

# PROYECTO LONCHERAS SALUDABLES

## I.- NOMBRE DEL PROYECTO:

*"CONSUMIENDO ALIMENTOS SALUDABLES, CRECEREMOS FUERTES Y SANOS"*

## II.- PRESENTACIÓN

El presente proyecto de innovación tiene la finalidad de promover y mejorar la nutrición saludable en las niñas y niños de la Institución Educativa de la I.E. N° 88174 "San Nicolás", distrito de Pampas, provincia Pallasca y región Ancash. El trabajo consiste en la aplicación de un proyecto para mejorar la nutrición en los niños de educación primaria considerando que es de suma importancia ya que nos asegura un rendimiento óptimo en la Institución Educativa, desarrollándose sanitos tanto física y psicológicamente gozando de buena salud. Asimismo para la buena realización de este, exige el compromiso, la voluntad y motivación de los Docentes y Padres de Familia.

## III.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

Las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en las etapas preescolares y escolar, ya que permite cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en la Institución Educativa, pero teniendo en cuenta la edad del escolar, no es lo mismo la lonchera del jardín que la primaria y de la secundaria por varias razones: La edad, los requerimientos, las horas de clase, mientras que los demás pequeños salen más temprano, los más grandes lo hacen más tarde y estudian más horas y muchos de ellos se quedan después de clases para practicar algún deporte.

Se calcula que los escolares pasan alrededor de 12000 horas de su vida en el colegio o 18000 viendo televisión que su gasto calórico durante el día de clases es aproximadamente el 40% de los requerimientos diarios, que el 93% de los adolescentes en edad escolar consumen bebidas gaseosas diariamente lo que equivale a unas 20 cucharadas de azúcar demás, que durante las horas de clases el niño es libre de elegir lo que quiere comer ya que en la mayoría de colegios existen quioscos en donde por lo general lo que se ofrece a los escolares no es precisamente comida de nivel nutricional.

La lonchera debe ser una oportunidad para que el niño disfrute. No hay nada que los pequeños disfruten más que abrir su lonchera y descubrir cosas nuevas, nutritivas y deliciosas en ella. El contenido deberá brindarle el 15% de nutrición

recomendado por día y permitir que el niño se cargue de energía para atender bien su clase, sin dormirse.

Los padres hoy en día cometen errores muy frecuentes a la hora de preparar los alimentos para el colegio; por ejemplo: enviar golosinas, gaseosas y alimentos “chatarra” (con alto contenido de grasa), los cuales generan malos hábitos alimenticios en los niños. Otro problema típico es proporcionar dinero al niño para que consuma cualquier producto. Por esto y mucho más es que en países como EE.UU. la obesidad infantil tiene como principal núcleo de origen los programas de alimentación escolar, lo que en los últimos años ha obligado al departamento de salud e intervenir directamente en 3 frentes (para frenar el problema): Colegio, comunidad y el hogar, informando a los padres de familia ya que son ellos los que están más pendientes al cuidado de sus niños, acerca del porqué de una buena lonchera escolar y dar pautas para preparar una simple, sencilla y barata. Lo que compete a los nutricionistas es dar los mejores modelos de dietas, las más variadas e instruir acerca del valor nutricional de los alimentos, la importancia de cada tipo de alimento (formadores, energéticos, otros)

#### **FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:**

¿Cómo la aplicación del plan de acción “Mi Lonchera Nutritiva” mejora la nutrición de los estudiantes de la I.E. N° 2015?

#### **IV. JUSTIFICACIÓN:**

Es muy importante fomentar hábitos alimenticios saludables desde la niñez, ya que son parte importante de la dieta infantil y que depende que sean lo suficientemente nutritivas para que las niñas y los niños se desempeñen de manera óptima durante su año escolar. Ya que esto previene el sobrepeso, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, entre otras complicaciones que se manifiestan en la adultez.

#### **V.- OBJETIVOS:**

##### **5.1.- Objetivo General:**

Promover una nutrición adecuada en los estudiantes de la Institución Educativa N° 88174 de Puyallí, mediante la elaboración de loncheras nutritivas para complementar las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día.

## 5.2.- Objetivos Específicos:

- Identificar que alimentos forman parte de una lonchera nutritiva y cuáles no.
- Tomar conciencia de lo importante que es para los niños llevar una lonchera nutritiva a la institución educativa.
- Dar a conocer a los padres de familia diversos tipos de alimentos nutritivos.
- Promover el lavado de manos en los estudiantes
- Realizar concursos de loncheras nutritivas de su comunidad.

## VI.- MARCO TEORICO:

### A) LONCHERA SALUDABLE:

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos de energía y nutrientes necesarios. Para mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de su crecimiento correspondiente.

La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana de la jornada escolar.

### BENEFICIOS DE UNA LONCHERA SALUDABLE

Una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:

- ✓ Establece adecuados hábitos alimenticios.
- ✓ Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- ✓ Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- ✓ Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

### B. CÓMO LOGRAR TENER UNA LONCHERA SALUDABLE Y QUÉ ASPECTOS TENER PRESENTE AL HACERLO

#### 1) PRINCIPIOS BÁSICOS DE UNA LONCHERA SALUDABLE

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud.

## **COMPOSICIÓN DE UNA LONCHERA SALUDABLE:**

Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

**Alimentos energéticos:** Aportan la energía que los niños necesitan.

Consideramos dentro de este grupo a los carbohidratos y grasas en general.

Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ejm: pan, cachangas, máchica, maíz cancha, quinua, chufla, avena, etc. En cuanto a las grasas: palta, mantequilla y Queso, etc.

**Alimentos constructores:** Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo encontramos a las proteínas de origen animal y vegetal, pero daremos mayor énfasis al consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ejemplo: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.

**Alimentos reguladores:** Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ejm: Frutas (naranja, manzana, puro puro, sauco, aguaimanto, pishanhuevo fresa, moras, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, betarraga, alcachofa, acelga, rabanito, brócoli, etc.)

**Líquidos:** Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, limonada, chicha morada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, chufla, chuno de papa, etc.), infusiones (manzanilla, anís, cedrón, muña, valeriana, panizara etc. Adicionando poco o nada de azúcar.

### **Inocuidad**

Todos los alimentos deben ser manipulados con el mayor cuidado para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, es importante tener en cuenta los envases a utilizar ya que los utilizados deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar.

### **Practicidad**

La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, a modo de que podamos asegurarnos que son colocados en condiciones óptimas en la lonchera.

Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños.

### **Variedad**

Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable.

### **EJEMPLO DE LONCHERAS SALUDABLES**

A continuación estamos proponiendo algunas tipos de loncheras que debemos proponer el consumo en nuestros alumnos.

1. Pan con palta, y refresco de anís de campo.
2. Pan con huevo revuelto y refresco de manzanilla.
3. Pan con queso y agua de cedrón.
4. Cachanga y champú
5. choclo sancochado con avena.
6. huevo sancochado y chufra.
7. cancha con ñuña y quinua
8. shinde de arveja con agua de muña.
9. pan de maíz con chuno
10. Arroz con huevo duro.

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS**

#### **Alimentos chatarra**

Dentro de los alimentos chatarra que debemos evitar en lo posible el consumo tenemos:

Caramelos, chupetines, chicles, gomitas, estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa.

### **VII.- METODOLOGÍA:**

Para trabajar el proyecto de Loncheras saludables se tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

- \* Seleccionar los contenidos a trabajar.

- \* Organizar los contenidos temporalmente.
- \* Qué materiales curriculares vamos a elaborar.
- \* Diseñar un instrumento de evaluación.

Actividades específicas para promover el consumo de loncheras saludables.

#### VIII.- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

N°	ACTIVIDADES	RESPONSABLE	CRONOGRAMA											
			M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
1	Conformación del comité	Comité Alumnos	X											
2	capacitación a la comunidad educativa sobre las loncheras saludables	comité alumnos		X		X			X					
3	Preparación de alimentos de Qali Warma PRIMARIA	Comité Alumnos		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
4	Exposición de productos que produce nuestra localidad					X								
4	Preparación y Exposición de platos nutritivos						x							
5	Evaluación del proyecto	comité alumnos										X		

#### IX.- EVALUACIÓN:

Al término de la ejecución del proyecto se estará elevando un informe a la superioridad,

Puyallí, 13 de Abril del 2022

.....

DIRECTOR