



PROTOCOLO DE SUPERVISION ALIMENTARIA



PRESENTADO POR: Tec. en Enf. Blanca Elizabeth Vélez Pacamía

Puerto Maldonado - Madre de Dios 2024

I. DATOS GENERALES

COMUNIDAD ROSARINA :

- Educación Inicial
- Educación Primaria
- Educación Primaria Intercultural Bilingüe
- Educación Física
- Docentes
- Personal administrativo

DIRECTOR : Dr. Víctor Hugo Díaz Pereira

Objetivo General:

Promover hábitos de ingesta nutricional adecuada entre los estudiantes de la Escuela de los diferentes programas y ciclos garantizando un ambiente saludable y mejorando el rendimiento académico.

1. Introducción

La nutrición adecuada es fundamental para el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes. Este protocolo busca establecer medidas claras para la supervisión de la alimentación en la institución, a través de la implementación de prácticas saludables y la educación nutricional.

2. Marco Normativo

- Ley de Alimentación Saludable (Ley N° 30021).
- Guías Alimentarias para la Población Peruana.
- Normativas de la OMS sobre alimentación en instituciones educativas.

3. Estrategias de Supervisión

3.1. Evaluación del Entorno Alimentario

- **Inventario de Alimentos:** Realizar un inventario de los alimentos y bebidas disponibles en la cafetería y en las máquinas expendedoras.
- **Observación de Prácticas Alimentarias:** Supervisar los hábitos alimentarios de los estudiantes durante el horario de recreo.

3.2. Capacitación

- **Talleres de Nutrición:** Organizar talleres sobre alimentación saludable y sus beneficios.
- **Formación de Promotores de Salud:** Capacitar a estudiantes y docentes en temas de nutrición con ayuda de profesionales especializados(nutricionistas) del Centro de salud “Jorge Chávez”

4. Implementación de Normas

4.1. Oferta Alimentaria

- **Alimentos Permitidos:** Incluir frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras en la cafetería de la escuela.
- **Alimentos Restringidos:** Limitar la venta de alimentos procesados, azucarados y bebidas gaseosas.

4.2. Información

- **Material Visual:** Colocar carteles informativos sobre los beneficios de una alimentación equilibrada en áreas comunes.

5. Material Visual

- **Carteles Educativos:** Diseñar carteles que muestren la pirámide alimentaria, porciones adecuadas y ejemplos de comidas balanceadas.
- **Infografías:** Crear infografías sobre la importancia de la hidratación y el consumo de frutas y verduras.

6. Monitoreo y Evaluación

6.1. Encuestas de Satisfacción

Realizar encuestas a los estudiantes sobre la oferta alimentaria y sus hábitos de consumo.

6.2. Reportes Periódicos

Elaborar informes sobre la implementación del protocolo y su impacto en la salud de los estudiantes.

7. Conclusiones

Este protocolo busca no solo supervisar, sino también educar y concientizar sobre la importancia de la alimentación saludable, contribuyendo al bienestar integral de los estudiantes, personal directivo, docentes y administrativo de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Nuestra Señora del Rosario.

Este protocolo es un primer paso hacia la creación de un ambiente educativo saludable, donde la nutrición adecuada juega un papel crucial en el desarrollo integral de los estudiantes.

Pirámide ALIMENTICIA

EVITAR SU CONSUMO:
Dulces, golosinas, postres y gaseosas.



CONSUMO SEMANAL:
Carnes rojas y embutidos



CONSUMO DIARIO:
Lácteos: de 1 a 3 raciones por día.



Legumbres, pollo, pescado y huevos:
máximo 2 veces al día, alternando entre
ellos.



Cereales y tubérculos: de 4 a 6
porciones al día.



Frutas: mínimo 3 porciones al día
(recuerda que una porción no es
siempre igual a una pieza)

Hortalizas: 4 a 6 raciones al día como
mínimo entre crudas y cocidas.



Hidratarse bien, hacer una hora de
actividad física, y dormir bien.

Los alimentos más **NUTRITIVOS**

Quizá no sean tus alimentos favoritos o los que más consumes, pero algo tienen que **los hace únicos**: son los más nutritivos.



Frutas

Cuentan con antioxidantes, vitaminas, minerales y compuestos beneficiosos para el cuerpo.



Vegetales

Albergan grandes dosis de hierro, vitamina B, calcio, entre otros componentes.



Pescados

Tienen grandes dosis de nutrientes como Omega 3 y vitamina B1.



Huevo

Es una importante fuente de proteínas y energía.



Leche

Es una importante fuente de proteínas y energía.



Cereales

Se componen de carbohidratos complejos para una dieta saludable.



Semillas

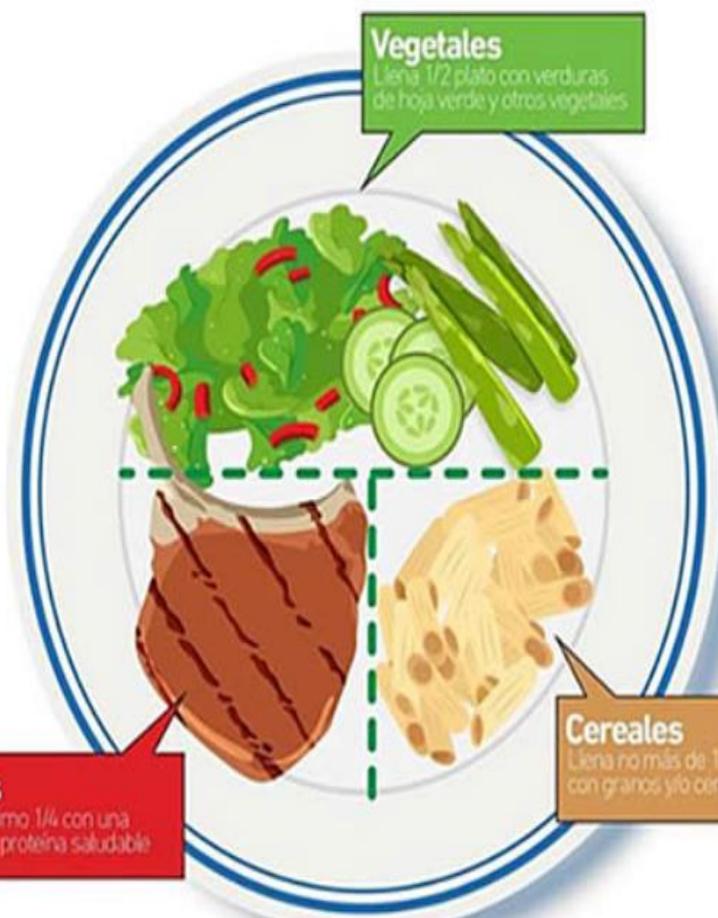
Aportan grandes nutrientes como fibra dietética, magnesio y fósforo.



Vaso de Agua



Una Fruta



Vegetales

Llena 1/2 plato con verduras de hoja verde y otros vegetales

Carnes

Llena el último 1/4 con una porción de proteína saludable

Cereales

Llena no más de 1/4 del plato con granos y/o cereales



Palma de la Mano

Medida para la cantidad de carne



Puño

Medida para la cantidad de pasta o cereales

Plato de adulto, 23 centímetros

Plato de niño, 18 centímetros