón, yuca, camote, entre otros, en preparados bajos en sal.

Legumbres: habas, tarwi, sancochadas o tostadas bajas en sal y/o aceite.

### ***Líquidos***

Jugos de frutas naturales de estación, disponibles localmente, lavadas (para el caso de fresas deben ser desinfectadas) y sin azúcar o con bajo contenido de azúcar, preparados al momento.

Refrescos de frutas naturales de estación previamente lavadas, con bajo contenido de azúcar, disponibles localmente según ámbitos geográficos.

Infusiones de hierbas aromáticas como: manzanilla, anís, hierbaluisa, hoja de coca, boldo, cedrón, muña, entre otras, frías o calientes sin o con bajo contenido de azúcar.

Agua hervida o envasada con o sin gas.

### **Lácteos y derivados**

Leches enteras, semidescremadas o descremadas pasteurizadas, no saborizadas, sin colorantes, sin o con bajo contenido de azúcar.

Yogures semi descremados o descremados con bajo contenido de azúcar.

Quesos frescos pasteurizados u otros bajos en sal y grasas.

### **Alimentos preparados**

Preparaciones elaboradas con los alimentos indicados en la presente lista en condiciones higiénicas, como por ejemplo:

Ensalada de frutas.

Ensalada de vegetales preparados y sin cremas.

Carnes frescas o secas preparadas para sándwiches u otros: pescado de mar o de río, pollo, pavo, res u otros; guisados, sancochadas, horneados o a la plancha, bien cocidos, sin salsas, ni cremas ni ají.

Vísceras preparadas para sándwiches u otros: sangrecita, mollejas, hígado, corazón, entre otros; guisados, sancochadas, horneados o a la plancha, bien cocidos, sin salsas, ni cremas ni ají.

## **EVALUACION**

La evaluación se hará de acuerdo a los objetivos planteado

**CRONOGRAMA**

FECHA Y HORA	CONTENIDO ACTIVIDADES	Y ESTRATEGIAS Y/O TECNICAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO TENTATIVO	RESPONSABLE
15/09/15 10:00 am	PRESENTACIÓN	Expresión oral	1 min.	Equipo de Esp. De Promoción de salud
15/09/15 10:10 am	MOTIVACIÓN	Sociodrama	10 min.	Equipo de Esp. De Promoción de salud
15/09/15 10:20 am	RECOJO DE SABERES PREVIOS	Expresión oral motivacional Dinámica "La Telaraña"	5 min.	Equipo de Esp. De Promoción de salud salud
15/09/15 10:25 am	MARCO TEORICO: - Alimentación saludable. - Loncheras Saludables. - Quioscos saludables.	Exposición motivacional explicativa participativa	60 min.	Equipo de Esp. De Promoción de salud
15/09/15 11:25 am	EVALUACION	Demostrativa preparación de loncheras saludables	20 min.	Equipo de Esp. De Promoción de salud

**INFORME N° 001- 2015 REDES LAMPA**

**DE** : Equipo de Esp. De Promoción de la Salud

**A** : Director de la Redes Lampa

**ASUNTO** : Informe de actividades del Proyecto de Alimentación Saludable

**FECHA** : 16 de Setiembre del 2015

-----

Me es grato dirigirme a UD. Con la finalidad de informarle sobre las actividades realizadas del Proyecto de Alimentación saludable:

**PRIMERO:** Se realiza las coordinaciones respectivas con la Comunidad Educativa de las Instituciones Educativas Primarias, donde se queda la fecha y lugar de intervención de la sesión educativa - demostrativa.

**SEGUNDO:** El día 15 de Setiembre del presente año, se realizó una sesión educativa dirigida a los docentes de las Instituciones Educativas Primarias de la ciudad de Lampa y Previa coordinación con cada uno de ellos, sobre la ALIMENTACION SALUDABLE, con temas como: Alimentación saludable, Loncheras escolares saludables y quioscos escolares saludables, en donde se les invitó a participar en el concurso de LONCHERAS NUTRITIVAS ESCOLARES SALUDABLES que se realizara en el mes de Octubre, de esta manera mejorar la alimentación del escolar, ya que pasan un tiempo considerables en las instituciones educativas donde también gastan energía estudiando y realizando juegos, para lo cual se deben alimentarse saludablemente y disminuyendo el consumo de la comida chatarra.

**TERCERO:** El día 15 de Setiembre también se acordó con la comunidad educativa realizar la misma sesión educativa – demostrativa con los mismos ejes temáticos dirigidos para padres de familia de las diferentes instituciones educativas primarias de la ciudad de Lampa.

**CUARTO:** Se adjunta fotografías, copia del acta, hojas de asistencia.

Es cuanto tengo que informar a UD. Para su mayor conocimiento.

Atentamente,

"AÑO DE LA DIVERSIFICACIÓN PRODUCTIVA Y DEL FORTALECIMIENTO DE LA EDUCACIÓN"

Lampa, 21 de setiembre del 2015

OFICIO N° 371 -2015/GRPUNO/GRDS-DIRESA-PUNO-REDS-LAMPA/D

SEÑOR:

DIRECTOR DE LA I.E.P. N° 71008  
PRESENTE.-ASUNTO : SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA INICIO DE ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN  
DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Tengo a bien dirigirme a Ud. Para saludarlo muy cordialmente y a la vez solicitar la autorización para iniciar con el Proyecto de Intervención denominado Promoción de alimentación saludable en el centro educativo de nivel primario que usted dignamente dirige, **para lo cual se desarrollará actividades en aras de mejorar la salud de las y los alumnos implementando quioscos y loncheras saludables**, tomando en cuenta el incremento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en los últimos años; se tiene como punto de partida las Instituciones Educativas del Distrito de lampa, ya que en ellas, además de los hogares, es en donde los niños y adolescentes pasan el mayor tiempo de sus vidas y en donde el consumo de alimentos que están a su alcance a través de los quioscos, y las loncheras preparadas inadecuadamente, pueden poner en mayor riesgo su salud. Con este proyecto se busca promover el consumo de alimentos nutritivos y saludables para que con el tiempo los niños y jóvenes elijan la mejor compra; es decir, consuman frutas y alimentos saludables en vez de las calorías vacías que suelen encontrarse en los quioscos y las loncheras de los escolares, **para lo cual se desarrollará las siguientes actividades: capacitación a docentes, padres de familia y expendedores de quioscos en temas de loncheras y quioscos saludables (fecha: 06 de octubre del presente año); inspección de quioscos escolares y concurso de loncheras escolares.**

En este sentido, solicito a usted participar activamente en el proceso de implementación del quiosco y lonchera saludable. Con el propósito que sea ejecutado eficientemente y la institución que usted dirige se encuentre encaminada a ser una Institución Educativa Saludable. Así mismo adjunto al presente copia simple de: **ORDENANZA MUNICIPAL N° 016-2015-MPL/CM** emitido el 16 de julio del 2015 **donde se declara de interés público a nivel de la Provincia de Lampa, el fomentar las actividades de promoción de hábitos alimentarios saludables (quioscos y loncheras) en instituciones educativas del nivel inicial y primaria de la ciudad de lampa**, y copia del documento emitido a la UGEL LAMPA: OFICIO N° 358 -2015/GRPUNO/GRDS-DIRESA-PUNO-REDS-LAMPA/D.

Agradeciendo de antemano su gentil atención y esperando contar con su apoyo constante, me despido de usted.

Atentamente




Carlos López Chura  
Médico CIRUJANO - C.M.R. 45804  
DIRECTOR REDESS-LAMPA

"AÑO DE LA DIVERSIFICACIÓN PRODUCTIVA Y DEL FORTALECIMIENTO DE LA EDUCACIÓN"

Lampa, 21 de setiembre del 2015

OFICIO N° 369 -2015/GRPUNO/GRDS-DIRESA-PUNO-REDS-LAMPA/D.

SEÑOR:

DIRECTOR DE LA I.E.P. N° 71010  
PRESENTE.-

ASUNTO : SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA INICIO DE ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Tengo a bien dirigirme a Ud. Para saludarlo muy cordialmente y a la vez solicitar la autorización para iniciar con el Proyecto de Intervención denominado Promoción de alimentación saludable en el centro educativo de nivel primario que usted dignamente dirige, **para lo cual se desarrollará actividades en aras de mejorar la salud de las y los alumnos implementando quioscos y loncheras saludables**, tomando en cuenta el incremento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en los últimos años; se tiene como punto de partida las Instituciones Educativas del Distrito de lampa, ya que en ellas, además de los hogares, es en donde los niños y adolescentes pasan el mayor tiempo de sus vidas y en donde el consumo de alimentos que están a su alcance a través de los quioscos, y las loncheras preparadas inadecuadamente, pueden poner en mayor riesgo su salud. Con este proyecto se busca promover el consumo de alimentos nutritivos y saludables para que con el tiempo los niños y jóvenes elijan la mejor compra; es decir, consuman frutas y alimentos saludables en vez de las calorías vacías que suelen encontrarse en los quioscos y las loncheras de los escolares, **para lo cual se desarrollará las siguientes actividades: capacitación a docentes, padres de familia y expendedores de quioscos en temas de loncheras y quioscos saludables** (fecha: 25 de setiembre del presente año); **inspección de quioscos escolares y concurso de loncheras escolares.**

En este sentido, solicito a usted participar activamente en el proceso de implementación del quiosco y lonchera saludable. Con el propósito que sea ejecutado eficientemente y la institución que usted dirige se encuentre encaminada a ser una Institución Educativa Saludable. Así mismo adjunto al presente copia simple de: **ORDENANZA MUNICIPAL N° 016-2015-MPL/CM** emitido el 16 de julio del 2015 **donde se declara de interés público a nivel de la Provincia de Lampa, el fomentar las actividades de promoción de hábitos alimentarios saludables (quioscos y loncheras) en instituciones educativas del nivel inicial y primaria de la ciudad de lampa**, y copia del documento emitido a la UGEL LAMPA: OFICIO N° 358 -2015/GRPUNO/GRDS-DIRESA-PUNO-REDS-LAMPA/D.

Agradeciendo de antemano su gentil atención y esperando contar con su apoyo constante, me despido de usted.

Atentamente



*[Signature]*  
**C. López Chura**  
MÉDICO CIRUJANO - CMP. 48844  
DIRECTOR REDESS-LAMPA

**PANEL FOTOGRÁFICO**

**LIC. YOVANA BENIQUE INICIA LA SESION EDUCATIVA CON EL TEMA ALIMENTACION Y NUTRICION (LONCHERAS SALUDABLES)**



**LIC. YOVANA BENIQUE LES MUESTRA ALGUNAS LONCHERAS SALUDABLES COMO EJEMPLO DEL REFRIGERIO SANO PARA EL ESCOLAR**

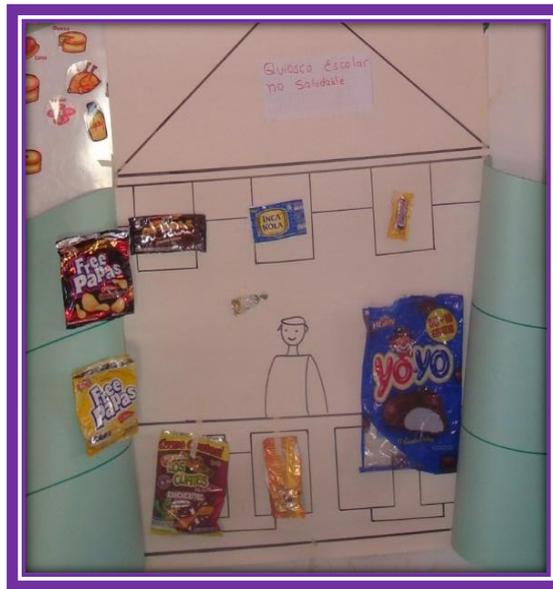


**LIC. DANITZA QUISPE TERMINA LA SESION EDUCATIVA CON EL TEMA ALIMENTACION Y NUTRICION (QUIOSCOS ESCOLARES SALUDABLES)**



**LIC. DANITZA QUISPE REALIZA DIFERENCIAS ENTRE EL QUIOSCO ESCOLAR SALUDABLE Y NO SALUDABLE**





REGISTRO DE CAPACITACIÓN A DOCENTES, ESPECIALISTAS Y DIRECTIVOS

DEPARTAMENTO: Puno  
DIRECCIÓN: Puno

RED: Compa  
MICROREGIÓN: Compa  
ESTABLECIMIENTO DE SALUD: Hospital Compa  
FECHA: 15/07/2015

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CARGO (marcar con X)			INSTITUCIÓN DONDE LABORA (marcar con X)			NOMBRE DE LA DRE, UREL o I.E.	UBICACIÓN DE LA INSTITUCIÓN DONDE LABORA		TEMA DE CAPACITACIÓN (marcar con una X)			FIRMA
			DIRECTIVO	ESPECIALISTA	DOCENTE	PROV.	DISTR.	CONVINGENIA		LAVADO DE MANOS	ALIMENTACIÓN	PROVINCIA	DISTRITO	CONVINGENIA	
16	Jackeline RIVERA HUANCA	0146368	X			X			I.E.P.N.º 71010	Compa	Compa				
17	Alicia M. Molina Montegudo	02144423			X	X			I.E.P.N.º 71010	Compa	Compa				
18	Elida J. Gaspar Anco	02426903			X				I.E.P.N.º 71050	Compa	Compa				
19	Luzmila SANCHEZ DE RIVERA	02143886			X				I.E.P.N.º 71010	Compa	Compa				
20	Emilia F. SACCA H.	02140291			X				I.E.P.N.º 71010	Compa	Compa				
21	Luzmila RIVERA CHAVEZ	02166990			X				I.E.P.N.º 71010	Compa	Compa				
22	Edith A. GARCÉS DE BARRERA	02144414			X				I.E.P.N.º 71010	Compa	Compa				
23	Valeriana SCAPI CORTA	02141363			X				I.E.P.N.º 71010	Compa	Compa				
24	Fátima PATICHUA MAMANI	40226815			X				I.E.P.N.º 71010	Compa	Compa				
25	Amelia MAMANI GUIMARÉS	40611613			X				I.E.P.N.º 71010	Compa	Compa				
26	Judy Soledad Caylati Coya	02142410			X				I.E.P.N.º 71010	Compa	Compa				
27															
28															
29															
30															

Beatriz Sibila Seje Mamani  
ENFERMERA  
C.E.P. 67424

Domitila Quispe Cutipa  
LIC. EN ENFERMERIA  
CEP. 67294

Yovanna Benique Rojas  
NUTRICIONISTA  
GNP. N° 3415

REGISTRO DE CAPACITACIÓN A DOCENTES, ESPECIALISTAS Y DIRECTIVOS

DEPARTAMENTO: Puno  
DIRESA: Puno

RED: Lampa  
MIGROR: Lampa  
ESTABLECIMIENTO DE SALUD: Hospital Lampa  
FECHA: 15/09/2015

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CARGO (marcar con X)		INSTITUCIÓN DONDE LABORA (marcar con X)			NOMBRE DE LA DIRE, UGEL o I.E.	UBICACIÓN DE LA INSTITUCIÓN DONDE LABORA		TEMA DE CAPACITACIÓN (marcar con una X)			FIRMA
			ESPECIALISTA	DIRECTIVO	DOCENTE	DIR. UGEL	DIR. I.E.		DIR. UGEL	DIR. I.E.	PROVINCIA	DISTRITO	GATIBO	
16	Carmen Cutipa Gonzales	02428819	X					71008 Lampa	Lampa	Lampa	X	X	[Firma]	
17	Alicia Alvarado Fernandez	02446607		X	X		71008 Lampa	Lampa	Lampa	X	X	X	[Firma]	
18	Eliava C. Hampiri Supa	02140612	X		X		71008 Lampa	Lampa	Lampa	X	X	X	[Firma]	
19	Rosalva Quispe Quispe	0114422	X		X		71008 Lampa	Lampa	Lampa	X	X	X	[Firma]	
20	ROSALENA CHURUS HUACRU	2167303	X		X		71008 Lampa	Lampa	Lampa	X	X	X	[Firma]	
21	Ketty R. Torres Coylla	02172210	X		X		71008 Lampa	Lampa	Lampa	X	X	X	[Firma]	
22	Mariana Mamani Quispe	02440554	X		X		71008 Lampa	Lampa	Lampa	X	X	X	[Firma]	
23	Laura R. Quispe Huanda	02141432	X		X		71008 Lampa	Lampa	Lampa	X	X	X	[Firma]	
24	Angela E. Guisacala Ticona	02144889	X		X		71008 Lampa	Lampa	Lampa	X	X	X	[Firma]	
25	MARCO T. RING LIMA	02144654	X		X		71008 Lampa	Lampa	Lampa	X	X	X	[Firma]	
26	Yovana Salazar Salamanca	02142103	X		X		71008 Lampa	Lampa	Lampa	X	X	X	[Firma]	
27	Yovana de Pineda Palli	02140519	X		X		71008 Lampa	Lampa	Lampa	X	X	X	[Firma]	
28														
29														
30														

Danitza Quispe Córdova  
LIC. EN ENFERMERIA  
C.E.P. 67234

Beatriz Silvia Rojas Mamani  
ENFERMERA  
C.E.P. 67424

Lic. Yovana Benique Rojas  
NUTRICIONISTA  
CNP N° 3415

## ANEXO N° 03

**SESIÓN EDUCATIVA Y DEMOSTRATIVA PARA PADRES DE FAMILIA DE  
LAS I.E.P. SOBRE PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LA  
CIUDAD DE LAMPA**

**I. DATOS GENERALES:**

- a) **TEMA** : Alimentación Saludable (Loncheras y Quioscos Escolares Saludables)
- b) **FECHAS** : - 25/09/15 en la I.E.P. N° 71010  
- 06/10/15 en la I.E.P. N° 71008
- c) **DURACION** : 120 min.
- d) **METODO** : Motivacional, Expositivo y Participativo.
- e) **LUGAR** : I.E.P. N° 71008, Simón Bolívar – Lampa y en la I.E.P. N° 71010
- f) **PARTICIPANTES** : Docentes de las Instituciones Educativas Primarias
- g) **RESPONSABLE** : Equipo De La Especialidad de Promoción de la Salud.

**II. DATOS ESPECIFICOS:****OBJETIVOS**

Promover la importancia de una alimentación saludable (lonchera y quiosco escolar) que contenga alimentos constructores, energéticos y protectores que favorecen el crecimiento y desarrollo en la edad escolar

**III. METODOLOGIA:**

**Recursos humanos:** equipo de salud, directores y profesores de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Lampa.

**Técnica:** expositiva, motivacional, demostrativa y participativa.

#### IV. MATERIALES Y EQUIPOS:

- ✓ LAPTOP
- ✓ IMÁGENES
- ✓ DATA
- ✓ ALIMENTOS
- ✓ CARTONETAS
- ✓ REFRIGERIOS ESCOLARES
- ✓ LANA

#### V. CONTENIDO:

##### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**Alimentación saludable.-** Una alimentación saludable fortalece la capacidad de aprendizaje, desempeño académico y bienestar de las y los escolares. Asimismo previene enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión, diabetes, anemia, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

**La Alimentación.-** Es la forma de proporcionar al organismo los alimentos indispensables para mantener la salud. Constituye un acto voluntario, consciente e influido por factores socioeconómicos, culturales, religiosos y psicológicos desde la elección del alimento, su preparación, hasta su consumo.

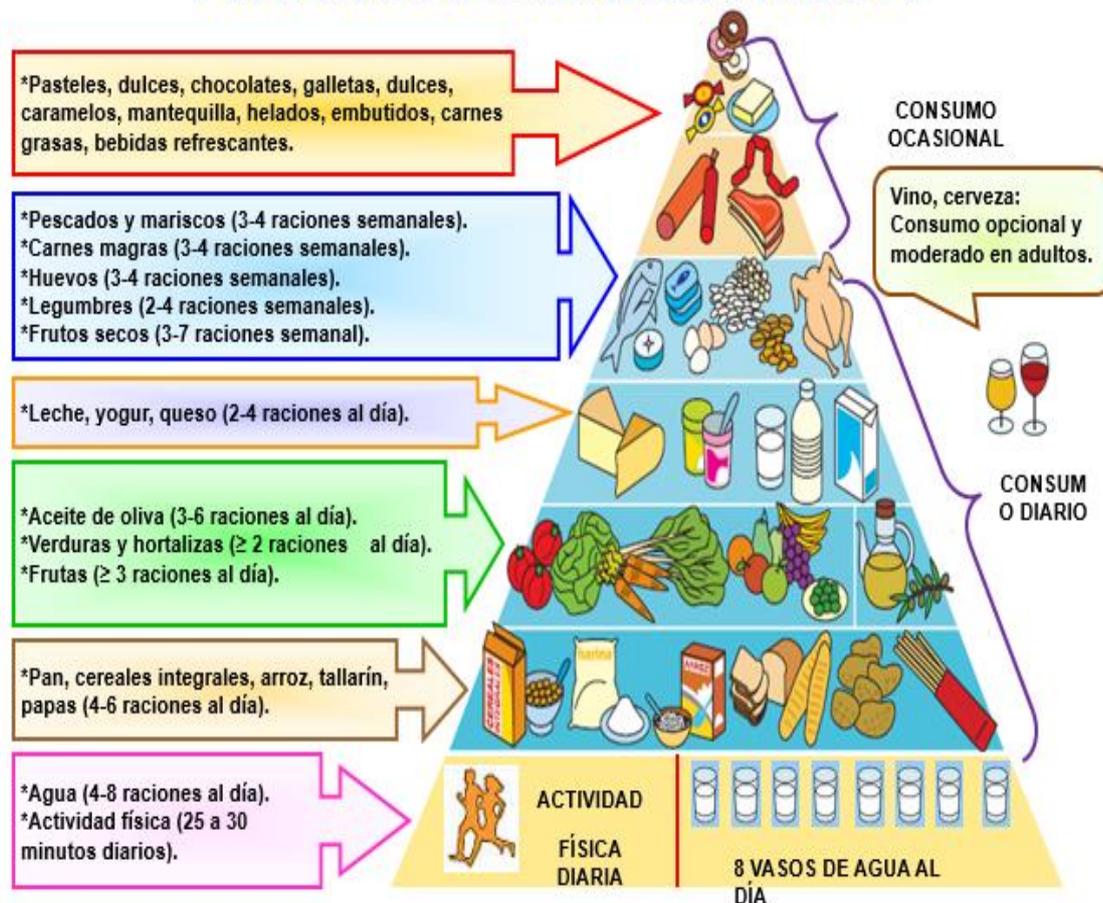
**La Nutrición.**-Es el proceso por el cual el organismo utiliza los alimentos para poder llevar a cabo todas sus funciones. Se inicia cuando el alimento ingresa a la boca, es masticado, deglutido, seguido de las funciones de digestión, absorción, transporte de los nutrientes a través de la sangre y al interior de las células, así como su almacenamiento, utilización y eliminación del organismo. Es un acto involuntario, inconsciente y tiene la finalidad de dar un uso eficiente a los alimentos que consumimos.

**Nutrientes Esenciales.**-Las proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y el agua son los nutrientes esenciales que nuestro organismo necesita para su normal funcionamiento. Nuestro organismo no puede producir por sí mismo estos nutrientes, por lo que obligatoriamente debemos buscarlos en el exterior. Si no los consumimos podemos desarrollar deficiencias nutricionales, rompiendo el equilibrio necesario para mantener la buena salud.

**Clasificación de nutrientes.-**

- ✓ Alimentos energéticos
- ✓ Alimentos reguladores
- ✓ Alimentos constructores

# PIRÁMIDE ALIMENTARIA



## LONCHERAS SALUDABLES

### TU SABES QUE...

La lonchera es una bolsa de tela o envase de plástico que sirve para llevar alimentos que vas a comer en la hora de recreo. La lonchera incluye alimentos variados, nutritivos, económicos que permiten reponer energía para que te sientas satisfecho hasta la hora del almuerzo.

**MAMI:**

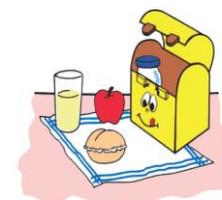
Recuerda que la leche, queso, huevo, pescado y carnes me ayudarán a crecer.



Recuerda que el arroz, panes, camote, yuca, mantequilla, mermeladas y mazamorras me dan energía para estudiar mejor y correr muy feliz.



Recuerda que las frutas, verduras, agua, ayudan a que mi cuerpo funcione mejor.



Recuerda tomar siempre agua hervida colorada y úsala para preparar mis refrescos o jugos.

No tienes que usar alimentos especiales y caros. Pueden ser alimentos de temporada que son más baratos. Lo importante es que estén frescos.

**MAMI NO OLVIDES:**



Pon en mi lonchera los alimentos que me harán crecer sano y fuerte.

! Mi lonchera puede ser de plástico, o una pequeña bolsa de tela.

! Lo importante es que esté limpia!

! Las golosinas me gustan, pero, debo evitarlas porque me quitan el apetito y no me alimentan.

Recuerda que la lonchera escolar no reemplaza al desayuno ni al almuerzo que tomas y comes diariamente en tu casa.

Alimentos que debe contener una Lonchera Escolar Saludable

Toda lonchera escolar debe contener un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador); es muy importante saber combinar cada uno de los alimentos para que la lonchera resulte atractiva y sea consumida en su totalidad.

TENER EN CUENTA EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN DE CADA ALIMENTO, SEGÚN LA EDAD Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL ESCOLAR.

#### **Alimentos no recomendados:**

- ✓ Alimentos chatarra: Caramelos, chupetines, chicles, grageas, gomitas, estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa.
- ✓ Bebidas artificiales: Como gaseosas y jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y azúcares, que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños. Alimentos con salsa: Como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.
- ✓ Embutidos: Como hotdog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorante artificial.

#### **Recomendaciones:**

- ✓ La lonchera escolar no debe reemplazar a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida).
- ✓ En toda lonchera saludable se debe incluir un alimento de cada grupo (constructor, energético y regulador); además de líquidos bajos o sin

azúcar (de preferencia los refrescos de frutas porque son más aceptados por los niños)

- ✓ La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional del desayuno, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño.
- ✓ La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera o en trozos, manteniendo su cáscara para aprovechar la fibra (si está en trozos, agregar jugo de limón para evitar que se oxide y cambie a un color oscuro).
- ✓ Planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables.
- ✓ Se recomienda a los profesores encargados de los escolares, vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus loncheras, así como inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.
- ✓ No es recomendable acompañar el refrigerio con mayonesa, mostaza o cualquier salsa
- ✓ Fomentar el hábito de lavarse las manos antes de consumir los alimentos.
- ✓ Enviar los alimentos en recipientes prácticos, limpios y seguros.
- ✓ Lavar diariamente la parte interna de la lonchera para prevenir enfermedades.
- ✓ Usar servilletas de papel o tela limpia antes de colocar los alimentos en la lonchera.

**EJEMPLO DE LONCHERAS ESCOLARES**

**LONCHERA 1**  
 4 Galletas  
 1 Huevo Duro  
 1 Mandarina  
 Refresco de manzana



**LONCHERA 2**  
 1 Papa sancochada con atún  
 1 Naranja  
 Refresco de cebada



**LONCHERA 3**  
 1 Pan con pollo (apio, mayonesa)  
 1 Tajada de papaya  
 Chicha Morada



**LONCHERA 4**  
 Papa rellena  
 Refresco de camu camu



**LONCHERA 5**  
 1 Pan con queso  
 1 Tajada de piña  
 Refresco de manzana

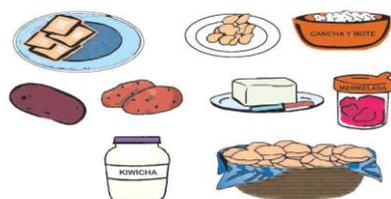


**LONCHERA 6**  
 1 Habas Tostadas (½ taza)  
 1 Trozo de carne seca (charqui)  
 Refresco de cebada



**LONCHERA 7**  
 ½ Plátano verde sancochado (Inguiri)  
 1 Trozo de pescado frito  
 Limonada

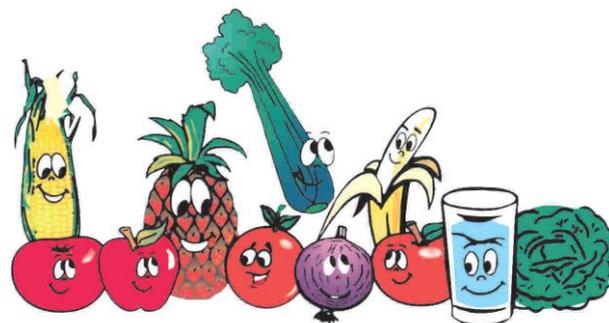




Maíz (cancha, mote), cebada, arroz, quinua, kiwicha, cañihua, trigo, pan, galleta, queque, habas (tostada), papa, camote. Yuca, oca, mantequilla,

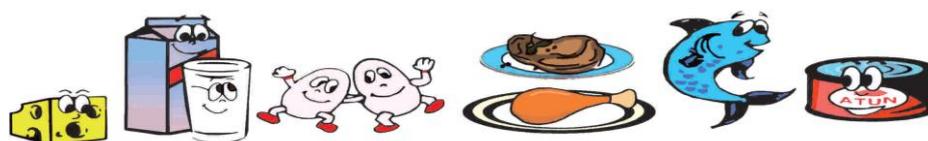
mermelada y manjar blanco, te dan mucha energía para estudiar y jugar.

Las frutas (mandarina, naranja, piña, papaya, mango, aguaje, plátano, manzana) verduras (tomate, apio,



lechuga, choclo, cebolla) y agua harán que tu cuerpo funcione mejor y te sientas bien.

La leche, queso, huevos, carnes y pescado, te ayudarán a crecer y desarrollarte.



### QUIOSCOS ESCOLARES SALUDABLES

El Quiosco escolar saludable es un espacio físico adecuado para el consumo de alimentos nutricionalmente saludables, en el cual se brinda la oferta de alimentos sanos e inocuos, se implementan normas sanitarias de control y calidad de alimentos y además tiene el objetivo de promover estilos de vida saludables en la población escolar. También se considera que es el lugar estratégico que oferta y promueve el consumo de alimentos saludables en la comunidad educativa e implementa normas sanitarias de calidad e inocuidad que contribuyan a la generación de prácticas saludables en alimentación y nutrición.

#### **Tipos de kioscos escolares saludables:**

**Quiosco básico:** Considerado aquel espacio físico que posee una estructura sencilla, sólida y segura para el expendio de alimentos, sin poseer servicios básicos completos. En este punto saludable se podrán vender sólo:

- Alimentos envasados que cuenten con registro sanitario y posean bajo contenido de grasas, azúcares simples y sal en exceso.
- Alimentos naturales como frutas, verduras y otros alimentos que no requieran procedimientos previos para su consumo.

**Quiosco tipo Cafetín:** Este tipo de quosco se considera como aquel establecimiento que cumple con poseer estructura compleja, sólida y segura, poseer servicios básicos completos, y se rige bajo el tratamiento de la Norma Sanitaria de Restaurantes.

#### **Beneficios de un quosco escolar saludable:**

- ✓ Un Quosco escolar saludable nos brinda los siguientes beneficios:
- ✓ Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos.
- ✓ Fomenta la toma de conciencia de una adecuada alimentación.
- ✓ Brinda una alternativa saludable dentro de las instituciones educativas.
- ✓ Posiciona y aumenta la demanda de productos naturales, nutritivos y saludables.
- ✓ Mejora los hábitos alimenticios.
- ✓ Alimentos que se recomiendan expender en un Quosco escolar

**Se recomienda el expendio de alimentos saludables en los Quoscos Escolares de las Instituciones educativas.**

#### **Cereales**

Cereales no refinados: kiwicha, quinua, kañihua, centeno, trigo, cebada, arroz, maíz y sus productos derivados en preparaciones bajos en sal, bajos en aceite, y/o bajos en azúcar.

Productos de panificación y galletería: pan campesino, pan de cebada, pan de labranza, pan francés, entre otros de la localidad, así como panes, tostados y galletas con bajo contenido en sal, azúcar y grasas trans.

### ***Frutas, vegetales y tubérculos***

Frutos secos o semillas envasadas: maní, nueces, habas, pasas, almendras, castañas, entre otros; al natural o tostados sin adición de azúcar o sal.

Frutas frescas de estación, disponibles localmente según ámbitos geográficos, previamente lavadas y desinfectadas.

Verduras y hortalizas frescas de estación, disponibles localmente, según ámbitos geográficos previamente lavadas y desinfectadas, preparadas y sin cremas.

Tubérculos y raíces sancochadas: papa, olluco, oca, chuño o moraya, Yacón, yuca, camote, entre otros, en preparados bajos en sal.

Legumbres: habas, tarwi, sancochadas o tostadas bajas en sal y/o aceite.

### ***Líquidos***

Jugos de frutas naturales de estación, disponibles localmente, lavadas (para el caso de fresas deben ser desinfectadas) y sin azúcar o con bajo contenido de azúcar, preparados al momento.

Refrescos de frutas naturales de estación previamente lavadas, con bajo contenido de azúcar, disponibles localmente según ámbitos geográficos.

Infusiones de hierbas aromáticas como: manzanilla, anís, hierbaluisa, hoja de coca, boldo, cedrón, muña, entre otras, frías o calientes sin o con bajo contenido de azúcar.

Agua hervida o envasada con o sin gas.

### **Lácteos y derivados**

Leches enteras, semidescremadas o descremadas pasteurizadas, no saborizadas, sin colorantes, sin o con bajo contenido de azúcar.

Yogures semi descremados o descremados con bajo contenido de azúcar.

Quesos frescos pasteurizados u otros bajos en sal y grasas.

### **Alimentos preparados**

Preparaciones elaboradas con los alimentos indicados en la presente lista en condiciones higiénicas, como por ejemplo:

Ensalada de frutas.

Ensalada de vegetales preparados y sin cremas.

Carnes frescas o secas preparadas para sándwiches u otros: pescado de mar o de río, pollo, pavo, res u otros; guisados, sancochadas, horneados o a la plancha, bien cocidos, sin salsas, ni cremas ni ají.

Vísceras preparadas para sándwiches u otros: sangrecita, mollejititas, hígado, corazón, entre otros; guisados, sancochadas, horneados o a la plancha, bien cocidos, sin salsas, ni cremas ni ají.

## **VI. EVALUACION**

La evaluación se hará de acuerdo a los objetivos planteado

**VII. CRONOGRAMA**

**FECHAS:**

25/09/15 en la I.E.P. N° 71010

06/10/15 en la I.E.P. N° 71008

HORA	CONTENIDO ACTIVIDADES	Y	ESTRATEGIAS TECNICAS APRENDIZAJE	Y/O DE	TIEMPO TENTATIVO	RESPONSABLE
14:00 pm	PRESENTACIÓN		Expresión oral		3 min.	Equipo de Esp. De Promoción de salud
14:03 Pm	MOTIVACIÓN		Sociodrama		10 min.	Equipo de Esp. De Promoción de salud
14:13 Pm	RECOJO DE SABERES PREVIOS		Expresión motivacional	oral	5 min.	Equipo de Esp. De Promoción de salud salud
14:18 Pm	MARCO TEORICO: - Alimentación saludable. - Loncheras Saludables. - Quioscos saludables.		Exposición motivacional explicativa participativa	“La Telaraña”	90 min.	Equipo de Esp. De Promoción de salud
15:48 pm	EVALUACION		Demostrativa preparación de loncheras saludables		20 min.	Equipo de Esp. De Promoción de salud

**INFORME N° 003 - 2015 REDES LAMPA**

**DE** : Equipo de Esp. De Promoción de la Salud

**A** : Director de la Redes Lampa

**ASUNTO** : Informe de actividades del Proyecto de Alimentación Saludable

**FECHA** : 07 de Octubre del 2015

-----

Me es grato dirigirme a UD. Con la finalidad de informarle sobre las actividades realizadas del Proyecto de Alimentación saludable:

**PRIMERO:** Se realiza las coordinaciones respectivas con el Director de cada Institución Educativa Primaria, donde se queda la fecha y lugar de intervención de la sesión educativa - demostrativa sobre el tema de alimentación saludable (loncheras escolares saludables).

**SEGUNDO:** Las fechas consideradas en el plan de sesión educativa del presente año, se respeta siendo esas fechas donde se realizó las sesiones educativas programadas dirigida a los padres de familia de las Instituciones Educativas Primarias de la ciudad de Lampa y Previa, sobre la ALIMENTACION SALUDABLE, con temas como: Alimentación saludable, Loncheras escolares saludables y quioscos escolares saludables en donde se les invita a participar en el concurso de LONCHERAS NUTRITIVAS ESCOLARES SALUDABLES que se realizara en el mes de Octubre, de esta manera mejorar la alimentación del escolar, ya que pasan un tiempo considerable en las instituciones educativas donde también gastan energía

estudiando y realizando juegos, para lo cual se deben alimentarse saludablemente y disminuyendo el consumo de la comida chatarra.

**TERCERO:** El día se realiza las inscripciones a las participantes en dicho concurso.

**CUARTO:** Se adjunta fotografías, copia del acta, hojas de asistencia.

Es cuanto tengo que informar a UD. Para su mayor conocimiento.

Atentamente

**PANEL FOTOGRAFICO**

***LIC. SILVIA SEJE INICIA EL TEMA DE NUTRICION SALUDABLE EN LA I.E.P. N°  
71010***



***LIC. DANITZA QUISPE CONTINUA CON EL TEMA DE NUTRICION SALUDABLE  
(LONCHERAS Y QUIOSCOS SALUDABLES) EN LA I.E.P. N° 71010***



**LIC. YOVANA BENIQUE INICIA EL TEMA DE NUTRICION SALUDABLE EN LA I.E.P. N°**



71008

**LIC. YOVANA BENIQUE Y DANITZA QUISPE REALIZAN UN JUEGO DONDE LAS MADRES DE FAMILIA RECONOZCAN LOS TIPOS DE ALIMENTOS Y PUEDAN BALANCEARLOS ELABORANDO SUS LONCHERAS NUTRITIVAS EN LA I.E.P. N°**

71008



**LIC. DANITZA QUISPE DA CONOCER EL TEMA DE QUIOSCO ESCOLAR SALUDABLE, LUEGO SE REALIZAN UNA DINAMICA DONDE LAS MADRES DE FAMILIA RECONOZCAN LOS ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES EN LA I.E.P. N° 71008**



FORMATO DE REGISTRO DE REUNIONES CON PADRES DE FAMILIA

A- Completar y marcar con una equis según corresponda

1 DIRESA  Puno  RED  La Oroya  MICRORED  La Oroya  EESS  La Oroya

2 Tipo de Reunión  Reunión de fortalecimiento de capacidades a padres de familia - C2  Alimentación e Higiene   EESS

Reunión de incidencia con Apafas - C3  Alimentación e Higiene   EESS

3 Nombre de Institución educativa I.E. P. IV 11010  Código modular 0243949  UGEL La Oroya

4 Nivel  Inicial  Primaria

5 Fecha 25 09 2015

B- Lista de participantes

N°	Nombres y apellidos	DNI	Cargo	Teléfono	Firma
1	Georgina Yimara A	02162990	R. PPAFO	950405432	<i>[Firma]</i>
2	Candelaria Quispe Condori	41666623	Vocal I	978121230	<i>[Firma]</i>
3	Solima Wilma Mamani	92026204	Vocal 2.	9780012.	<i>[Firma]</i>
4	Sociedad Mamani	48750620	coordinadora	949820497	<i>[Firma]</i>
5	Laura Alejandra Velazquez	43958172	Tutora madre de F	951098879	<i>[Firma]</i>
6	Agustina Priscilla Villalva	49133223	madre de F	978518644	<i>[Firma]</i>
7	Sonia Conchita Quila	43475929	madre de F	960405438	<i>[Firma]</i>
8	Ulma Pirey Condori		madre de F	47179499	<i>[Firma]</i>
9	Leonora Cayllhua Pozueto	02145400	madre de F	450985014	<i>[Firma]</i>
10	Daniela Pardo Lomachi	41762989	madre de F		<i>[Firma]</i>
11	Regina Cecilia Rojas	42109873	madre de F	972922905	<i>[Firma]</i>
12	Marilyn Hochaca Lopez	41068985	madre de F	951052774	<i>[Firma]</i>
13	Milida Tabin Sumaza	42145203	madre de F	451384063	<i>[Firma]</i>
14	Florencia Cobarrubias	02177633	madre de F		<i>[Firma]</i>
15	Luzmila Torres Humberto	40324260	madre de F	951920591	<i>[Firma]</i>

*[Firma]*  
Dimitria Quispe Cutipa  
LIC. EN ENFERMERIA  
CEP. 67294

*[Firma]*  
Lic. Yovanna Benítez Rojas  
NUTRICIONISTA  
CNP N° 3415

*[Firma]*  
Patriz Silbina Seje Mamani  
ENFERMERA  
C.F.P. 67424



FORMATO DE REGISTRO DE REUNIONES CON PADRES DE FAMILIA

A.- Completar y marcar con una equis según corresponda

1 DIRESA  RED  MICRORED  EESS

2 Tipo de Reunión  Reunión de fortalecimiento de capacidades a padres de familia - C2  Alimentación

3 Nombre de institución educativa  Reunión de incidencia con Apafas - C3  Código modular  UGEL

4 Nivel  Inicial  Primaria

5 Fecha

B.- Lista de participantes

N°	Nombres y apellidos	DNI	Cargo	Teléfono	Firma
1	Norma E. Quipe Galvez	013415641	P. F		
2	Hilma Aguilar Huamani	70144532	P. F		
3	Aureliano Andres Hernandez	70109096	"		
4	Palmita Heron Quipe	43155586	"		
5	Mauricio Serrano Ponce	43282871	"		
6	Maria S. C. Tiza Mamani	44499303	"		
7	Marcos C. Sordo Huacachi	02164471	"		
8	Isabel Mamani Huayta	43673561	"		
9	Salome Fernandez Cepe	02172240	"		
10	Francisca Coyle Flores	44572096	"		
11	Martha Carril Ticona	42334537	"		
12	Verónica Ponce Ticona	41474749	"		
13	Verónica Malanaca Zapana	44535886	"		
14	Lucila Valero Torres	02172095	"		
15	Luz Aguilar Spondoni Hatten	70373147	"		

Patricia Sibola Seje Mamani  
 ENFERMERA  
 CEP. 67424

Lic. Yohana Betique Rojas  
 NUTRICIONISTA  
 CNP. N° 3415

Damilza Quispe Cutipa  
 LIC. EN ENFERMERIA  
 CEP. 67284

FORMATO DE REGISTRO DE REUNIONES CON PADRES DE FAMILIA

A.- Completar y marcar con una equis según corresponda

1 DIRESA  RED  MICRORED  EESS

2 Tipo de Reunión  Reunión de fortalecimiento de capacidades a padres de familia - C2  Alimentación

3 Nombre de Institución educativa  Código modular  UGEL

4 Nivel  Inicial  Primaria

5 Fecha

B.- Lista de participantes

N°	Nombres y apellidos	DNI	Cargo	Teléfono	Firma
1	Isaura Vilca Suro	43026207	presidenta de aula 6 <sup>ta</sup> C	951 56 5695	
2	Buenaventura comas Delca	41340257	presidenta de aula 2 <sup>da</sup> B		
3	Brisida Vilca Cutipa	45372940	presidenta de aula 1 <sup>ra</sup> C		
4	Miriam y. Añasco Huaman	42971142	presidenta de aula 6 <sup>ta</sup> B		
5	Justo H. Yaman Cutipa	02140577	profesor 1 <sup>ro</sup> C		
6	Cirilia Ines Delgado Pomico	42117937	profesora		
7	Lucía Soavi Pomico	41835983	presidenta		
8	Betty Huayta Piza	44076108	presidente APAPA		
9	Bilma Cutipa Quispe	02117051	presidenta de aula		
10	Santosa Ariaga Vilca	02162458	presidenta 1 <sup>ra</sup> C		
11					
12					
13					
14					
15					

Lic. Yovaria Benique Rojas  
 NUTRICIONISTA  
 C.N.P. N° 3415

Beatriz Silvia Segura Mamani  
 NUTRICIONISTA  
 C.N.P. N° 67424

Danilza Quispe Cutipa  
 LIC. EN ENFERMERIA  
 CEP: 67294



Acta de Encuentro de Padres.

En el local de la Institución Educativa Primaria Niños Centa y un Mil Ocho "Simón Bolívar Pablos" de Lauro, siendo fecha seis de Octubre del Dos Mil Quince; a horas dos de la tarde; se reunieron el Sr. Director, Doctores del Plan de Salud Escolar y los padres y Madres de familia para realizar la Encuentro de Padres con el siguiente tema:

- Plan de Salud Escolar: Salud Escolar Salud Bucal, Actividad Física y Promoción de la Salud Escolar, loncheras saludables y Bioticos Saludables.

PRIMERO - Se invito a la doctora para que hable sobre Alimentación Saludable, hablo temas del alimentos como, tambien dieron alimentos ramos y como preparar nuestros desayuno para cada día, tambien tipos de alimentos Constructores, Energéticos y Protectores, realizaron nuevamente hablaron de los Cuasicos Escolares; y se invito a la encargada del Cuasico para que reciba las recomendaciones para que su Cuasico sea saludable. Las docentes que coparticiparon con Damitza Quiroga Cutipa, Doña Silvia Seje Mamani, Yabana Berque Rojas y la Srta. Yvelith Tuzza Mamani.

SEGUNDO - Los padres de familia se mostraron complacidos con los temas que dieron a conocer con las recomendaciones del Plan de Salud Escolar.

Se cerró el acto a horas cuatro de la tarde de la misma fecha, firmando los presentes.



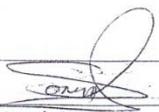
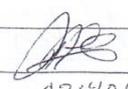
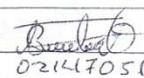
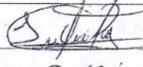
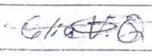
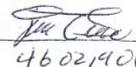
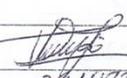
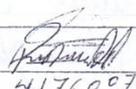
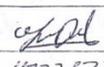
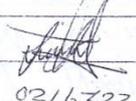
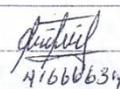
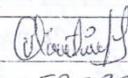
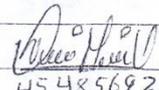
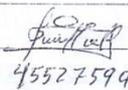
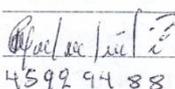
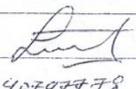
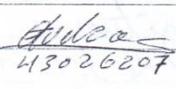
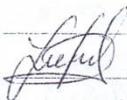
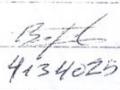
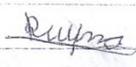
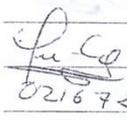
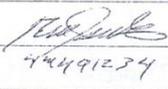
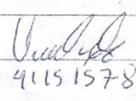
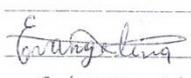
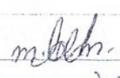
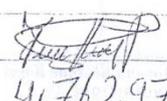
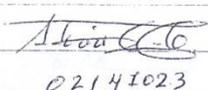
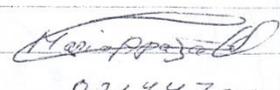
*[Signature]*  
Prof. Edwin Gutipa Gonzales  
DIRECTOR

*[Signature]*  
Beatriz Silvia Seje Mamani  
ENFERMERA  
C.E.P. 67424

*[Signature]*  
Dimitza Quiroga Cutipa  
LIC. EN ENFERMERIA  
CEP. 67294

*[Signature]*  
Lic. Yovana Benique Rojas  
NUTRICIONISTA  
CNP. N° 3415



 40771422	 02140627	 02147051
 41816010	 02167304	 46021401
 02147785	 41760078	 47225376
 45224562	 02167223	 41660634
 42805197	 45053111	 45723920
 45485692	 45527594	 42912552
 45929488	 40797778	 43026207
 82166836	 41340257	 Rullma
 02167224	 44491234	 41151578
 02145688	 02146051	 40977994
 41762978	 02141023	 02144700

Acto de taller de Capacitación en la I.E.P. N° 71010 VICTOR HURTADO GALLEGOS A DOCENTES Y APAPAS DEL 2015

Siendo las 14:40 pm. del día 25 de noviembre 2015 se reúne con el equipo del proyecto de intervención con los docentes y apapas. para desarrollar los 3 ejes temáticos y es como sigue: alimentación saludable, Quines escolares y loncheras.

Primero: se les da la bienvenida a todos los participantes a cargo del equipo del proyecto de intervención

Segundo: A cargo de la Lic. Yohana Benique Rojas (Nutricionista) desarrolla el tema de Alimentación Saludable y recepción de saberes previos.

Tercero: A cargo de la Lic. Daniela Quispe Antipa (enf.) desarrolla el tema de Quines escolares y recepción de saberes previos.

Cuarto: A cargo de la Lic. Silvia Seje Mamani (enfermera) desarrolla el tema de loncheras saludables y recepción de saberes previos respectivos.

No hay más puntos que tratar los presentes pasan a firmar el pie de la página.



*[Signature]*  
 PRESIDENTE APAPA  
 DNI: 04167900

*[Signature]* 41666633

*[Signature]* 43026204

*[Signature]* 48350660

<i>[Signature]</i> 44359224	<i>[Signature]</i> 41971822	<i>[Signature]</i> 02167063	<i>[Signature]</i> 46373145	<i>[Signature]</i> 45669013
<i>[Signature]</i> 45048144	<i>[Signature]</i> 41557933	<i>[Signature]</i> 02172155	<i>[Signature]</i> 46330492	<i>[Signature]</i> 44685081
<i>[Signature]</i> 45753361	<i>[Signature]</i> 41665762	<i>[Signature]</i> 41574802	<i>[Signature]</i> 41766875	<i>[Signature]</i> 02174040
<i>[Signature]</i> 41105655	<i>[Signature]</i> 44016782	<i>[Signature]</i> 41563915	<i>[Signature]</i> 4245683	<i>[Signature]</i> 41045087



<del>metodista</del> 02441621	<del>David</del> 41527316	<del>Andrés</del> 02174056	<del>Galvis</del> 45071097
<del>Sanjuli</del> 44469299	<del>Sanjuli</del> 41047306	<del>Sanjuli</del> 46330390	<del>Sanjuli</del> 41272396
<del>Sanjuli</del> 46048486	<del>Sanjuli</del> 426423	<del>Sanjuli</del> 43605539	<del>Sanjuli</del> 02145818
<del>Sanjuli</del> 02172125	<del>Sanjuli</del> 02141275	<del>Sanjuli</del> 42937126	<del>Sanjuli</del> 02144889
<del>Sanjuli</del> 41577927	<del>Sanjuli</del> 43805120	<del>Sanjuli</del> 45287817	<del>Sanjuli</del> 41340260
<del>Sanjuli</del> 02165434	<del>Sanjuli</del> 02174027	<del>Sanjuli</del> 40439649	<del>Sanjuli</del> 02174132
<del>Sanjuli</del> 02174231	<del>Sanjuli</del> 45821626	<del>Sanjuli</del> 02147720	<del>Sanjuli</del> 02172282
<del>Sanjuli</del> 02147278	<del>Sanjuli</del> 40708450	<del>Sanjuli</del> 24310504	<del>Sanjuli</del> 02143067
<del>Sanjuli</del> 29289187	<del>Sanjuli</del> 41896044	<del>Sanjuli</del> 04651969	<del>Sanjuli</del> 43044279
<del>Sanjuli</del> 44359223	<del>Sanjuli</del> 42992242	<del>Sanjuli</del> 02167010	<del>Sanjuli</del> 41796640
<del>Sanjuli</del> 02166277	<del>Sanjuli</del> 42900401	<del>Sanjuli</del> 02147076	<del>Sanjuli</del> 40752695



6

<del>Alonso</del> 41857942	Nutrick 4139461	<del>Paul</del> 80611886	Sul 45631968	Juan Manuel 752220210
<del>Paul</del> 0217571	<del>Antonio</del> 02145805	<del>Paul</del>	<del>Paul</del>	<del>Paul</del> 42908219
<del>Paul</del> 47192995	<del>Paul</del> 43541255	<del>Paul</del> 4515601	<del>Paul</del>	02167826
<del>Paul</del> 40559751	<del>Paul</del> 02157523	<del>Paul</del> 02144187	<del>Paul</del>	<del>Paul</del>
<del>Paul</del> 02140743	<del>Paul</del> 02172095	<del>Paul</del> 41826860	<del>Paul</del>	<del>Paul</del>
<del>Paul</del> 42334537	<del>Paul</del> 4452096	<del>Paul</del> 001027251	<del>Paul</del>	42654124
<del>Paul</del> 4612605	<del>Paul</del> 02172240	<del>Paul</del> 43673561	<del>Paul</del>	<del>Paul</del>
<del>Paul</del> 44409303	<del>Paul</del> 43082871	<del>Paul</del> 43155386	<del>Paul</del>	02167971
<del>Paul</del> 70393147	<del>Paul</del> 70109086	<del>Paul</del> 70744532	<del>Paul</del>	<del>Paul</del> 01341564
<del>Paul</del> 42696101	<del>Paul</del> 43475923	<del>Paul</del> 02144994	<del>Paul</del>	70487976
<del>Paul</del> 70475268	<del>Paul</del> 02172069	<del>Paul</del> 46424629	<del>Paul</del>	<del>Paul</del> 02147114
<del>Paul</del> 40324260	<del>Paul</del> 44644517	<del>Paul</del> 49070657	<del>Paul</del>	<del>Paul</del> 40960651
<del>Paul</del> 02177833	<del>Paul</del> 42145863	<del>Paul</del> 74068955	<del>Paul</del>	<del>Paul</del> 42109823
<del>Paul</del> 41762989	<del>Paul</del> 02140391	<del>Paul</del> 02143900	<del>Paul</del>	<del>Paul</del> 43475923
<del>Paul</del> 47179933				



## ANEXO N° 04

**SESIÓN EDUCATIVA Y DEMOSTRATIVA PARA EXPENDEDORES DE  
QUIOSCOS ESCOLARES**

**I. DATOS GENERALES:**

- a) **TEMA** : Alimentación Saludable (Quioscos Escolares Saludables)
- b) **FECHA** : 17/09/15
- c) **DURACION** : 90 min.
- d) **METODO** : Motivacional, Expositivo y Participativo.
- e) **LUGAR** : I.E.P. N° 70008, Simón Bolívar – Lampa
- f) **PARTICIPANTES** : Expendedores de los quioscos escolares de las Instituciones Educativas Primarias
- g) **RESPONSABLE** : Equipo De La Especialidad de Promoción de la Salud.

**II. DATOS ESPECIFICOS:****OBJETIVOS**

Promover la importancia de una alimentación saludable (lonchera y quiosco escolar) que contenga alimentos constructores, energéticos y protectores que favorecen el crecimiento y desarrollo en la edad escolar

**III. METODOLOGIA:**

**Recursos humanos:** equipo de salud, directores y profesores de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Lampa.

**Técnica:** expositiva, motivacional, demostrativa y participativa.

#### IV. MATERIALES Y EQUIPOS:

- ✓ LAPTOP
- ✓ IMÁGENES
- ✓ DATA
- ✓ ALIMENTOS
- ✓ CARTONETAS
- ✓ REFRIGERIOS ESCOLARES
- ✓ LANA

#### V. CONTENIDO:

##### QUIOSCOS ESCOLARES SALUDABLES

El Quiosco escolar saludable es un espacio físico adecuado para el consumo de alimentos nutricionalmente saludables, en el cual se brinda la oferta de alimentos sanos e inocuos, se implementan normas sanitarias de control y calidad de alimentos y además tiene el objetivo de promover estilos de vida saludables en la población escolar. También se considera que es el lugar estratégico que oferta y promueve el consumo de alimentos saludables en la comunidad educativa e implementa normas sanitarias de calidad e inocuidad que contribuyan a la generación de prácticas saludables en alimentación y nutrición.

**Tipos de kioscos escolares saludables:**

**Quiosco básico:** Considerado aquel espacio físico que posee una estructura sencilla, sólida y segura para el expendio de alimentos, sin poseer servicios básicos completos. En este punto saludable se podrán vender sólo:

- Alimentos envasados que cuenten con registro sanitario y posean bajo contenido de grasas, azúcares simples y sal en exceso.
- Alimentos naturales como frutas, verduras y otros alimentos que no requieran procedimientos previos para su consumo.

**Quiosco tipo Cafetín:** Este tipo de kiosco se considera como aquel establecimiento que cumple con poseer estructura compleja, sólida y segura, poseer servicios básicos completos, y se rige bajo el tratamiento de la Norma Sanitaria de Restaurantes.

**Beneficios de un kiosco escolar saludable:**

- ✓ Un Quiosco escolar saludable nos brinda los siguientes beneficios:
- ✓ Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos.
- ✓ Fomenta la toma de conciencia de una adecuada alimentación.
- ✓ Brinda una alternativa saludable dentro de las instituciones educativas.
- ✓ Posiciona y aumenta la demanda de productos naturales, nutritivos y saludables.
- ✓ Mejora los hábitos alimenticios.

## **Alimentos que se recomiendan expender en un Quiosco escolar**

Se recomienda el expendio de alimentos saludables en los Quioscos Escolares de las Instituciones educativas.

### ***Cereales***

Cereales no refinados: kiwicha, quinua, kañihua, centeno, trigo, cebada, arroz, maíz y sus productos derivados en preparaciones bajos en sal, bajos en aceite, y/o bajos en azúcar.

Productos de panificación y galletería: pan campesino, pan de cebada, pan de labranza, pan francés, entre otros de la localidad, así como panes, tostados y galletas con bajo contenido en sal, azúcar y grasas trans.

### ***Frutas, vegetales y tubérculos***

Frutos secos o semillas envasadas: maní, nueces, habas, pasas, almendras, castañas, entre otros; al natural o tostados sin adición de azúcar o sal.

Frutas frescas de estación, disponibles localmente según ámbitos geográficos, previamente lavadas y desinfectadas.

Verduras y hortalizas frescas de estación, disponibles localmente, según ámbitos geográficos previamente lavadas y desinfectadas, preparadas y sin cremas.

Tubérculos y raíces sancochadas: papa, olluco, oca, chuño o moraya, yacón, yuca, camote, entre otros, en preparados bajos en sal.

Legumbres: habas, tarwi, sancochadas o tostadas bajas en sal y/o aceite.

### ***Líquidos***

Jugos de frutas naturales de estación, disponibles localmente, lavadas (para el caso de fresas deben ser desinfectadas) y sin azúcar o con bajo contenido de azúcar, preparados al momento.

Refrescos de frutas naturales de estación previamente lavadas, con bajo contenido de azúcar, disponibles localmente según ámbitos geográficos.

Infusiones de hierbas aromáticas como: manzanilla, anís, hierbaluisa, hoja de coca, boldo, cedrón, muña, entre otras, frías o calientes sin o con bajo contenido de azúcar.

Agua hervida o envasada con o sin gas.

### ***Lácteos y derivados***

Leches enteras, semidescremadas o descremadas pasteurizadas, no saborizadas, sin colorantes, sin o con bajo contenido de azúcar.

Yogures semi descremados o descremados con bajo contenido de azúcar.

Quesos frescos pasteurizados u otros bajos en sal y grasas.

### ***Alimentos preparados***

Preparaciones elaboradas con los alimentos indicados en la presente lista en condiciones higiénicas, como por ejemplo:

Ensalada de frutas.

Ensalada de vegetales preparados y sin cremas.

Carnes frescas o secas preparadas para sándwiches u otros: pescado de mar o de río, pollo, pavo, res u otros; guisados, sancochadas, horneados o a la plancha, bien cocidos, sin salsas, ni cremas ni ají.

Vísceras preparadas para sándwiches u otros: sangrecita, mollejititas, hígado, corazón, entre otros; guisados, sancochadas, horneados o a la plancha, bien cocidos, sin salsas, ni cremas ni ají.

### **Recomendaciones para implementar un kiosco**

#### ***En relación a la infraestructura del kiosco***

- ✓ Debe ser de material resistente, ubicado en una zona alejada de fuentes de contaminación: servicios higiénicos, animales domésticos, acopio de residuos sólidos, entre otros.
- ✓ Los pisos y paredes, techo y ventanas deben ser lisos y fáciles de limpiar.
- ✓ Para la exhibición y mantenimiento de los alimentos se recomienda contar con depósitos que permitan mantener la higiene y protección contra las moscas e insectos.
- ✓ Los colectores de residuos sólidos (tachos de basura) deben contar con bolsa interna y tapa.
- ✓ Cuando el kiosco expenda alimentos preparados debe contar con un lavadero y desagüe para facilitar la preparación higiénica de los mismos, así como el permanente lavado de manos.
- ✓ Dependiendo del clima, es necesario disponer de un refrigerador en caso de vender alimentos de fácil descomposición y para conservar alimentos con el yogur, frutas para jugos, etc.

- ✓ Al término de la atención, el kiosco debe mantenerse cerrado y con barreras de protección para el ingreso de roedores, insectos y otros vectores de contaminación.

### ***En relación a los manipuladores de alimentos***

- ✓ Todas las personas que trabajan en el kiosco, deberán encontrarse libre de enfermedades infectocontagiosas, debiendo para ello realizar sus chequeos médicos y contar con el carné sanitario vigente expedido por el Centro de Salud o la Municipalidad de su jurisdicción (Área de Sanidad).
- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos y después de ir al baño o sacar la basura.
- ✓ Realizar las buenas prácticas de salud respiratoria: cubrirse con el antebrazo para toser, no escupir dentro del ambiente de trabajo, así como el lavado de manos.
- ✓ Evitar toser, estornudar o tocarse la nariz al manipular o preparar los alimentos.
- ✓ Usar el cabello recogido y cubrirlo con un gorro, además mantener las uñas cortas, limpias y sin barniz y las manos libres de objetos personales (joyas, relojes, etc.).
- ✓ En lo posible, el manipulador debe recibir el dinero con una mano y con la otra entregar el producto.
- ✓ Para probar los alimentos tomar una pequeña porción con una cuchara y ponerla en un plato, con otro cubierto probar la porción servida.

***En relación al almacenamiento y conservación de alimentos******Alimentos no perecederos:***

- ✓ Utilizar estantes o tarimas para depositar los alimentos, nunca colocarlos directamente sobre el piso.
- ✓ Los alimentos como galletas, panes, tortas, deberán protegerse de los agentes contaminantes, para lo cual deberán utilizarse envases con tapa.
- ✓ Los alimentos nunca deben almacenarse en un lugar común junto a productos o materiales de limpieza o químicos.
- ✓ No tocar el alimento directamente con las manos, estos deben tener envoltura y además emplear servilletas o pinzas para su manipulación.

***Alimentos perecederos:***

- ✓ Preferentemente comprar las frutas y verduras diariamente para ofrecer alimentos frescos y en buen estado.
- ✓ Los alimentos que se consumen crudos, como frutas y verduras deben ser lavados con agua y desinfectados en una solución de 2 a 4 gotas de cloro en un litro de agua antes de ofrecerlas para la venta.
- ✓ No guardar alimentos preparados para reutilizarlos al día siguiente. Los sobrantes deben descartarse.

***En relación a la higienización de equipos y utensilios***

- ✓ Las cucharas, vasos, ollas, tabla de picar, vaso de licuadora, etc. deberán ser lavados a chorro de agua, utilizando para ello lavavajilla y luego ser desinfectados con agua caliente o solución clorada.

- ✓ Las superficies de preparación y exhibición de alimentos deben lavarse a diario con agua y detergente y desinfectarse con una solución clorada o agua hirviendo: Antes de iniciar las labores del día y después de cada jornada de trabajo.
- ✓ Si el quiosco atiende dos turnos, este proceso de limpieza debe efectuarse después de cada turno.

### ***En relación al procedimiento para limpieza del local***

Se recomienda realizar el siguiente procedimiento:

- ✓ Barrer el piso cada día y los mostradores especialmente al término de la atención final.
- ✓ Las paredes, ventanas y puertas deben ser limpiadas semanalmente y el techo cada 15 días para ello se deberá retirar el polvo impregnado utilizando franela o escobillones.
- ✓ Guardar los productos de limpieza y desinfección debidamente rotulados en sus envases originales y almacenarse en un gabinete cerrado y alejado de los alimentos.

### **RECUERDE:**

- ✓ Al momento de seleccionar las frutas y verduras revisar que tengan colores brillantes, que su apariencia sea fresca y firme y no tengan magulladuras, ennegrecimiento o hendiduras.
- ✓ Utilizar aceites de origen vegetal; nunca utilizar manteca.
- ✓ No reutilizar el aceite para freír alimentos. Es necesario descartar el aceite utilizado después de cada fritura.
- ✓ No olvidar revisar la etiqueta de los alimentos y la fecha de vencimiento.

**VI. EVALUACION**

La evaluación se hará de acuerdo a los objetivos planteado

**VII. CRONOGRAMA**

FECHA	CONTENIDO Y ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS Y/O TECNICAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO TENTATIVO	RESPONSABLE
17/09/15 14:00	PRESENTACIÓN	Expresión oral	1 min.	Equipo de Esp. De Promoción de salud
17/09/15 14:01	MOTIVACIÓN	Sociodrama	10 min.	Equipo de Esp. De Promoción de salud
17/09/15 14:11	RECOJO DE SABERES PREVIOS	Expresión oral motivacional Dinámica “La Telaraña”	5 min.	Equipo de Esp. De Promoción de salud
17/09/15 14:16	MARCO TEORICO: - Alimentación saludable. - Loncheras Saludables. - Quioscos saludables.	Exposición motivacional explicativa participativa	90 min.	Equipo de Esp. De Promoción de salud
17/09/15 15:46	EVALUACION	Demostrativa preparación de loncheras saludables	20 min.	Equipo de Esp. De Promoción de salud

**INFORME N° 005 - 2015 REDES LAMPA**

**DE** : Equipo de Esp. De Promoción de la Salud

**A** : Director de la Redes Lampa

**ASUNTO** : Informe de actividades del Proyecto de Alimentación Saludable

**FECHA** : 18 de Setiembre del 2015

-----

Me es grato dirigirme a UD. Con la finalidad de informarle sobre las actividades realizadas del Proyecto de Alimentación saludable:

**PRIMERO:** Se realiza las coordinaciones respectivas con el Director de cada Institución Educativa Primaria, donde se queda la fecha y lugar de intervención de la sesión educativa - demostrativa sobre el tema de alimentación saludable (quioscos escolares saludables).

**SEGUNDO:** La fecha 17 de Setiembre del 2015, se realizó la sesión educativa programada dirigida a los expendedores de los quioscos escolares de las Instituciones Educativas Primarias de la ciudad de Lampa y Previa, sobre la ALIMENTACION SALUDABLE, con temas como: Alimentación saludable y quioscos escolares saludables en donde se les invita a participar en el concurso de LONCHERAS NUTRITIVAS ESCOLARES SALUDABLES que se realizara en el mes de Octubre, de esta manera mejorar la alimentación del escolar, ya que pasan un tiempo considerable en las instituciones educativas donde también gastan energía estudiando y realizando juegos, para lo cual se

deben alimentarse saludablemente y disminuyendo el consumo de la comida chatarra.

**TERCERO:** Ese mismo día se realiza la inspección de quioscos escolares con la ficha de recolección de datos minutos antes del receso de cada institución.

**CUARTO:** Se adjunta fotografías, copia del acta, hojas de asistencia.

Es cuanto tengo que informar a UD. Para su mayor conocimiento.

Atentamente,

### PANEL FOTOGRAFICO





## ANEXO N° 05

**FERIA INFORMATIVA SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE  
PARAALUMNOS**

- 1.- FECHA** : 16/10/15
- 2.- LUGAR** : Plaza Grau de la Ciudad de Lampa
- 3.- TEMA** : Alimentación saludable (Lonchera y Quiosco escolar)
- 4.- PERMISO** : Se coordina con la Municipalidad de Lampa, para poder realizar la feria informativa, que se llevó a cabo el mismo día del concurso de Loncheras Escolares Saludables.
- 5.- MATERIAL Y EQUIPOS:**
- ✓ Equipos de Audio y Visual
  - ✓ Pancartas
  - ✓ Carteles
  - ✓ Trípticos y dípticos

**PANEL FOTOGRAFICO**

***SE LE DIO INFORMACIÓN EN ALGUNOS SALONES DE LAS INSTITUCIONES  
EDUCATIVAS***



**ANEXO N° 06****CONCURSO DE LONCHERAS SALUDABLES EN LA CIUDAD DE LAMPA****I CONCURSO LOCALEN LA CIUDAD DE LAMPA****“NUESTRAS LONCHERAS SALUDABLES” 2015****BASES****1. FINALIDAD**

El Ministerio de Educación (MINEDU) a través de la Dirección de Educación Comunitaria y Ambiental (DIECA), en cumplimiento de sus competencias se propone desarrollar una cultura ambiental, mediante actividades educativas orientadas a la formación de una ciudadanía ambiental responsable, contribuyendo con el desarrollo de una sociedad peruana sostenible que asegure escuelas saludables, seguras y ecoeficientes.

El I Concurso en la Ciudad de Lampa “Nuestras loncheras saludables” 2015 se desarrolla para promover la alimentación saludable y nutrición adecuada en el marco de la sostenibilidad: agua segura, loncheras y vigilancia, así como el lavado de manos; acciones orientadas a mitigar las enfermedades sistémicas (obesidad, dislipidemias secundarias, problemas cardiovasculares, hipertensión, diabetes, etc.) que son producto del consumo irresponsable de productos no saludables (comida chatarra), y para combatir la desnutrición todavía presente en un alto porcentaje de nuestros estudiantes.

La desnutrición, por un lado y, la obesidad infantil, por otro, siguen siendo problemas a solucionar en el país. La desnutrición que afecta de un modo

significativo a sectores importantes de la población, y la obesidad que presenta un incremento preocupante en todo el territorio nacional, evidencian la necesidad de aumentar los esfuerzos en promover, desde las instituciones educativas (IIEE), una dieta saludable y equilibrada en todos los grupos de edad, con especial atención en niños, niñas y adolescentes.

Las instituciones educativas (IIEE) son el lugar para formar buenos hábitos en los estudiantes quienes transcurren en ellas aproximadamente la cuarta parte del día, y por lo tanto, deben disponer del tiempo necesario y alimentos adecuados para reponer las energías perdidas. Sin embargo y con frecuencia, la lonchera que envían los padres no contiene los productos alimenticios nutritivos y saludables que requieren sus hijos.

En este sentido, las Redes Lampa y las especialistas en Promoción de la salud, convocan para el presente año al I Concurso local “Nuestras loncheras saludables” 2015 a fin de promover una educación que oriente a los estudiantes de todos los niveles y modalidades de la Educación Básica, hacia el logro de aprendizajes fundamentales en salud y acortar las brechas de exclusión mediante una alimentación saludable.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo principal**

Promover el desarrollo de hábitos de alimentación saludable, fomentando la incorporación de alimentos nutritivos en las loncheras escolares, así como el mejoramiento del valor nutricional de los alimentos ofrecidos en los quioscos escolares de las instituciones educativas.

## 2.2. Objetivos específicos

- a) Promover la preparación de loncheras nutritivas utilizando productos de su región, con la participación comprometida de los padres de familia.
  
- c) Incorporar en el Proyecto Educativo Institucional (PEI), la gestión de loncheras y quioscos saludables.

## 3. ANTECEDENTES NORMATIVOS

- ✓ Ley N° 28044, Ley General de Educación.
- ✓ Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes.
- ✓ Ley N° 26842, Ley General de Salud.
- ✓ Decreto Supremo N° 102-2012-PCM, que declara de interés nacional y de necesidad pública la seguridad alimentaria y nutricional de la población nacional y crea la Comisión Multisectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- ✓ Resolución Ministerial N° 0155-2008-ED, que aprueba la “Guía para el diseño, administración, funcionamiento, conducción y adjudicación de Quioscos en Instituciones Educativas Públicas”.
- ✓ Resolución Ministerial N° 908-2012/MINSA, que aprueba la “Lista de alimentos saludables recomendados para su expendio en los Quioscos Escolares de las Instituciones Educativas”.
- ✓ Resolución Ministerial N° 298-2011/MINSA, que aprueba la “Guía Técnica de Gestión de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas para el Desarrollo Sostenible”.

#### 4. PÚBLICO AL QUE VA DIRIGIDO

El Concurso está dirigido a estudiantes y padres de familia de las instituciones educativas de Educación Básica Regular Publica de nivel Inicial y Primaria.

#### 5. ALCANCE

El I Concurso Local “Nuestras loncheras saludables” 2015 tiene alcance local desde las instancias de gestión educativa.

#### 6. PLAZOS E INSCRIPCIÓN

Las inscripciones de las IIEE se realizarán a partir del 25 de Setiembre hasta el 15 de Octubre en el Hospital Antonio Barrio Nuevo.

#### 7. ETAPAS

Las etapas del concurso se realizaran de acuerdo al siguiente detalle:

FECHA	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
A partir de 15 Setiembre	Convocatoria.  Difusión en instituciones educativas.	REDES LAMPA  Especialistas En Promoción De La Salud.
<b>PRIMERA ETAPA:</b> A nivel de institución educativa		
De 01 de Octubre al 15 de Octubre 2015	Preparación y ejecución de las loncheras saludables	IIEE de Educación Básica

<b>SEGUNDA ETAPA:</b> Selección y reconocimiento		
15 de Octubre	Conformación del Comité de Evaluación.	REDES LAMPA
16 de Octubre	Concurso y Selección de las loncheras saludables ganadoras de pertenecientes a las diferentes instituciones educativas  Premiación y reconocimiento a los ganadores.	Especialistas En Promoción De La Salud.

## 9. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación de las loncheras escolares será realizada de acuerdo a la Ficha de Auto Evaluación del Proyecto Integrado “Nuestras loncheras saludables” (Anexo N° 01).

## 10. PROCEDIMIENTOS DEL CONCURSO

El Alcalde de la ciudad de Lampa preside el jurado calificador, integrado además por un representante de la UGEL Lampa, Hospital Antonio Barrio Nuevo, Especialistas de Promoción de la Salud y un representante de cada Institución Educativa.

Este Jurado Calificador tendrá las siguientes funciones:

- a) Tendrá un registro de inscripción de los participantes.
- b) Evaluará las loncheras escolares presentadas mediante la Ficha de Evaluación del Proyecto Integrado “Nuestras loncheras saludables” del Anexo N° 01, que deberán ser acompañadas de evidencias.
- c) El Jurado Calificador seleccionará a tres primeros lugares quienes serán presentados como los ganadores de este Concurso que obtenga el logro destacado en todos o en la mayoría de los indicadores establecidos.

## **11. FINANCIAMIENTO**

El I Concurso Nacional “Nuestras loncheras y quioscos saludables” 2015 será financiado por las Profesionales de la Especialidad de Promoción de la Salud.

## **12. COMITÉ ORGANIZADOR**

El Comité Organizador estará formado por los especialistas de Promoción de la Salud.

## **13. PREMIOS**

Se desarrollará una ceremonia de premiación en acto público, En la plaza de Armas de la ciudad de Lampa, las diferentes profesionales de la salud otorgarán los premios en reconocimiento a la creatividad de las diferentes loncheras escolares saludables presentados.

**PANEL FOTOGRAFICO**

**EL CONCURSO DE LONCHERAS SALUDABLES EL 16/10/2015 EN LA PLAZA DE  
ARMAS DEL DISTRITO DE LAMPA**



**MADRES DE FAMILIA QUE PARTICIPAN EN EL CONCURSO**



**EL JURADO CALIFICADOR REALIZANDO SUS EVALUACIONES  
CORRESPONDIENTES A LAS DIFERENTES PARTICIPANTES**



**ENTREGA DE PREMIOS A LOS GANADORES DEL CONCURSO DE  
LONCHERAS SALUDABLES**





“Año de la Diversificación Productiva y del Fortalecimiento de la Educación”

**“PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CENTROS EDUCATIVOS DE NIVEL INICIAL Y PRIMARIA DE LA CIUDAD DE LAMPA, REGIÓN PUNO, AÑO 2015.”**



**CONCURSO " LONCHERAS SALUDABLES 2015"**

**FICHA DE EVALUACIÓN**

NOMBRE DEL PARTICIPANTE:.....TELEFONO.....

RECETA:.....

ASPECTO	INDICADOR	PUNTAJE		PUNTAJE	
		POR ITEM	POR ASPECT	POR ITEM	PTJE FINAL
Loncheras saludables	Las loncheras están preparadas con alimentos saludables, nativos o propios de la localidad.	1 a 12	46		
	Las loncheras incluyen una bebida natural o agua, una fruta y un complemento sólido.	1 a 12			
	Las loncheras y refrigerios han sido elaborados con productos frescos y en buen estado de conservación.	1 a 4			
	Los envases de los refrigerios o loncheras deben ser prácticos, limpios, seguros y en buen estado de conservación.	1 a 4			
	presentación de la lonchera	1 a 4			
	originalidad de la receta	1 a 10			

## ANEXO N° 07

**IMPLEMENTACIÓN DE QUIOSCOS SALUDABLES****PRINCIPIOS BÁSICOS DE UN QUIOSCO**

Todo kiosco saludable deberá promover la alimentación sana y balanceada, mediante el expendio de productos nutritivos e inocuos, que incluyan frutas, verduras, bebidas naturales, snack saludables y preparaciones balanceadas.

Los productos expendidos deberán contar con registro sanitario, etiquetado correspondiente y dentro de la fecha de vencimiento.

Los productos nutritivos que se expendan deberán contar con un lugar preferencial en su exhibición, de modo que se difunda e impulse su consumo y sus beneficios.

Los productos nutritivos se exhibirán en estantes y/o vitrinas dispuestas de tal forma que se garantice la protección de los mismos (se incluirán cámaras de frío para los alimentos que lo requieran).

Las frutas expendidas deberán ser variadas, frescas, en buen estado, previamente lavadas, y empaquetada individualmente (las que lo requieran).

Los kioscos saludables deberán dar a la venta bebidas alternativas bajas en azúcar como los refrescos naturales.

Se deberán expender “snack saludables” que incluyan alimentos autóctonos como kiwicha, quinua, cañihua, frutos secos, entre otros.

Los sándwiches se deberán vender sin complementos con alto contenido de calorías (papas fritas, cremas y similares); para lo cual se proporcionarán alternativas saludables.

Los sándwich deberán incluir entre sus ingredientes porciones generosas de verduras frescas, previamente lavadas y en condiciones inocuas.

#### **Fases para la implementación:**

- ✓ **Fase de sensibilización y compromiso:** Su objetivo es conocer la situación actual de la comunidad educativa respecto al expendio de alimentos saludables; e involucrar y comprometer a los diferentes integrantes de la comunidad educativa, para el fortalecimiento de las acciones que promueven la implementación del Quiosco en la Institución Educativa.

**Diagnóstico:** Se debe realizar un diagnóstico del kiosco y/o cafetín escolar. Para ello, se debe evaluar el kiosco y/o cafetín escolar.

**Reunión de compromiso:** El Comité de Implementación de Kioscos y Cafetines Escolares Saludables, deberá convocar a una reunión de sensibilización y compromiso a los docentes, padres de familia y escolares para informarles y comprometerlos en el proceso de implementación del kiosco, éstas se realizarán por separado.

En la reunión de sensibilización se presentan los resultados del diagnóstico del kiosco y/o cafetín.

**Producto de la fase de sensibilización:** En un acta se deberá llevar los acuerdos y recomendaciones obtenidos en las actividades desarrolladas dirigidas al director, padres de familia y alumnos. Una de las estrategias de comunicación será utilizar el periódico mural, para publicar los acuerdos e informaciones que se necesite comunicar al comité.

- ✓ **Fase de organización:** su objetivo es conformar comisiones para contribuir en el proceso de implementación de un kiosco y/o cafetín saludable.

Esta comisión convocará a docentes, padres de familia que serán miembros de la APAFA y/o CONEI, el Alcalde y promotor de la institución educativa. Si en la institución hubiera dos turnos mañana y tarde, se elegirán representantes para cada turno, para que conformen el Comité de Implementación de Kioscos y Cafetines Escolares Saludables (CIKES). Se sugiere que se elijan dos representantes de cada grupo, un titular y un suplente. Las reuniones que establezcan deberán ser registradas mediante un acta.

- ✓ **Fase de planificación de la capacitación:** su objetivo es planificar las actividades que promuevan la implementación de kioscos saludables, integrando a los diferentes planes de acción en respuesta a lo hallado en el diagnóstico.

Para realizar capacitaciones en alimentación y nutrición saludable, se sugiere coordinar con el centro de salud del sector, universidades o nutricionistas independientes, para solicitar un profesional idóneo, para que desarrolle los temas adecuadamente.

- ✓ **Fase de monitoreo:** su objetivo es monitorear todas las actividades planificadas que favorecen la implementación del kiosco escolar saludable.

El Comité de Implementación de Kioscos Saludables, deberá supervisar de manera constante y oportuna el cumplimiento de la norma, utilizando la lista de cotejo para monitorear del cumplimiento de la norma de expendio de alimentos sanos.

- ✓ **Fase de evaluación:** La evaluación a través de la reflexión colectiva y permanente, permite analizar el logro de los objetivos mediante la participación responsable de todos los integrantes de la comunidad educativa y genera el mejoramiento continuo de lo planificado.

La evaluación en sí misma la podemos realizar de dos maneras:

La autoevaluación, es la que realiza el propio equipo de trabajo, en ésta se valora el acierto y se asume el logro, así como se reconoce el error y se hace una autocrítica constructiva.

Evaluación externa, es realizada por actores sociales externos a la comunidad educativa, a nivel de órganos desconcentrados de los sectores educación y salud, que están en relación con el proceso de la promoción de la salud en el medio escolar.

### PANEL FOTOGRÁFICO

#### ***PRIMERA VISITA ANTES DE LA SESIÓN EDUCATIVA***



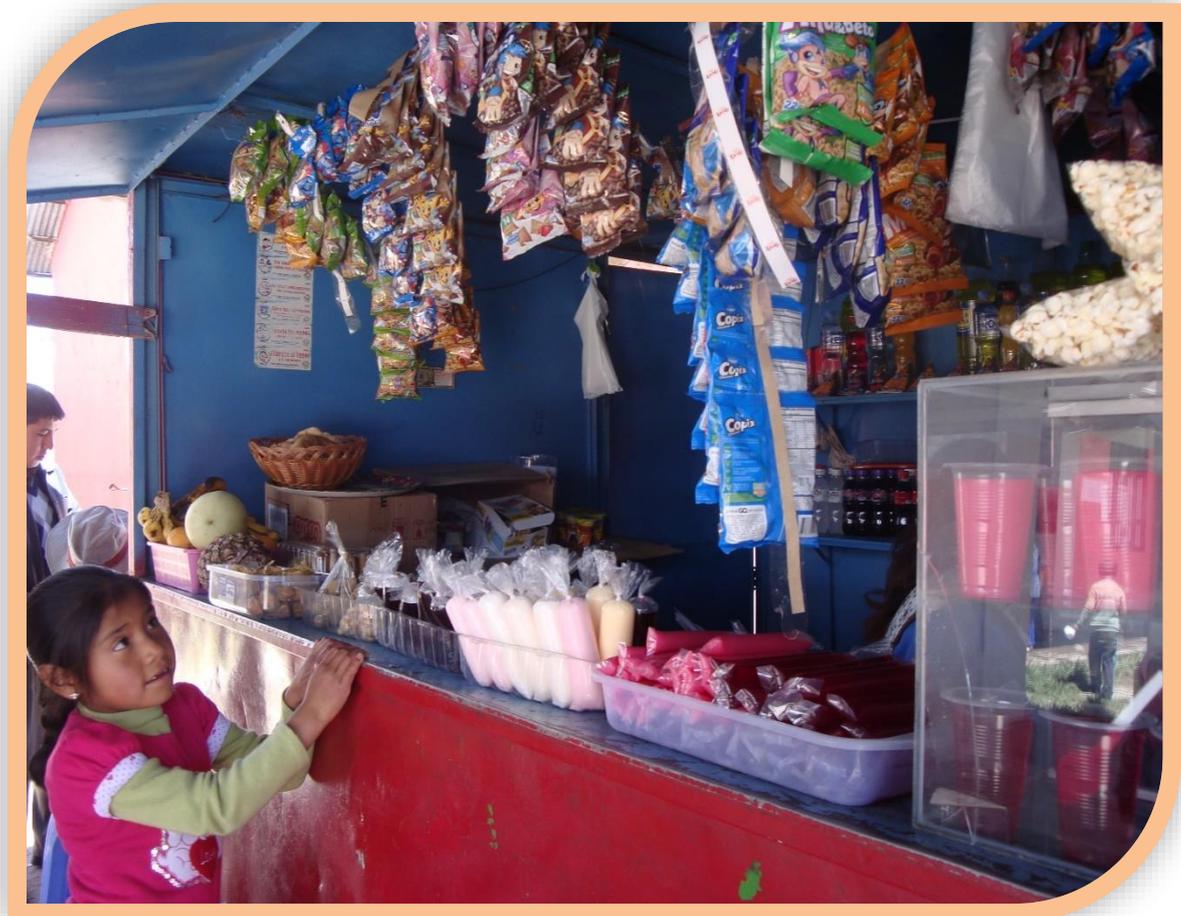
**SEGUNDA VISITA DESPUÉS DE LA SESIÓN EDUCATIVA EVALUANDO  
LAS MEJORAS CONSTRUCTIVAS QUE SE LE RECOMENDÓ A LOS  
QUIOSCOS ESCOLARES**



**SE OBSERVA QUE LA VENTA DE ALIMENTOS CAMBIO POR FRUTAS, MANÍS, MAÍZ TOSTADO, SÁNDWICH DE PAN CON QUESO, EMPANADAS DE QUESO, REFRESCO DE MAÍZ MORADO, YOGURT, HELADO DE FRESA LICUADA, GELATINA, COMIDA. TAMBIÉN SE VE QUE CONTINÚA VENDIENDO GOLOSINAS PERO EN MENOR PROPORCIÓN.**



**IMPLEMENTACIÓN DE QUIOSCO ESCOLAR SALUDABLE SE  
ENCUENTRA EN “PROCESO” DE LOGRAR UN QUIOSCO SALUDABLE**



ACTO DE SUPERVISIÓN, APLICACIÓN DE LA FECHA DE AVANCE DE LOS NIVELES DE LOGRO EN QUIOSCO ESCOLAR TIPO I EN LA I.E.P. N° 11008

Siendo el día 13 de Noviembre del presente año 2015, a horas 12:30pm se reúne el equipo del proyecto de intervención: Lic. Yovana D., Silvia Seje y Danitza Quispe el director, Prof. Edwin Cutipa Gonzales y la Sra. Expendidora del quiosco escolar, Cynthia Inés Delgado Pariente.

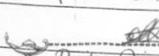
Primero: Se realizó la supervisión junto con el director, APAZA, el docente, a la Sra. Expendidora del quiosco escolar de la institución educativa para garantizar un adecuado expendio de alimentos, una adecuada higiene y reconocer alimentos aptos para el expendio en un quiosco escolar para así tener un quiosco saludable, un comedor saludable.

Segundo: Se aplica la fecha de avances de logro al quiosco escolar tipo I obteniendo un puntaje de 16. en cumplimiento en Proceso.

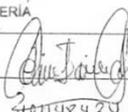
Tercero: Se recomienda usar la indumentaria adecuada, contar con una kit de lavado de manos, con tachos de basura, mantener la higiene dentro y fuera del quiosco escolar, expendir alimentos nutritivos de la zona, disminuir la venta de alimentos como golosinas, galletas etc etc, brindar o expendir agua de frutas o bebidas naturales, brindar preparaciones bajas en sal, grasa y azúcar.

Cuarto: Se compromete en cumplir con las recomendaciones indicadas para hacer siempre una buena alimentación sana, balanceada y contribuir a la recuperación del niño con anemia y desnutrición.

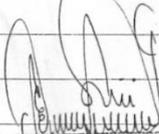
Finalmente no habiendo más puntos que tratar firmamos los presentes al pie del acto.

  
 Danitza Quispe Cutipa  
 LIC. EN ENFERMERIA  
 CEP. 67294

  
 Lic. Yovana Benique Rojas  
 NUTRICIONISTA  
 C.N.P. 3415

  
 Cynthia Inés Delgado Pariente  
 Expendidora de Quiosco

  
 Betty Hoyta Quiza  
 APAZA

  
 Prof. Edwin Cutipa Gonzales  
 DIRECTOR

  
 Beatriz Silvia Seje Man  
 ENFERMERA  
 F.P. 57424

  
 MINISTERIO DE EDUCACION  
 I.E. N° 11008 LAMAYON  
 DIRECCION DE  
 OLIVERA PUNO  
 I.E.P.

ACTO DE SUPERVISIÓN, APLICACIÓN DE LA FICHA DE AVANCE DE LOS NIVELES DE LOGRO EN EL QUISCO ESCOLAR TIPO I DE LA I.E.-P. Nº 71010

Siendo el día 13 de noviembre del presente año 2015, a las

se reúne el equipo del proyecto de intervención: Lic. Yovana Benique, Silvia Seje, Lic. Dinitzgel director, Prof. Yaguelin Rivera Miranda, Apaja: Sr. Eusebio Ticona Quisocala expendedor del quisco Sr. Marisol Quispe Velca.

Primero: Se realiza la supervisión con los docentes, padres de familia, expendedor del quisco escolar de la institución educativa para garantizar un adecuado expendio de alimentos con adecuada higiene, reconocer alimentos adecuados, aptos para la venta en el quisco escolar, para así contar con una adecuada higiene escolar saludable, un comedor saludable en la institución educativa.

Segundo: Se aplica la ficha de avances de logro al quisco escolar tipo I, obteniendo un puntaje de 14 encontrándose en Proceso.

Tercero: Se recomienda usar la indumentaria adecuada, contar con un kit de lavado de manos, facho de basura con su bolsa respectiva, mantener la higiene dentro y fuera del quisco escolar, expender alimentos nutritivos de la Zona, disminuir la venta de golosinas, galletas, chuchitos etc, expender agua natural de frutas, hierbas, brinca, papas, alimentos bajo en sodio, azúcar, ácido.

Cuarto: Los participantes se comprometen a cumplir con las recomendaciones indicadas para así lograr o brindar una buena alimentación sana, balanceada y contribuir a la recuperación de niños desnutridos, anémicos.

Finalmente no habiendo más puntos que tratar firman los presentes al pie del acto.

*Mano*  
 Marisol Quispe Velca.  
 41105055  
 Vendedor quisco

*Mano*  
 Lic. Yovana Benique Rojas  
 NUTRICIONISTA  
 C.N.P. 3415



*Mano*  
 Juicelene Rivera Miranda  
 DIRECTORA

*Mano*  
 Dinitzgel Rivera  
 LIC. EN ENFERMERIA  
 CEP. 67294

*Mano*  
 Beatriz Silvia Seje Mamani  
 ENFERMERA  
 C.E.P. 67424

GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN DE KIOSCOS Y LONCHERAS SALUDABLES

ANEXO N° 1

**LISTA DE COTEJO - IMPLEMENTACIÓN DE LOS KIOSCOS Y/O CAFETINES ESCOLARES SALUDABLES**

Fecha: 06/10/15 Hora: \_\_\_\_\_  
 Nombre de la institución educativa: N° 11010 - LARPA  
 Turno: MAÑANA  
 Nombre del expendedor (a) del kiosco: LEONORA PATIARI LOPEZ

**Indicaciones:**

La lista de cotejo, se deberá aplicar diez minutos antes de la hora de recreo y continuar con la aplicación de la misma durante todo el recreo.

Asignar los puntajes:

Si cumple con la condición establecida 1; NO cumple con la condición establecida 0

Condiciones a verificar		
	SI	No
<b>I Condiciones higiénico-sanitarias del kiosco</b>		
Ubicación lejos de los servicios higiénicos y otras fuentes de contaminación		0
Áreas externas al kiosco limpio (Basureros tapados, libres de basura)		0
Ventilación e iluminación adecuadas	1	
Pisos, paredes y techo limpio		0
Utensilios y equipos limpios y orden		0
Ausencia de materiales de limpieza y otros contaminantes junto con los alimentos	1	

EL KIOSCO SALUDABLE FOMENTA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Condiciones a verificar		Sí	No
<b>II. Condiciones higiénico sanitarias de los alimentos</b>			
Los recipientes para los refrescos y preparaciones están limpios y tapados		1	
Los alimentos que se ofertan están adecuadamente almacenados en recipientes tapados		1	
Los recipientes para los desperdicios están bien tapados y en buen estado		1	
<b>III. Manipuladores de alimentos</b>			
Tienen carnet de sanidad vigente		1	
Las personas que preparan y sirven los alimentos usan delantal y gorro			0
Su uniforme de trabajo está limpio		1	
Las manos y uñas están limpias, cortas y sin esmalte		1	
Tienen alguna evidencia de infección en la piel, boca, manos o uñas			0
Tocan dinero al mismo tiempo que cogen los alimentos			0
<b>IV. Venta de los alimentos</b>			
Se expenden alimentos no recomendados por la Resolución Ministerial		1	
Las frutas y verduras están limpias y cubiertas adecuadamente		1	
La oferta de los alimentos es variada y acorde a las preferencias locales		1	
Se expende alimentos en otro sitio que no sea el quiosco escolar		1	
Los precios de los alimentos son aceptables para los escolares		1	

Recomendaciones:

  
**Beatriz Siles de Mamani**  
 ENFERMERA  
 R.E.P. 67424

  
**Lic. Jockling Rivera Miranda**  
 DIRECTORA

  
**Lic. Yovanna Berthique Rojas**  
 NUTRICIONISTA  
 CNP N° 3415

  
**Daniela Quispe Gutierrez**  
 LIC. EN ENFERMERIA  
 CEP. 67294

  
**Diosdado Trigueros Quisocalla**  
 DNI. 07187304  
 PRESIDENTE A.P.A.



GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN DE KIOSCOS Y LONCHERAS SALUDABLES

**ANEXO N° 1**  
**LISTA DE COTEJO - IMPLEMENTACIÓN DE LOS KIOSCOS Y/O CAFETINES ESCOLARES SALUDABLES**

Fecha 13 / 11 / 2015 Hora: \_\_\_\_\_  
 Nombre de la institución educativa: FLORIO - LANPA  
 Turno: PRIMERA  
 Nombre del expendedor (a) del kiosco: LEODORA TAPIANI LÓPEZ

**Indicaciones:**

La lista de cotejo, se deberá aplicar diez minutos antes de la hora de recreo y continuar con la aplicación de la misma durante todo el recreo.

Asignar los puntajes:

SI cumple con la condición establecida 1; NO cumple con la condición establecida 0

Condiciones a verificar		SI	No
<b>I Condiciones higiénico-sanitarias del kiosco</b>			
Ubicación lejos de los servicios higiénicos y otras fuentes de contaminación			0
Áreas externas al kiosco limpio (Basureros tapados, libres de basura)	1		
Ventilación e iluminación adecuadas	1		
Pisos, paredes y techo limpio	1		
Utensilios y equipos limpios y orden	1		
Ausencia de materiales de limpieza y otros contaminantes junto con los alimentos	1		

EL KIOSCO SALUDABLE FOMENTA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Condiciones a verificar		Sí	No
<b>II. Condiciones higiénico sanitarias de los alimentos</b>			
Los recipientes para los refrescos y preparaciones están limpios y tapados		1	
Los alimentos que se ofertan están adecuadamente almacenados en recipientes tapados			0
Los recipientes para los desperdicios están bien tapados y en buen estado			0
<b>III. Manipuladores de alimentos</b>			
Tienen carnet de sanidad vigente			0
Las personas que preparan y sirven los alimentos usan delantal y gorro			0
Su uniforme de trabajo está limpio		1	
Las manos y uñas están limpias, cortas y sin esmalte			0
Tienen alguna evidencia de infección en la piel, boca, manos o uñas		1	
Tocan dinero al mismo tiempo que cogen los alimentos		1	
<b>IV. Venta de los alimentos</b>			
Se expenden alimentos no recomendados por la Resolución Ministerial		1	
Las frutas y verduras están limpias y cubiertas adecuadamente			0
La oferta de los alimentos es variada y acorde a las preferencias locales			0
Se expende alimentos en otro sitio que no sea el quiosco escolar		1	
Los precios de los alimentos son aceptables para los escolares		1	

Recomendaciones:


 Beatriz Sibola Baje Mamant  
 ENFERMERA  
 R.E.P. 67424


 Lic. Yoviana Bertrique Rojas  
 NUTRICIONISTA  
 CNP. N° 3415


 Lic. Jaeling Rivera Aliranda  
 DIRECTORA


 Lic. Danilza Quispe Quijpo  
 LIC. EN ENFERMERIA  
 CEP: 67294


 MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
 DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN  
 PUNO


 MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
 DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN  
 PUNO


 Susybio Ticona Quisocals  
 C.I. DNI. 62187396  
 FIRMANTE A.P.A.F.

GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN DE KIOSCOS Y LONCHERAS SALUDABLES

**ANEXO N° 1**  
**LISTA DE COTEJO - IMPLEMENTACIÓN DE LOS KIOSCOS Y/O CAFETINES ESCOLARES SALUDABLES**

Fecha 06/10/15 Hora: \_\_\_\_\_  
 Nombre de la institución educativa: N° 31008 LOMPA  
 Turno: MAÑANA  
 Nombre del expendedor (a) del kiosco: Cynthia Ines Delgado Paríoto

**Indicaciones:**

La lista de cotejo, se deberá aplicar diez minutos antes de la hora de recreo y continuar con la aplicación de la misma durante todo el recreo.

Asignar los puntajes:

Sí cumple con la condición establecida 1; NO cumple con la condición establecida 0

Condiciones a verificar		Sí	No
<b>I Condiciones higiénico-sanitarias del kiosco</b>			
Ubicación lejos de los servicios higiénicos y otras fuentes de contaminación			0
Áreas externas al kiosco limpio (Basureros tapados, libres de basura)			0
Ventilación e iluminación adecuadas	1		
Pisos, paredes y techo limpio			0
Utensilios y equipos limpios y orden			0
Ausencia de materiales de limpieza y otros contaminantes junto con los alimentos	1		



GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN DE KIOSCOS Y LONCHERAS SALUDABLES

ANEXO N° 1

LISTA DE COTEJO - IMPLEMENTACIÓN DE LOS KIOSCOS Y/O CAFETINES ESCOLARES SALUDABLES

Fecha 13/11/2015 Hora: \_\_\_\_\_  
 Nombre de la institución educativa: \_\_\_\_\_  
 Turno: Mañana  
 Nombre del expendedor (a) del kiosco: Synthia Ines Delgado Parado

**Indicaciones:**

La lista de cotejo, se deberá aplicar diez minutos antes de la hora de recreo y continuar con la aplicación de la misma durante todo el recreo.

Asignar los puntajes:

Si cumple con la condición establecida 1; NO cumple con la condición establecida 0

Condiciones a verificar		Si	No
<b>I Condiciones higiénico-sanitarias del kiosco</b>			
Ubicación lejos de los servicios higiénicos y otras fuentes de contaminación			0
Áreas externas al kiosco limpio (Basureros tapados, libéres de basura)		1	
Ventilación e iluminación adecuadas		1	
Pisos, paredes y techo limpio		1	
Utensilios y equipos limpios y orden		1	
Ausencia de materiales de limpieza y otros contaminantes junto con los alimentos		1	

EL KIOSCO SALUDABLE FOMENTA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Condiciones a verificar		Sí	No
<b>II. Condiciones higiénico sanitarias de los alimentos</b>			
Los recipientes para los refrescos y preparaciones están limpios y tapados		1	
Los alimentos que se ofertan están adecuadamente almacenados en recipientes tapados		1	
Los recipientes para los desperdicios están bien tapados y en buen estado		1	
<b>III. Manipuladores de alimentos</b>			
Tienen carnet de sanidad vigente		1	
Las personas que preparan y sirven los alimentos usan delantal y gorro			0
Su uniforme de trabajo está limpio		1	
Las manos y uñas están limpias, cortas y sin esmalte		1	
Tienen alguna evidencia de infección en la piel, boca, manos o uñas			0
Tocan dinero al mismo tiempo que cogen los alimentos			0
<b>IV. Venta de los alimentos</b>			
Se expenden alimentos no recomendados por la Resolución Ministerial		1	
Las frutas y verduras están limpias y cubiertas adecuadamente		1	
La oferta de los alimentos es variada y acorde a las preferencias locales		1	
Se expende alimentos en otro sitio que no sea el quiosco escolar		1	
Los precios de los alimentos son aceptables para los escolares		1	

Recomendaciones:

Beatriz Sheila Saje Mamani  
ENFERMERA  
C.M.P. 67424

Lk. Yovana Betrique Rojas  
NUTRICIONISTA  
CNP. N° 3415

MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
OFICINA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR  
DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL  
PUNO

Prof. Darwin Cuypa Gonzales  
DIRECTOR

Danizra Quispe Gutpa  
LIC. EN ENFERMERIA  
CEP. 67294

DNI: 42448434



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

**FACULTAD DE ENFERMERIA**

**UNIDAD DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**



**PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN  
CENTROS EDUCATIVOS DE NIVEL PRIMARIO DE LA  
CIUDAD DE LAMPA, REGIÓN PUNO, AÑO 2015.**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

**PRESENTADO POR:**

**LIC. YOVANA BENIQUE ROJAS**

**LIC. DANITZA QUISPE CUTIPA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN:**

**PROMOCIÓN DE LA SALUD**

**PROMOCION 2014**

**PUNO – PERU**

**2016**

## ÍNDICE

1. TITULO .....	4
2. ASPECTOS GENERALES .....	4
2.1. RESPONSABLES:.....	4
2.2. ÁMBITO DE ESTUDIO.....	4
2.3. TIEMPO Y PERIODO DE EJECUCION:.....	4
2.4. PRESUPUESTO TOTAL:.....	4
3. INTRODUCCIÓN .....	5
4. SITUACION ACTUAL.....	5
5. SITUACIÓN OBJETIVO.....	8
6. OBJETIVOS.....	13
OBJETIVO GENERAL .....	13
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	13
7. ESTRATEGIAS.....	14
8. LINEAS DE ACCION .....	14
9. MATRIZ DE PROGRAMACIÓN/PRESUPUESTO.....	16
CRONOGRAMA.....	18
PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	19
10. PRESUPUESTO .....	21
11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	22
12. ANEXOS .....	23

## 1. TITULO

PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CENTROS EDUCATIVOS DE NIVEL PRIMARIO DE LA CIUDAD DE LAMPA, REGIÓN PUNO, AÑO 2015.

## 2. ASPECTOS GENERALES

### 2.1. RESPONSABLES:

- EJECUTORES : Lic. YOVANA BENIQUE ROJAS  
Lic. DANITZA QUISPE CUTIPA
- ASESOR : Ing. MANGLIO AGUILAR OLIVERA

### 2.2. ÁMBITO DE ESTUDIO

Alimentación y Nutrición saludable

### 2.3. TIEMPO Y PERIODO DE EJECUCION:

Fecha prevista de inicio: 15 de junio del 2015

Fecha prevista de finalización: 15 de noviembre del 2015

Periodo total de ejecución (en meses): 5 meses

### 2.4. PRESUPUESTO TOTAL:

### 3. INTRODUCCIÓN

El proyecto de mejora de quioscos y loncheras saludables en centro educativos del distrito de Lampa surge a medida de control del incremento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en los últimos años; se tiene como punto de partida las Instituciones Educativas del Distrito de lampa, ya que en ellas, además de los hogares, es en donde los niños y adolescentes pasan el mayor tiempo de sus vidas y en donde el consumo de alimentos que están a su alcance a través de los quioscos, cafetines, comedores, restaurantes escolares y las loncheras preparadas inadecuadamente, pueden poner en mayor riesgo su salud. Con este proyecto se busca promover el consumo de alimentos nutritivos y saludables para que con el tiempo los niños y jóvenes elijan la mejor compra; es decir, consuman frutas y alimentos saludables en vez de las calorías vacías que suelen encontrarse en los quioscos y las loncheras de los escolares.

La meta es, no solo brindar un producto adecuado sino concientizar a la población vulnerable y lograr que los hábitos saludables formen parte de la vida de las nuevas generaciones; llegando así a que este nuevo estilo de vida sea parte habitual de la población y los índices de prevalencia de sobrepeso y obesidad, que en las edades adultas desencadenan diversas enfermedades crónicas, disminuyan considerablemente.

### 4. SITUACION ACTUAL

Según el informe del estado nutricional del Perú 2011 (ENAHOCENAN 2009- 2010), el 21.6% y 15,9% de los niños de 3 y 4 años respectivamente presentan anemia, mientras la proporción de niñas y niños comprendidos entre 6 a 11 años con anemia es de 32% a nivel nacional (27% en zonas urbanas y 35% en zonas rurales), de la misma forma el 19% de adolescentes mujeres (15-19 años) y el 21.5% de MEF (15-49 años) presenta anemia.

Cuando los niños en etapa escolar presentan anemia con valores menores de 11.5 g/dl de hemoglobina, se ve perjudicado el desarrollo y la vida del niño, específicamente relacionado al desarrollo cerebral, capacidad cognoscitiva, desarrollo del lenguaje, falta de energía para desarrollar actividades, sueño excesivo, disminución del apetito, cansancio que afecta el rendimiento escolar y en consecuencia el aprendizaje.

En el Perú, el porcentaje de obesidad infantil ha ido incrementándose al pasar de los años, según cifras del Instituto Nacional de Salud, la prevalencia de sobrepeso para los niños de 5 a 9 años es de 15.5% y para la población de 10 a 19 años es de 12.5%. Cifras alarmantes si consideramos además que los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes e hipertensión arterial, además de mayores probabilidades de presentar problemas psicológicos relacionados a su autoestima y a sufrir bullying en la escuela.

En los últimos estudios en la Región Puno, se tiene como resultados el incremento de los indicadores de sobrepeso y obesidad en escolares de nivel primario y secundario. Por otro lado en un estudio de evaluación del estado nutricional de la Institución Educativa Primaria N° 70604 de la ciudad de Juliaca, se obtuvo resultados según parámetro peso/edad que el 65% de escolares presentan desnutrición global. Según talla/edad el 88.89 % presentan desnutrición crónica, resultado que confirmó su baja estatura sumándose a ello la deficiencia de micronutrientes como calcio, hierro, vitaminas A, B. La desnutrición crónica y global de los escolares de ambos sexos, es debido a los factores socioeconómicos de pobreza y extrema pobreza en el que viven, consumo familiar de dietas pobres en calidad, cantidad, consistencia y frecuencia, desconocimiento de las madres sobre nutrición - alimentación.

En la Ciudad de Lampa, según datos estadísticos de la línea de base del plan de salud escolar 2014 se obtiene en el nivel Inicial un 25% de Anemia,

18% de Talla baja, 2 % de Obesidad y un 1 % de Sobrepeso del total de alumnos atendidos. En el nivel Primario se obtiene un 22 % de Anemia, un 12 % de Talla baja, 4 % de Obesidad, 1% de Sobrepeso, lo cual indica que los alumnos de educación inicial y primaria consumen comida chatarra durante los recreos y no traen loncheras saludables (con un sándwich, una fruta y agua de cualquier fruta o infusión), son bajos de estatura, de complexión delgada y algunos con sobrepeso, se duermen en clase, son distraídos, no se concentran y son fácilmente irritables. Lo que se traduce en débiles desempeños académicos, laborales y pobreza en la captación de los aprendizajes, por deficiencia vitamínica y ausencia de una dieta balanceada, los padres de familia son empleados precarios, sin empleo fijo y no bien remunerado; y si lo tienen, por el facilismo de las madres, éstas no preparan lonchera y les dan una propina a sus hijos que les alcanza para comprar chizitos, galletas o snacs de baja calidad alimenticia. Lo que hace presumir que, tampoco en casa se alimentan adecuadamente por desconocimiento de las reglas de higiene y del valor nutritivo de los alimentos.

Ante esta situación preocupante, surge la inquietud de proponer alguna solución que permita provocar cambios importantes en la alimentación de los estudiantes. Considerando que las instituciones educativas son un espacio que asume la responsabilidad de garantizar la igualdad para todos, es preciso que cuente con actividades de educación que permitan la promoción de la salud y por ende, la prevención de enfermedades relacionadas con los hábitos alimenticios. Actualmente, se busca que las instituciones educativas sean los espacios abiertos, propulsores del cambio en la comunidad, lo que hace necesario propulsar estilos de vida saludables. Cuya finalidad es la de permitir que las Instituciones Educativas se proyecten e interactúen con la comunidad preparando a los estudiantes para asumir un rol de “Agentes de Cambio” en su aula, familia y comunidad”.

## 5. SITUACIÓN OBJETIVO

En la ley 30021 de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes señala:

**ARTÍCULO 1:** La presente ley tiene por objeto la promoción y protección efectiva del derecho a la salud pública, al crecimiento y desarrollo adecuado de las personas, a través de las acciones de educación, el fortalecimiento y fomento de la actividad física la implementación de kioscos y comedores saludables en las instituciones de educación básica regular y la supervisión de la publicidad, la información y otras prácticas relacionadas con los alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a los niños, niñas y adolescentes para reducir y eliminar las enfermedades vinculadas con el sobre peso, la obesidad y las enfermedades crónicas conocidas como no transmisibles.

### **ARTÍCULO 3:** GLOSARIO

**Alimentación saludable:** Es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

### **ARTÍCULO 4:** PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

El ministerio de educación promueve la enseñanza de la alimentación saludable, incorporara en el diseño curricular nacional de la educación básica regular y de la educación no escolarizada, programas de promoción de hábitos alimentarios que contribuyan a mejorar los niveles de educación.

El ministerio de salud, en coordinación con el ministerio de educación, realiza campañas y charlas informativas para promover la alimentación saludable y mejorar los hábitos alimentarios de la población, dirigidas

especialmente a los alumnos y padres de familia.

El ministerio de educación y el ministerio de salud difunden y promocionan a nivel nacional, en los medios de comunicación masiva, las ventajas de la alimentación saludable y el consumo de alimentos naturales con alto contenido nutricional.

### **DE ACUERDO A LA RESOLUCION MINISTERIAL 908-2012**

En dicha Resolución Ministerial, se resuelve:

Artículo 1°.- Aprobar la Lista de Alimentos Saludables recomendados para su expendio en los Quioscos Escolares de las Instituciones Educativas, que como Anexo forma parte integrante de la presente Resolución.

Artículo 2°.- Encargar a la Dirección General de Promoción de la Salud, establecer y desarrollar estrategias de articulación intersectorial e intergubernamental, así como la asistencia técnica para la implementación del listado de alimentos recomendados para quioscos escolares.

Artículo 3°.- Encargar a la Dirección General de Promoción de la Salud, que en coordinación con el Ministerio de Educación, promuevan e implementen los quioscos saludables en las instituciones educativas, en el marco del Convenio N° 004-2008/MINSA, Convenio Marco de Cooperación Técnica entre el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud y sus respectivas adendas.

Artículo 4°.-Disponer que la Oficina General de Comunicaciones publique la presente Resolución en el Portal de Internet del Ministerio de Salud, en la dirección electrónica: <http://www.minsagob.pe>

## LISTA DE ALIMENTOS SALUDABLES RECOMENDADOS PARA SU EXPENDIO EN LOS QUIOSCOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS

### ➤ Cereales

- Cereales no refinados: kiwicha, quinua, kañihua, centeno, trigo, cebada, arroz, maíz y sus productos derivados en preparados bajos en sal, bajos en aceite, y/o bajos en azúcar.
- Productos de panificación y galletería: pan campesino, pan de cebada, pan de labranza, pan francés, entre otros de la localidad, así como panes, tostados y galletas con bajo contenido en sal, azúcar y grasas trans.

### ➤ Frutas, Vegetales (hortalizas, legumbres) y Tubérculos

- Frutos secos o semillas envasadas: maní, pecanas, nueces, habas, pasas, guindones, ajonjolí, almendras, castañas, etc., al natural o tostados sin adición de azúcar o sal.
- Frutas frescas de estación, disponibles localmente según ámbitos geográficos, previamente lavadas y desinfectadas.
- Verduras y hortalizas frescas de estación, disponibles localmente, según ámbitos geográficos previamente lavadas y desinfectadas, preparadas y sin cremas.
- Tubérculos y raíces sancochadas: papa, olluco, oca, mashua, chuño o moraya, yacón, yuca, camote, arracacha, dale dale, uncucha, entre otros, en preparados bajos en sal.
- Legumbres: habas, tarwi, sancochadas o tostadas bajas en sal y/o aceite.

### ➤ Líquidos

- Jugos de frutas naturales de estación, disponibles localmente lavadas (para el caso de fresas deben ser desinfectadas) y sin azúcar o con bajo contenido de azúcar, preparados al momento.
- Refrescos de frutas naturales de estación previamente lavadas con bajo contenido de azúcar, disponibles localmente según ámbitos geográficos.
- Infusiones de hierbas aromáticas como: manzanilla, anís, hierbaluisa, hoja de coca, boldo, manayupa, cedrón, muña, jazmín, entre otras, frías o calientes sin o con bajo contenido de azúcar.
- Agua hervida o envasada con o sin gas.

### ➤ Lácteos y derivados

- Leches enteras, semidescremadas o descremadas pasteurizadas, no saborizadas, sin colorantes, sin o con bajo contenido de azúcar.
- Yogures semi descremados o descremados con bajo contenido de azúcar.
- Quesos frescos pasteurizados u otros bajos en sal y grasas.

### ➤ Alimentos preparados

Preparaciones elaboradas con los alimentos indicados en la presente lista en condiciones higiénicas, como por ejemplo:

- Ensalada de frutas
- Ensalada de vegetales preparados y sin cremas.
- Chapo, plátano asado, entre otras preparaciones de cada región.
- Carnes frescas o secas preparados para sándwiches u otros: pescado de mar o de río, pollo, pavo, res, pota, majaz, sajino u otros; guisados, sancochadas, horneados o a la plancha, bien

cocidos, sin salsas, ni cremas ni ají.

- Vísceras preparados para sándwiches u otros: sangrecita, mollejas, hígado, corazón, entre otros; guisados, sancochadas, horneados o a la plancha, bien cocidos; sin salsas, ni cremas ni ají

**INDICACIONES PARA SER TOMADAS EN CUENTA:**

Los alimentos deben ser preparados en ambientes que reúnan las condiciones sanitarias que establezca la autoridad competente, así también se deberá desarrollar las buenas prácticas de manipulación, limpieza y desinfección a fin de asegurar su calidad sanitaria. Las preparaciones deben realizarse en el día y ser consumidas de inmediato.

Los productos industrializados deberán contar con registro sanitario y fecha de vencimiento vigente, además la información consignada en el rotulado de estos productos deberá cumplir con lo establecido en el Artículo 117° del Reglamento sobre Vigilancia Sanitaria y Control Sanitario de Alimentos y Bebidas, aprobado por Decreto Supremo N° 007- 98/SA2.

Para el caso de alimentos perecibles como las carnes, leche y sus derivados, el establecimiento debe contar con equipos de refrigeración que permitan mantener la cadena de frío.

Definiciones de ingredientes añadidos para alimentos preparados sólidos:

Bajo en azúcar	< 5g (1 cucharita) por 100 g
Bajo en sal	1,25 g (% cucharita) por 100g
Bajo en aceite	> 3g (1 cucharita) por 100 g

Definiciones de ingredientes añadidos para alimentos preparados líquidos:

Bajo en azúcar	6.25 g (1 % cucharita) por vaso de 250 ml
----------------	---

## 6. OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Promover el desarrollo de hábitos de alimentación saludable, fomentando la incorporación de alimentos nutritivos en las loncheras escolares, así como el mejoramiento del valor nutricional de los alimentos ofrecidos en los quioscos escolares de las instituciones educativas del nivel primario de la ciudad de Lampa.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Lograr la emisión de la Ordenanza Municipal que fomente actividades de promoción de hábitos alimentarios saludables (quioscos y loncheras) en instituciones educativas de nivel primario de la ciudad de Lampa.
- ✓ Sensibilizar a docentes de las instituciones educativas sobre la importancia de la adquisición de buenos hábitos alimenticios y de higiene para prevenir enfermedades.
- ✓ Realizar talleres de capacitación a padres de familia en temas de alimentación saludable mediante la educación para la salud.
- ✓ Promover la preparación de loncheras nutritivas utilizando productos de la región, con la participación comprometida de los padres de familia.
- ✓ Contribuir con las instituciones educativas sobre el control del valor nutritivo de los productos alimenticios que se expenden en los quioscos escolares.
- ✓ Lograr la implementación de quioscos saludables dentro de las instituciones educativas.

## 7. ESTRATEGIAS

- ✓ Empoderar a las Instituciones Educativas en promoción la salud
- ✓ Sensibilizar a los involucrados tales como municipio, junta directiva de Instituciones Educativas del distrito de lampa, en loncheras y quioscos saludables.
- ✓ sensibilizar y acordar rol activo de expendedores de quioscos escolares en temas de alimentación saludable.
- ✓ gestionar ordenanza municipal en tema de quioscos saludables.
- ✓ Promover el consumo de alimentos saludables en la comunidad escolar del distrito de Lampa.
- ✓ Motivar la preparación de loncheras saludables mediante sesiones demostrativas y concurso de loncheras saludables.
- ✓ Empoderar a padres de familia en temas de alimentación saludable

## 8. LINEAS DE ACCION

8.1. Emisión de la ordenanza municipal para el fomento de las actividades de promoción de hábitos alimentarios saludables (quioscos y loncheras) en instituciones educativas de nivel primario de la ciudad de lampa.

8.2. Docentes informados y sensibilizados sobre hábitos alimentarios saludables.

8.3. Padres de familia informados y sensibilizados sobre hábitos alimentarios saludables.

8.4. Preparación de loncheras nutritivas y saludables utilizando productos de la zona.

8.5. Productos alimenticios saludables se expenden en los quioscos escolares de las instituciones educativas.

8.6. Implementar quioscos escolares saludables.

## 9. MATRIZ DE PROGRAMACIÓN/PRESUPUESTO

### 9.1 PLAN DE ACCION

COMPONENTE	ACTIVIDAD	ACCIONES
<p>Inspeccionar los productos alimenticios que se expenden en los quioscos escolares de las instituciones educativas del nivel primario de la Ciudad de Lampa.</p>	<p>Realizar visitas inopinadas a los quioscos escolares de las instituciones educativas del nivel primario de la Ciudad de Lampa.</p>	<p>-verificación y aplicación de fichas de evaluación en la implementación de los quioscos y loncheras escolares saludables en Instituciones Educativas del nivel Primario de la Ciudad de Lampa.</p>
<p>Concientizar a autoridades, docentes y padres de familia de las instituciones educativas del nivel primario sobre la importancia de la adquisición de buenos hábitos alimenticios y de higiene para prevenir enfermedades.</p>	<p>Capacitar a autoridades y docentes y padres de familia de las instituciones educativas del nivel primario en temas de alimentación saludable (loncheras saludables y quioscos saludables).</p>	<p>-Sesión educativa dirigida a autoridades y docentes y padres de familia de las instituciones educativas del nivel primario en temas de alimentación saludable (loncheras saludables y quioscos saludables).</p>
<p>Elaborar y preparar loncheras nutritivas y saludables utilizando productos de la región, con la participación comprometida de los padres de familia.</p>	<p>Enseñar a los padres de familia la elaboración y preparación de una lonchera nutritiva y saludable utilizando productos de la región.</p>	<p>-Taller y Sesiones demostrativas en preparación de loncheras nutritivas y saludables con productos de la región dirigido a padres de familia. -Concurso de loncheras nutritivas y saludables, utilizando alimentos de la región.</p>

<p>Brindar asesoramiento a los padres familia de las instituciones educativas del nivel inicial y primario a través de charlas informativas en temas de alimentación saludable para reforzar la promoción y la educación para la salud.</p>	<p>Realizar charlas informativas a padres de familia de las instituciones educativas del nivel inicial y primario, lo que les proporcionará mayor información en temas de alimentación saludable para reforzar la promoción y la educación para la salud.</p>	<p>Realizar talleres informativos dirigidos a padres de familia de las instituciones educativas del nivel primario utilizando: videos, diapositivas, dípticos, trípticos.</p>
<p>Lograr la implementación de la lonchera saludable y quioscos saludables dentro de las instituciones educativas.</p>	<p>Fomento de una ordenanza municipal para la implementación de la lonchera saludable y quioscos saludables dentro de las instituciones educativas.</p>	<p>-Gestión -sensibilización al alcalde y consejo municipal para lograr ordenanza municipal sobre la implementación de la lonchera saludable y quioscos saludables dentro de las instituciones educativas.</p>

**CRONOGRAMA**

ACTIVIDADES	RESPONSABLE	CRONOGRAMA		
		Mayo	Junio	Julio Agosto
Elaboración del proyecto de intervención	personal de salud (ejecutores del proyecto)	X		
Presentación y aprobación del proyecto de intervención.	personal de salud (ejecutores del proyecto)	X	X	
Gestión, sensibilización y ordenanza municipal para la implementación de la lonchera saludable y quioscos saludables dentro de las instituciones educativas	personal de salud (ejecutores del proyecto)		X	
Verificación y aplicación de fichas de evaluación en la implementación de los quioscos y loncheras escolares saludables en IE de lampa	personal de salud (ejecutores del proyecto)			X
Asistencia técnica (capacitación ) a la comunidad educativa (docentes, CONEI, padres de familia, municipio escolar, expendedores de quioscos)	personal de salud (ejecutores del proyecto)			X
Concurso escolar de loncheras saludables.	personal de salud (ejecutores del proyecto)			X
monitoreo y supervisión a los quioscos, loncheras escolares de las instituciones escolares de lampa	personal de salud (ejecutores del proyecto)			X

**PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

ACTIVIDAD	MATERIALES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	FINANCIAMIENTO	
Elaboración del proyecto	Impresiones	20	300.00		
Ejecución del proyecto	Gastos de transporte	40.00	400.00		
Ordenanza municipal para la implementación de la lonchera saludable y kioscos saludables dentro de las instituciones educativas.	Impresiones	50	50.00		
Sensibilización y presentación del proyecto a la IE involucrada	Fotocopia del proyecto para la IE	20	40.00		
Realización de 4 talleres de capacitación en loncheras saludables y kioscos saludables a madres de familia y expendedores de kioscos. ( 2 por IIEE)	Alquiler de auditorio	200	800.00	Aporte del ejecutante	
	Alquiler de data display	100	400.00		
	Alquiler de laptop	100	400.00		
	Sala de internet	15	60.00		
	Refrigerios para 50 (Sanguche de queso más refresco de manzana)		200	800.00	

	Diseño e impresión de dípticos	150	300.00	Aporte del ejecutante
Concurso de loncheras saludables	Premios a los 3 primeros puestos	150	450.00	
	Ambientación del local	50	50.00	
Seguimiento y monitoreo a quioscos escolares.	Impresión de fichas observación y otros	30	30.0	
	Diseño e impresión de certificado de quosco saludable.	50	100.0	
Presupuesto Total		S/. 3970.00		

## 10. PRESUPUESTO

El presupuesto previsto en el cuadro anterior en los rubros de personal, bienes y servicios serán asumidos por las integrantes ejecutoras del proyecto de intervención.

## 11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

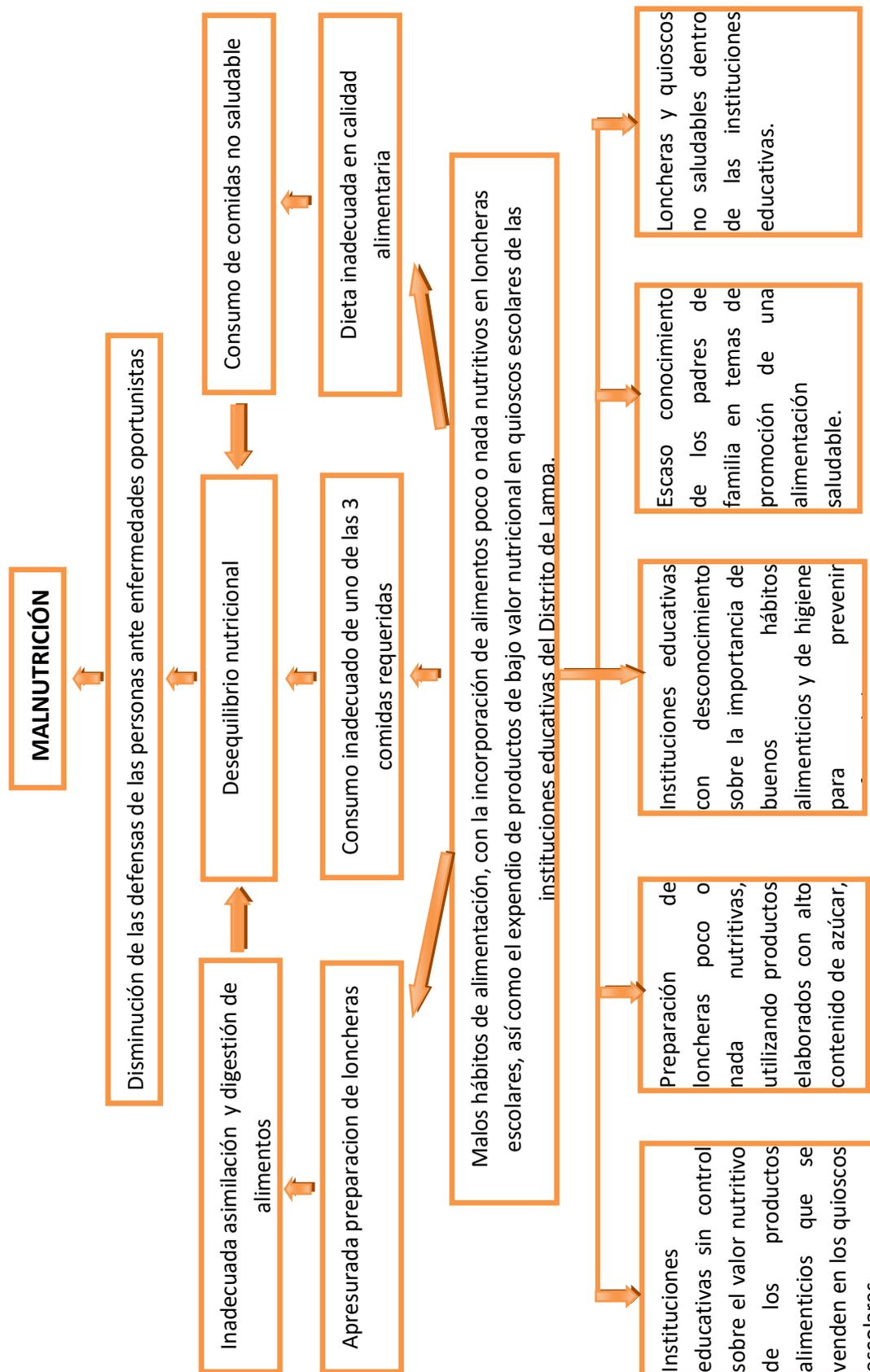
- *ABC DE LA NUTRICIÓN 5 AL DÍA*. (5 de ABRIL de 2013). Recuperado el 2 de MAYO de 2015, de [http://www.5aldía.org/v\\_5aldía/apartado.asp?te=192](http://www.5aldía.org/v_5aldía/apartado.asp?te=192)
- *ESTILO DE VIDA*. (25 de ABRIL de 2013). Recuperado el 2 de MAYO de 2015, de <http://consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida>
- FLORES, A. E. (2000). EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO CON IMÁGENES EN LA MODIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SOBRE LA ALIMENTACIÓN PREESCOLAR, PRONOEI SANTA ANA-SJL. LIMA: ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNMSM.
- *ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD 2013*. (s.f.). Recuperado el 02 de MAYO de 2015, de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- PERÚ, C. D. (2013). LEY DE PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES. *LEY N° 30021*.
- RAYGADA, L. R. (2006). CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS QUE TIENEN LAS MADRES SOBRE EL CONTENIDO DE LA LONCHERA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DEL PREESCOLAR DE LA I.E.I N° 524 NUESTRA SEÑORA DE LA ESPERANZA EN OCTUBRE DEL 2005. LIMA, PERU: ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNMSM.
- ROSARIO, R. M. (2008). *MALNUTRICIÓN, DESNUTRICIÓN Y SOBREALIMENTACIÓN*. Recuperado el 02 de MAYO de 2015, de <http://www.bvsde.ops-oms.org/texcom/nutricion/mata.pdf>
- SALUD, D. G. (14 de NOVIEMBRE de 2012). *RESOLUCIÓN MINISTERIAL N° 908-2012/MINSA*. LIMA, PERU.
- SALUDABLES, D. G.-P. (2006). DOCUMENTO TÉCNICO MODELO DE ABORDAJE DE PROMOCIÓN DE LA SALUD-ACCIONES A DESARROLLAR EN EL EJE DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE. PERÚ.



## 12. ANEXOS

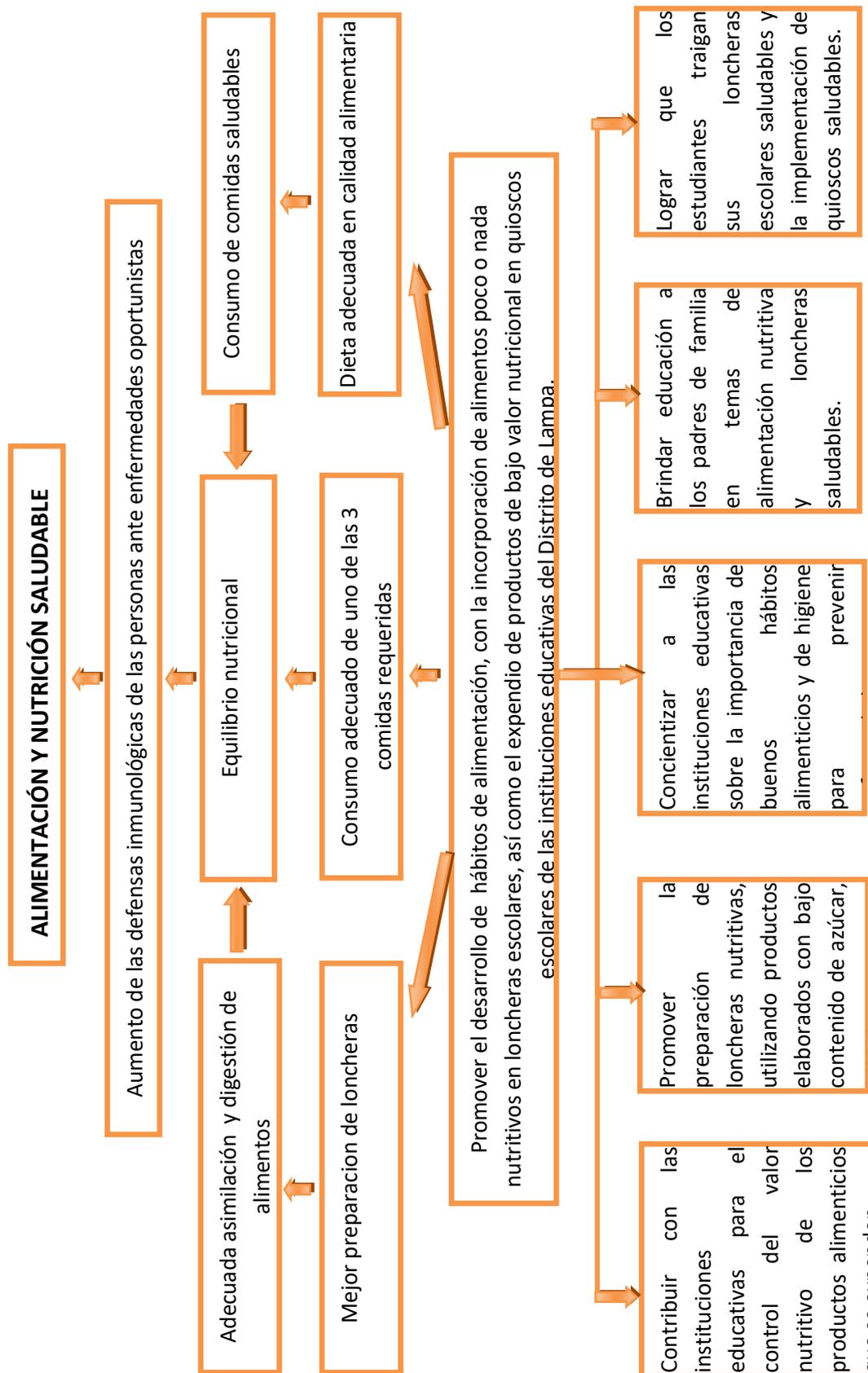
ANEXO N° 1

ARBOL DE PROBLEMAS



ANEXO N° 2

ÁRBOL DE OBJETIVOS



**ANEXO N° 3**  
**MATRIZ DEL MARCO LÓGICO**

RESUMEN DE OBJETIVOS	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
<p><b>FIN:</b> Alimentación y nutrición saludable en las instituciones educativas del Distrito de Lampa 2015.</p>	<p>Al término de la ejecución del proyecto se logra la práctica de estilos y entornos saludables en las instituciones educativas.</p>	<p>Informe del proyecto</p>	<p>Instituciones públicas Implementan estrategias favorables a la intervención.</p>
<p><b>PROPÓSITO:</b> Promover el desarrollo de hábitos de alimentación saludable, fomentando la incorporación de alimentos nutritivos en las loncheras escolares, así como el mejoramiento del valor nutricional de los alimentos ofrecidos en los quioscos escolares de las instituciones educativas del Distrito de Lampa 2015.</p>	<p>Al 2016 se ha disminuido la prevalencia de enfermedades por mal nutrición en la población educativa en relación a la línea de base.</p>	<p>Línea de base (datos del plan de salud escolar)</p>	<p>Decreto supremo 010-2013 implementa el Aprende saludable en las Instituciones públicas buscando estilos y entornos saludables desde la comunidad educativa.</p>

<p><b>COMPONENTES:</b> Inspeccionar los productos alimenticios que se expenden en los quioscos escolares de las Instituciones Educativas del Nivel Primario de la Ciudad de Lampa.</p>	<p>Porcentaje de quioscos escolares evaluados sobre los alimentos que expenden en las instituciones educativas de Nivel Primario de la ciudad de lampa.</p>	<p>Manejo de fichas de evaluadoras de quioscos escolares Panel fotográfico</p>	<p>Participación activa de las instituciones educativas en el proceso de evaluación de los quioscos escolares.</p>
<p>Concientizar a las Autoridades, Docentes y Padres de Familia de las instituciones educativas sobre la importancia de la adquisición de buenos hábitos alimenticios y de higiene para prevenir enfermedades.</p>	<p>Porcentaje de Autoridades, docentes y Padres de Familia de las instituciones educativas concientizados sobre la importancia de buenos hábitos alimenticios y de higiene.</p>	<p>Estadísticas Panel fotográfico</p>	<p>Instituciones educativas incluirán temas de salud (alimentación y nutrición, higiene y ambiente) en la malla curricular.</p>

<p>Elaborar y preparar loncheras nutritivas y saludables utilizando productos de la región, con la participación comprometida de los padres de familia.</p>	<p>Porcentaje de los padres de familia participaran en la preparación de loncheras nutritivas utilizando productos de la región.</p>	<p>Estadísticas Panel fotográfico</p>	<p>Participación activa de los padres de familia en la preparación de loncheras nutritivas.</p>
<p>Brindar asesoramiento a los padres de familia de las instituciones educativas de nivel Primario a través de charlas informativas en temas de alimentación saludable.</p>	<p>Porcentaje de Padres de familia acceden a las charlas informativas para un mayor conocimiento sobre alimentación saludable.</p>	<p>Hoja de registro Panel fotográfico</p>	<p>Padres de familia asimilan las charlas informativas.</p>

<p><b>ACTIVIDADES:</b> Realizar visitas inopinadas a los quioscos escolares de las Instituciones Educativas Primarias de la Ciudad de Lampa.</p> <p>Realizar sesiones educativas dirigidas a autoridades, docentes, y padres de familia de las instituciones educativas del nivel Primario en temas de Alimentación Saludable (Loncheras y quioscos saludables).</p>	<p>Porcentaje de quioscos escolares evaluados de las diferentes Instituciones educativas de la ciudad de Lampa.</p> <p>Porcentaje de Autoridades, Docentes y padres de familia capacitados en temas de alimentación saludable de la Ciudad de Lampa.</p>	<p>Fichas de Evaluación</p> <p>Libro de actas Panel fotográfico</p>	<p>Participación en fechas programadas de los diferentes actores sociales (expendedores de quioscos, padres de familia, directores, docentes, estudiantes y autoridades del municipio de Lampa)</p>
--	--	---	---

<p>Realización de talleres demostrativos sobre la preparación de una lonchera nutritiva y saludables mediante talleres y sesiones demostrativas utilizando productos de la zona.</p>	<p>serán capacitados en la preparación de loncheras saludables.</p>	<p>Hoja de Registro Panel fotográfico</p>	<p>Participación activa de las instituciones educativas en el concurso de preparación de loncheras y quioscos saludables.</p>
<p>Realizar charlas informativas dirigidas a padres de familia de las instituciones educativas del nivel primario, en temas de alimentación saludables para reforzar la promoción y educación para la salud.</p>	<p>Porcentaje de charlas informativas.</p>	<p>Hoja de registro Panel fotográfico</p>	
<p>Realizar concursos internos y externos de las instituciones educativas en la elaboración de loncheras escolares y quioscos saludables.</p>	<p>Porcentaje de instituciones educativas participan en el concurso de preparación de loncheras y quioscos saludables.</p>	<p>Hoja de inscripción Panel Fotográfico</p>	
<p>Fomento de una ordenanza municipal para la implementación de la lonchera saludable y quioscos saludables dentro de las instituciones educativas.</p>	<p>Porcentaje de actores sociales (municipio) desarrolla e implementa loncheras y quioscos saludables.</p>	<p>Resolución de la Ordenanza municipal de implementación de loncheras y quioscos saludables</p>	<p>El municipio de Lampa emite la ordenanza municipal de loncheras saludables y quioscos saludables.</p>

ANEXO N° 4

MINISTERIO DE SALUD

No. 908-2012/MINSA



# Resolución Ministerial

Lima, 14 de NOVIEMBRE del 2012

Visto, el Expediente N° 12-039517-001, que contiene el Informe N° 20-2012-LGC-DES-DGPS-MINSA, de la Dirección General de Promoción de la Salud;

**CONSIDERANDO:**



Que, el artículo 123° de la Ley N° 26842, Ley General de Salud, establece que la Autoridad de Salud a nivel nacional es el órgano especializado del Poder Ejecutivo que tiene a su cargo la dirección y gestión de la política nacional de salud y actúa como la máxima autoridad normativa en materia de salud;



M. SARVEDRA

Que, el artículo 2° de la Ley N° 27657, Ley del Ministerio de Salud, señala que el Ministerio de Salud es el ente rector del Sector Salud que conduce, regula y promueve la intervención del Sistema Nacional Coordinado y Descentralizado de Salud, con la finalidad de lograr el desarrollo de la persona humana, a través de la promoción, protección, recuperación y rehabilitación de su salud;



C. CABEZAS S.

Que, mediante Resolución Ministerial N° 298-2011/MINSA, se aprobó la Guía Técnica de Gestión de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas para el Desarrollo Sostenible, la cual tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral sostenible de los y las estudiantes y al óptimo desarrollo de sus capacidades, promoviendo una cultura de salud en el ámbito escolar;



B. CORTES J.

Que, el artículo 60° del Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 023-2005-SA y sus modificatorias, estipula que la Dirección General de Promoción de la Salud es el órgano técnico normativo, responsable de la conducción del proceso de Promoción de la Salud, la que a través de la Dirección de Educación para la Salud se encarga de desarrollar alianzas estratégicas intra e intersectoriales con instituciones y organizaciones sociales que permitan el desarrollo de la educación para la salud, así como coordinar con el Ministerio de Educación la incorporación en el currículo educativo de contenidos de salud;



D. SUÁREZ

Que, con el documento del visto, la Dirección General de Promoción de la Salud ha recomendado una lista de alimentos saludables para su expendio en los quioscos escolares de las instituciones educativas, con la finalidad que los estudiantes consuman alimentos sanos e inocuos, a través de la oferta de alimentos nutricionalmente saludables, la implementación de normas sanitarias de calidad e inocuidad y la promoción de comportamientos saludables en la comunidad educativa; la cual ha sido coordinada y consensuada con la Dirección General de Salud Ambiental y el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, del Instituto Nacional de Salud, órganos competentes en higiene



M. De Habich

alimentaria, alimentación y nutrición humana del Ministerio de Salud, habiendo formulado sus respectivos aportes mediante el Informe N° 003125-2012/DHAZ/DIGESA y el Oficio N° 262-2012-DG-CENAN/NS, respectivamente;

Que, dicha iniciativa tiene su sustento en la Política 15 del Acuerdo Nacional, referida a la Promoción de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, como una propuesta para garantizar una vida activa y saludable dentro de una concepción de desarrollo humano integral, así como en el Convenio N° 004-2008/MINSA, Convenio Marco de Cooperación Técnica entre el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud y sus respectivas adendas, cuyo objetivo es fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes y la promoción de una cultura de salud, orientada al mejoramiento de la calidad de vida del ámbito de las instituciones educativas, con la participación de la comunidad educativa;

Que, resulta necesario mejorar el estado nutricional de la población peruana y favorecer la prevención del riesgo y daño alimentario nutricional, fomentando hábitos nutricionales saludables según etapas de vida, siendo el quiosco escolar un lugar estratégico para el consumo de alimentos saludables para las y los estudiantes de las instituciones educativas;

Estando a lo propuesto por la Dirección General de Promoción de la Salud;

Con el visado del Director General de la Dirección General de Promoción de la Salud, de la Directora General de la Dirección General de Salud Ambiental, de la Directora General de la Oficina General de Asesoría Jurídica, del Viceministro de Salud y del Jefe del Instituto Nacional de Salud, y;

De conformidad con lo previsto en el literal l) del artículo 8° de la Ley N° 27657, Ley del Ministerio de Salud;

**SE RESUELVE:**

**Artículo 1°.-** Aprobar la Lista de Alimentos Saludables recomendados para su expendio en los Quioscos Escolares de las Instituciones Educativas, que como Anexo forma parte integrante de la presente Resolución.

**Artículo 2°.-** Encargar a la Dirección General de Promoción de la Salud, establecer y desarrollar estrategias de articulación intersectorial e intergubernamental, así como la asistencia técnica para la implementación del listado de alimentos recomendados para quioscos escolares.

**Artículo 3°.-** Encargar a la Dirección General de Promoción de la Salud, que en coordinación con el Ministerio de Educación, promuevan e implementen los quioscos saludables en las instituciones educativas, en el marco del Convenio N° 004-2008/MINSA, Convenio Marco de Cooperación Técnica entre el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud y sus respectivas adendas.

**Artículo 4°.-** Disponer que la Oficina General de Comunicaciones publique la presente Resolución en el Portal de Internet del Ministerio de Salud, en la dirección electrónica: <http://www.minsa.gob.pe>

Regístrese, comuníquese y publíquese.

MIDORI DE HABICH ROSPIGLIOSI  
Ministra de Salud



M. SAAYEDRA



G. CABEZAS E.



B. OCHOA J.



D. SUÁREZ



D. CÉSPEDES M.

Anexo

**LISTA DE ALIMENTOS SALUDABLES RECOMENDADOS PARA SU EXPENDIO EN LOS QUIOSCOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS**

**1. Cereales**

- Cereales no refinados: kiwicha, quinua, kañihua, centeno, trigo, cebada, arroz, maíz y sus productos derivados **en preparados** bajos en sal, bajos en aceite, y/o bajos en azúcar.
- Productos de panificación y galletería: pan campesino, pan de cebada, pan de labranza, pan francés, entre otros de la localidad, así como panes, tostados y galletas con bajo contenido en sal, azúcar y grasas trans.



**2. Frutas, Vegetales (hortalizas, legumbres) y Tubérculos**

- Frutos secos o semillas envasadas: maní, pecanas, nueces, habas, pasas, guindones, ajonjolí, almendras, castañas, etc., al natural o tostados sin adición de azúcar o sal.
- Frutas frescas de estación, disponibles localmente según ámbitos geográficos, previamente lavadas y desinfectadas.
- Verduras y hortalizas frescas de estación, disponibles localmente, según ámbitos geográficos previamente lavadas y desinfectadas, **preparadas y sin cremas.**
- Tubérculos y raíces sancochadas: papa, olluco, oca, mashua, chuño o moraya, yacón, yuca, camote, arracacha, dale dale, uncucha, entre otros, **en preparados** bajos en sal.
- Legumbres: habas, tarwi, sancochadas o tostadas bajas en sal y/o aceite.

**3. Líquidos**

- Jugos de frutas naturales de estación, disponibles localmente, **lavadas** (para el caso de fresas deben ser desinfectadas) y sin azúcar o con bajo contenido de azúcar, preparados al momento.
- Refrescos de frutas naturales de estación previamente **lavadas**, con bajo contenido de azúcar, disponibles localmente según ámbitos geográficos.
- Infusiones de hierbas aromáticas como: manzanilla, anís, hierbaluisa, hoja de coca, boldo, manayupa, cedrón, muña, jazmín, entre otras, frías o calientes sin o con bajo contenido de azúcar.
- Agua hervida o envasada con o sin gas.



**4. Lácteos y derivados**

- Leches enteras, semidescremadas o descremadas **pasteurizadas, no saborizadas**, sin colorantes, sin o con bajo contenido de azúcar.
- Yogures semi descremados o descremados con bajo contenido de azúcar.
- Quesos frescos pasteurizados u otros bajos en sal y grasas.

**5. Alimentos preparados**

Preparaciones elaboradas con los alimentos indicados en la presente lista en condiciones higiénicas, como por ejemplo:

- Ensalada de frutas
- Ensalada de vegetales **preparados y sin cremas.**
- Chapo, plátano asado, entre otras preparaciones de cada región.
- Carnes frescas o secas<sup>1</sup> **preparados para sándwiches u otros:** pescado de mar o de río, pollo, pavo, res, pota, majaz, sajino u otros; guisados, sancochadas, horneados o a la plancha, **bien cocidos, sin salsas, ni cremas ni aji.**
- Visceras preparados para sándwiches u otros: sangrecita, mollejitas, hígado, corazón, entre otros; guisados, sancochadas, horneados o a la plancha, **bien cocidos; sin salsas, ni cremas ni aji.**



M. SAAVEDRA



R. GABEZAR R.



D. AQUINO V.

**INDICACIONES PARA SER TOMADAS EN CUENTA:**

Los alimentos deben ser preparados en ambientes que reúnan las condiciones sanitarias que establezca la autoridad competente, así también se deberá desarrollar las buenas prácticas de manipulación, limpieza y desinfección a fin de asegurar su calidad sanitaria. Las preparaciones deben realizarse en el día y ser consumidas de inmediato.

- Los productos industrializados deberán contar con registro sanitario y fecha de vencimiento vigente, además la información consignada en el rotulado de estos productos deberá cumplir con lo establecido en el Artículo 117° del Reglamento sobre Vigilancia Sanitaria y Control Sanitario de Alimentos y Bebidas, aprobado por Decreto Supremo N° 007-98/SA<sup>2</sup>.

Para el caso de alimentos perecibles como las carnes, leche y sus derivados, el establecimiento debe contar con equipos de refrigeración que permitan mantener la cadena de frío.

- Definiciones de ingredientes añadidos para alimentos preparados sólidos:

Bajo en azúcar	≤ 5g (1 cucharita) por 100 g
Bajo en sal	1,25 g (¼ cucharita) por 100g
Bajo en aceite	≤ 3g (1 cucharita) por 100 g

- Definiciones de ingredientes añadidos para alimentos preparados líquidos:

Bajo en azúcar	6.25 g (1 ¼ cucharita) por vaso de 250 ml
----------------	---



F. SOTOS B.

<sup>1</sup> La refrigeración solo se considera para productos perecibles como carnes, quesos, leche, yogurt y similares

<sup>2</sup> a) Nombre del producto b) Declaración de los ingredientes y aditivos empleados en la elaboración del producto c) Nombre y dirección del fabricante d) Nombre, razón social y dirección del importador, lo que podrá figurar en etiqueta adicional, e) Registro sanitario, f) Fecha de vencimiento, cuando el producto lo requiera con arreglo a lo que establece el CODEX Alimentarius o la norma sanitaria peruana que es aplicable, g) Código o clave de lote, h) Condiciones especiales de conservación cuando el producto lo requiera.