



ESCUELAS SALUDABLES

Guía para Docentes



El Alto - 2020



CRÉDITOS

Gobierno Autónomo Municipal de El Alto

Lic. Carmen Soledad Chapetón Tancara Alcaldesa Municipal de El Alto

Lic. Marisol Pérez Mollinedo Secretaria Municipal de Salud y Deportes

Equipo Técnico de la Secretaría Municipal de Salud y Deportes

Dr. José Luis Ríos Cambeses Director de Dirección de Salud

Dra. Blanca R. Gutiérrez Escobar Responsable de Programa SESO - MI SALUD

Equipo Técnico de Save the Children

Lic. Alfredo Juaniquina Ajhuacho Coordinador del SEN Nacional

Lic. Monica Sandra Moscoso Espinoza Responsable Técnico de Implementación Programa SEN - El Alto

Lic. Sonia Apaza Cocarico Oficial de Incidencia y Sostenibilidad del Programa SEN - El Alto y Trinidad

Fabiola Calderón Calvo Coordinadora Nacional de Comunicación

Negri Vaca Diez Responsable Técnico de Comunicación Digital y Documentación

Diagramación: Roman Orellana Impresión: xxxxxxxxxxx

Enero 2020 La Paz - Bolivia





Presentación



En el Gobierno Autónomo Municipal de El Alto (GAMEA) estamos convencidos de la necesidad de realizar intervenciones integrales y sostenibles para mejorar los aspectos de salud y nutrición de la familia alteña, el mejor lugar para lograr esos cambios es la escuela, porque los niños son más permeables para lograr hábitos y comportamientos adecuados de salud y nutrición.

Escuelas Saludables es un proyecto innovador que tiene el objeto de crear un espacio saludable a partir de un proceso formativo de los estudiantes que incide en el cambio y la

mejora de los hábitos para promover ambientes saludables en las unidades educativas. El GAMEA apoya de manera firme la implementación de Escuelas Saludables porque además de tener un enfoque integral que cubre la salud, la nutrición y el medio ambiente también son sostenibles con la puesta en marcha de los huertos escolares.

El Gobierno Autónomo Municipal de El Alto, con el apoyo de Save the Children, pone a su disposición la presente guía del docente para escuelas saludables, sobre la metodología de implementación de los cinco componentes que propone temáticas en salud y nutrición.

Este documento tiene el objetivo de territorializar la política municipal en materia de salud y nutrición, a través de las unidades educativas, para favorecer la adopción de estilos de vida saludable y conductas protectoras del medio ambiente con proyección a su familia y la comunidad.

La guía del docente pretende aportar con información técnica, pero de fácil entendimiento, para la difusión de mensajes que permitan generar cambios en los hábitos y actitudes de los niños, niñas y adolescentes, con ello apoyar el cuidado de su salud mediante la aplicación de estrategias y metodologías pensadas específicamente para ellos y ellas.

Los contenidos mínimos para cada temática desarrollada en este material, pueden ser articulados en los contenidos pedagógicos y planes educativos en cada unidad educativa. Esperamos que la presente guía sea de mucha utilidad.

Lic. Carmen Soledad Chapetón Tancara Alcaldesa Gobierno Autónomo Municipal de El Alto

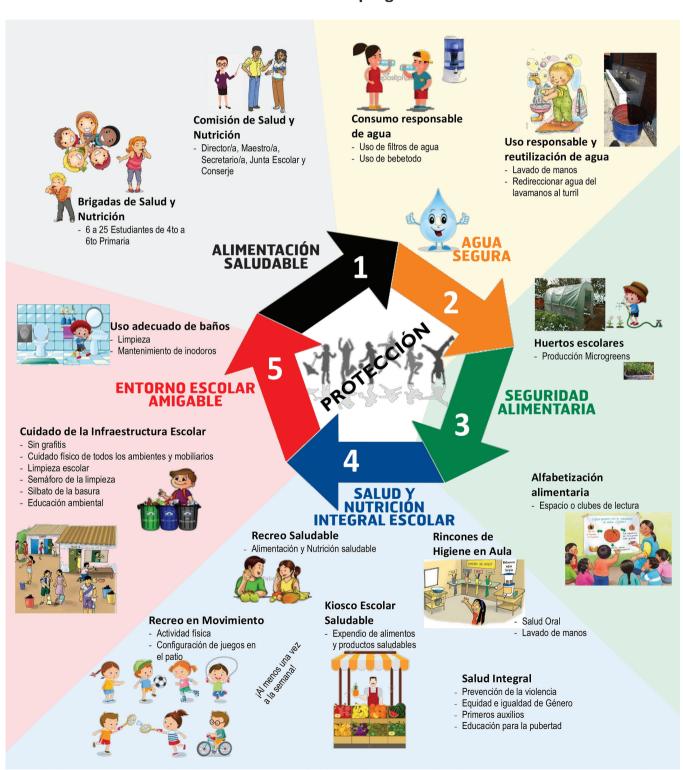




¿QUÉ ES UNA ESCUELA SALUDABLE?

Definición de Escuela Saludable según la OPS/OMS (1996) Es un espacio saludable en el cual los estudiantes logran un proceso formativo sostenido a través del cambio y mejora de hábitos y comportamientos necesarios para el desarrollo adecuado de conocimientos habilidades y destrezas para promover un ambiente de bienestar escolar saludable

Estructura del programa







COMISIÓN DE SALUD Y NUTRICIÓN

Es una estructura organizativa al interior de las unidades educativas que permite planificar, orientar y ejecutar todas las acciones de salud necesarias para la práctica y mejora de hábitos en salud y nutrición en beneficio de los niños, niñas y adolescentes.





Objetivo

Establecer y promover conocimientos, actitudes y prácticas que permitan la orientación y la mejora de hábitos en salud y nutrición en las unidades educativas, generando un ambiente de bienestar en los estudiantes de El Alto.

Conformación de la comisión de salud y nutrición

La comision deberá estar organizada de la siguiente manera:

- Coordinador (Director/a de la Unidad Educativa).
- Responsable de alimentación y nutrición (Docente).
- Responsable de higiene y actividad física (Docente).
- Tutor de la Brigada de Salud y Nutrición (Docente).
- Representantes del Consejo Educativo/Junta escolar (dos representantes).
- Representantes de la Brigada de Salud y Nutrición (dos estudiantes).
- Responsable de botiquín escolar (Secretaria/o, Regente/a o un Docente).
- Responsable de kiosco escolar (Conserje).









BRIGADA DE SALUD Y NUTRICIÓN



Es una estrategia formativa de organización y participación, que involucra a estudiantes, desarrollando habilidades y destrezas cognitivas como: la toma de decisión, democracia, ejercicio de liderazgo, trabajo en equipo, práctica de principios, valores, equidad y justicia.

Objetivo

Estimular la formación y prácticas de buenos hábitos de higiene, salud, nutrición y preservación del medio ambiente con el propósito de contribuir al desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes de la cuidad de El Alto.

Conformación de la Brigada de Salud y Nutrición

Agrupación de 15 a 20 niños y niñas líderes de la unidad educativa de entre cuarto a sexto de primaria, los cuáles a través de la metodología "Niño a Niño" movilizan, apoyan e impulsan la necesidad de adquirir buenos hábitos entre sus compañeros y la comunidad educativa, desarrollando actividades relacionadas a la salud, nutrición, higiene y preservación del medio ambiente, generando comportamientos positivos de estilos de vida saludable.



Las brigadas pueden utilizar nuevas metodologías (innovadoras) dentro de sus unidades educativas en atención a las diferentes problemáticas de su entorno escolar. Por ejemplo, medidas de prevención contra el bullying (acoso escolar) u otros.

Actividades de Brigada de Salud y Nutrición



- Motivar a consumir agua segura.
- Coadyuvar en la práctica de recreo saludable y actividad física.
- Realizar controles sorpresivos de aseo en las aulas, baños y otros ambientes a través del "Semáforo de la Limpieza".
- Control de la disposición adecuada de la basura durante el recreo en la escuela, haciendo sonar el "silbato de la basura", en base a la regla de las 5 "Rs".
- Informar y/o enseñar sobre el lavado de manos.
- Informar a los demás sobre técnicas de cepillado para el cuidado de los dientes, en especial del primer molar.







ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN

Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Comprende la elección de alimentos, su preparación e ingestión, sin ver la calidad del alimento



NUTRICIÓN

Es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo, transforma, distribuve v utiliza, los nutrientes contenidos en los alimentos.



¿Qué es la alimentación saludable?

Se refiere a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, que se logra con la combinación de los tres grupos de alimentos: Formadores, protectores, energéticos, consumo de agua y sal lo necesario.

Grupo 1: Alimentos formadores o los que hacen crecer.

Son aquellos que contienen nutrientes llamados proteínas. Las proteínas que se encuentran en estos alimentos sirven de materia prima para la formación, la construcción de todos los tejidos y estructuras del cuerpo de los niños y niñas.

También llamados "Alimentos constructores" porque se encargan de formar y reparar los músculos, la sangre, los dientes y los huesos de los niños y niñas. Estos alimentos contribuyen a la formación del niño o niña desde que se encuentra en el vientre de la madre. Sirven para tener un buen crecimiento y desarrollo.



Dónde se encuentran los alimentos formadores





LÁCTEOS

• Leche • Yogurt • Queso



CARNES Y HUEVO

• Res • Pollo • Pescado Huevo



CEREAL + LEGUMINOSA

- Quinua con haba Arroz con lenteja
 - Arroz con garbanzo o arveja







Grupo 2: Alimentos protectores o reguladores

Este grupo se destaca por su principal fuente de vitaminas, minerales, fibra alimentaria, todos estos micronutrientes cumplen el papel regulador en numerosos procesos biológicos y coadyuvan incrementando las defensas autoinmunes en el organismo.

La fibra es parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentra en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal. Los alimentos ricos en fibra son los cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras.

Fuente: Ministerio de Educación, Manual de la alimentación escolar y saludable, (Bolivia, diciembre 2012)

Asimismo, contienen una gran cantidad de agua que ayuda en el transporte de las sustancias nutritivas por todo el organismo contribuyendo de esta manera a limpiar saludablemente el cuerpo.



Grupo3: Alimentos energéticos

- **a. Los carbohidratos:** La principal fuente de energía de la dieta son los hidratos de carbono para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día. Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos. Se debe consumir menos de los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles.
- **b. Las grasas:** Tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo. Sin embargo cuando el consumo de hidratos de carbono y grasas excede la cantidad recomendada o el tipo de preparación (frituras) esta es nociva para el organismo.





Carbohidratos simples y otros

Carbohidratos complejos:
- Cereales: arroz, trigo, avena, harinas, etc.

- Tubérculos: papa, camote, oca, yuca, yuca, chuño, etc.



Grasas saturadas: Manteca, margarina, mantequilla, nata de leche, yema de huevo, etc.

Grasas poliinsaturadas: Aceites vegetales, frutos oleaginosos (almendra, nuez), palta, pecados, etc.





AZÚCAR ESCONDIDO EN LOS ALIMENTOS

¿Qué es el azúcar?

- Es un hidrato de carbono simple que el cuerpo usa como fuente de energía inmediata.
- No tienen ningún valor nutritivo.

¿Cómo consumimos azúcar diariamente?



Azúcares no añadidos

Se encuentran de manera natural en los alimentos enteros, no procesados, tales como la leche, fruta, verduras y algunos granos.



Azúcares añadidos

Se encuentran regularmente en productos procesados, bebidas endulzadas, postres a base de cereales, postres lácteos y golosinas.



¿Cómo lo encuentro en los alimentos y productos?

ALIMENTOS

- Dextrosa (frutas y miel)
- Fructosa (vegetales y frutas)
- Melaza (miel de caña)
- Miel (glucosa y fructuosa)
- Glucosa (frutas y miel)
- Lactosa (leche)

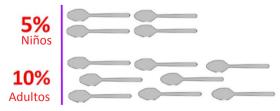
PRODUCTOS

- Azúcar refinada de repostería
- Edulcorante de maíz y miel de maíz
- Concentrados de jugo de frutas
- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Azúcar invertida
- Jarabe de glucosa

La OMS sugiere que se reduzca aún más la ingesta de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total.

CONSUMO DE AZÚCAR RECOMENDADO

BASADOS EN UNA DIETA DE 1500 KCAL.



Nueva directriz sobre la ingesta de azúcares para adultos y niños de la Organización Mundial de la Salud.



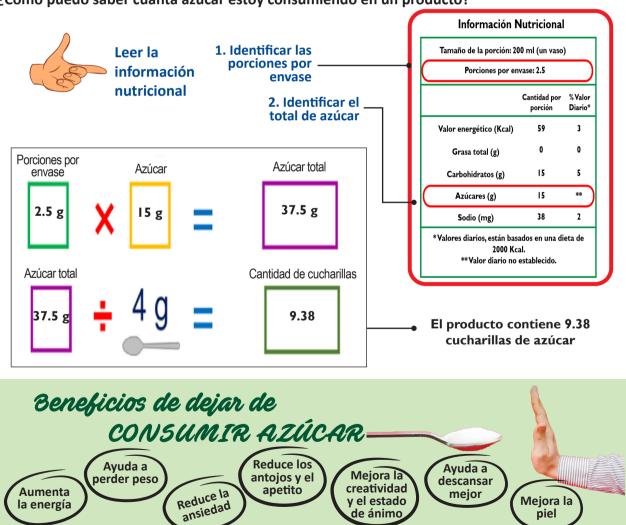




¿Qué alimentos consumimos durante el día?



¿Cómo puedo saber cuánta azúcar estoy consumiendo en un producto?







EL ARCO DE LA ALIMENTACIÓN

El Ministerio de Salud a través de la Unidad de Nutrición ha adoptado para Bolivia el ícono denominado "ARCO DE LA ALIMENTACIÓN" que es la representación gráfica de la agrupación de los alimentos por su valor nutritivo y la proporcionalidad de consumo diario, que se visualiza a través de líneas de división. Su objetivo es proveer información comprensible para que las personas seleccionen los alimentos necesarios para una dieta diaria que les permita desarrollar una vida sana, activa y productiva.



Los grupos de alimentos descritos en el Arco de la Alimentación son siete:

GRUPO 1. CEREALES, LEGUMINOSAS, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS

Cereales y derivados: arroz, trigo, maíz, avena, cañahua, cebada, fideos, panes. Leguminosas: soya, porotos, lenteja, quinua, tarwi, amaranto, maní. Raíces y tubérculos: camote, papa, yuca, racacha; que son la base de la alimentación en todas las edades.

GRUPO 2. VERDURAS

Está conformado por una gran variedad de verduras llamadas hortalizas y legumbres, se caracterizan por su color (verde, amarillo y rojo), como ser: zanahoria, zapallo, acelga, vainitas, cebolla, tomate, choclo, habas y arvejas frescas, apio, repollo, brócoli, perejil, coliflor, son fuentes de vitaminas, minerales y fibra.

GRUPO 3. FRUTAS

Son un grupo de alimentos de gran importancia por su aporte en vitaminas, minerales y fibra, como ser: papaya, piña, uva, naranja, mandarina, mango, manzana, pera, plátano, sandia, etc. Debemos consumir las frutas de acuerdo a su disponibilidad estacional y las que se encuentren en el mercado de su comunidad.

GRUPO 4. LECHE Y DERIVADOS

Incluye las leches fluidas y en polvo enteras, semi descremadas, descremadas y sus derivados como:

yogures y quesos, aportan proteínas de alto valor biológico, calcio y grasas.

GRUPO 5. CARNES, HUEVOS Y MEZCLAS VEGETALES

Son fuente importante de proteínas de elevado valor biológico, hierro y grasas. Está constituido por todos los tipos de carnes, (res, pollo, cerdo, llama, conejo, animales de monte), vísceras y huevos (aves, tortuga, y otros). En este grupo se incluyen las mezclas de cereales con leguminosas, porque aportan proteína de similar calidad a la proteína de origen animal.

GRUPO 6. GRASAS Y ACEITES

Conformado por alimentos fuente de grasas de origen animal (Manteca de cerdo, sebo, mantequilla, crema de leche, nata) y de origen vegetal (aceite de soya, girasol, maíz, almendra, aceite de oliva, margarina, manteca vegetal, algunos frutos secos como las nueces, almendras, maní y la palta).

GRUPO 7. AZÚCARES Y MERMELADAS

Alimentos ricos en energía y carbohidratos, comprende: el azúcar, miel, dulces y mermeladas de diferentes frutos. Es recomendable limitar su consumo.

Otros alimentos importantes que debemos consumir diariamente son: el agua y la sal de forma moderada.







IMPORTANCIA DEL HIERRO

¿Qué es el hierro?

Es un micronutriente, un mineral esencial que se requiere ingerir a través de los alimentos en pequeñas cantidades para el funcionamiento normal del organismo humano.

¿Para qué sirve?

Para la producción de hemoglobina, que es una proteína de la sangre la cual lleva oxígeno al cerebro y a los músculos del cuerpo, mejorando la capacidad física y mental, coadyuvando de esta manera la concentración y el aprendizaje.

¿Qué es la anemia?

Es la disminución de la hemoglobina en la sangre, que en su mayoría se debe a la falta del mineral hierro en la dieta. A veces es causado por la parasitosis intestinal. La anemia es la forma más común de desnutrición en el mundo.

¿Cuales son los síntomas de la anemia?

Funciones mentales reducidas, debilidad, mareos, cansancio, sueño, fatiga, palidez de la piel y mucosas, alteraciones del comportamiento (miedo, tensión corporal), disminución del rendimiento escolar y laboral.

¿Cómo se previene la anemia?

Consumiendo alimentos ricos en HIERRO:

- Carnes rojas y charque de carne.
- Menudencias: Hígado, corazón, riñón y morcilla de diversos animales.
- Cereales: Trigo integral o cañahua, quinua, amaranto, cebada, maíz.
- Leguminosas: Habas secas, arvejas secas, lentejas, soya, frejol, tarwi y otros.
- Verduras de hoja color verde intenso: acelga, apio, perejil, espinaca y colas de cebolla.







IMPORTANCIA DE LA VITAMINA "A"

¿Qué es la vitamina "A"?

Es una vitamina liposoluble que el cuerpo adquiere a través de la comida y ayuda a mantener en buen estado la vista, el sistema inmunitario y la capacidad de reproducción. También aporta beneficios para el corazón, los pulmones y los riñones, entre otros órganos.

¿Para qué sirve?

Ayuda al desarrollo de los huesos, los dientes, los tejidos blandos, las mucosas y la piel. Como también para mejorar la vista, especialmente en la noche. Para fortalecer el sistema de defensa de infecciones, para no enfermarse muy seguido, mantiene las mucosas húmedas (pulmón y pared intestinal), interviene en el crecimiento y desarrollo promoviendo el moldeado adecuado de los huesos, también la Vitamina A participa en la utilización de las proteínas.

¿Consecuencias por deficiencia de Vitamina "A"?

Problemas d deshidratación de la piel y mucosas (epitelio seco), ceguera nocturna, detención del crecimiento óseo en niños/as, disminución en

la resistencia a las enfermedades infecciosas, mayor probabilidad a enfermarse, disminución de la capacidad física e intelectual, disminución del rendimiento laboral y escolar.

¿Cómo se previene la falta de vitamina "A"?

Tomando dos cápsulas de Vitamina A al año, una cápsula cada seis meses. También, consumiendo alimentos ricos en Vitamina A.

¿En qué alimentos se encuentra la vitamina "A"?

- Yema de huevo, mantequilla, margarina, leche y queso graso.
- Hígado de diversos animales, sobre todo en el aceite de bacalao.
- Verduras amarillas intensas y naranjas como zanahoria, zapallo y morrón.
- Frutas amarillas o naranjas intensas como mango, papaya y otros.
- Verduras de hojas de color verde intenso como acelga, perejil, espinaca, apio, etc.









CONSUMO DE AGUA SEGURA

Objetivo

Promover el consumo de agua segura en los estudiantes de la Unidad Educativa, a través del uso de una "botella personal" como parte de la mochila escolar y el manejo adecuado de los métodos de desinfección del agua.

Definición de agua segura

Es aquella que por su condición y tratamiento no contiene microrganismos, ni sustancias tóxicas y se encuentra desinfectada sin causar daño en la salud de las personas.

¿Qué es la desinfección del agua?

La desinfección del agua significa desactivación o eliminación de los microorganismos patógenos existentes en el agua.

La destrucción y/o desactivación de los microorganismos supone el final de la reproducción y crecimiento de los microorganismos. Si estos microorganismos no son eliminados, el agua no es potable y es susceptible de causar enfermedades. Existen 3 métodos de desinfección del agua para que sea segura, ahora conoceremos los siguientes métodos:



1. Sodis

El método consiste en dejar durante unas seis horas al sol una botella de agua. Todas las botellas transparentes hasta un volumen de 5 litros sirven para hacer sodis de la siguiente manera:



1. Lave bien la botella al usarla por primera vez.



2. Llene 3/4 de la botella con agua.



3. Agite la botella durante 20 segundos.



4. Ahora, llene la botella completamente y cierre la tapa.



5. Coloque la botella sobre una calamina.



6. O póngala en el techo o en un sitio de fácil acceso.



7. Exponga la botella al sol desde la mañana hasta la noche, por lo menos 6 horas.



 Ahora, el agua está lista para su consumo después de haber enfriado.







Agua Segura



2. Hervido

Hacer hervir el agua hasta que salga vapor, lo cual eliminará los microbios de una manera efectiva.

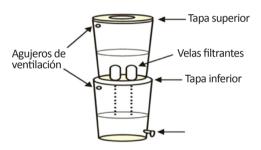
Debido a la baja presión atmosférica en las grandes alturas, se recomienda hacer hervir el agua.





LUGAR	TIEMPO		
Altiplano	5 Minutos		
Valles	3 Minutos		
Trópico	2 Minutos		







3. Filtrado

Para filtrar el agua se requiere de un sistema compuesto por 2 baldes de plástico y velas de cerámica que tienen "triple acción".

Ventajas:

- Fácil de utilizar.
- Elimina el 99,9% de las bacterias y parásitos.
- Previene enfermedades causadas por consumo de agua no segura.

Recomendaciones:

- Mantener el nivel del agua siempre por encima de las velas.
- Limpiar y lavar las velas y baldes una vez a la semana.

¡Promover el uso de una botella personal para el consumo de agua segura!





Agua Segura

USO RESPONSABLE Y REUTILIZACIÓN DE AGUA

Objetivo

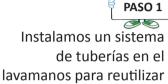
Promover el uso adecuado y cuidado del agua a través de la implementación de métodos de reutilización del agua como cosecha de agua de lluvia, para el lavado de manos como alternativa saludable y efectiva.

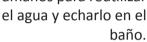
Reutilización de agua



PASO 2

El agua del lavado de manos se redirecciona a los turriles.











Sacamos agua de los turriles en los bidones.





Echamos agua a los inodoros después de usarlos.





Después de salir del baño colocamos los bidones en su lugar.





A lavarnos las manos con agua y jabón y empezamos el ciclo otra vez.





Agua Segura

COSECHA DE AGUA DE LLUVIA

La implementación de "cosecha de agua de lluvia" es una práctica efectiva de un buen manejo de los recursos naturales, partiendo de un principio de desarrollo desde las propias capacidades y potencialidades de los actores de la comunidad educativa en donde el intercambio de saberes y la participación social son pilares fundamentales en la implementación de esta alternativa. La única finalidad es tener una mejor utilización y aprovechamiento sustentable de este recurso, (Ver foto N° 1 y 2).



Foto 1



Foto 2







HUERTO ESCOLAR

Objetivo

Promover y fortalecer un espacio de aprendizaje multidisciplinario para los estudiantes de la cuidad de El Alto, a través de talleres teórico prácticos, sobre la producción de hortalizas en carpas solares y educación nutricional.

Definición de huerto escolar

Es un espacio educativo donde se cultivan hortalizas, cereales, plantas medicinales, hierbas comestibles y ornamentales, para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes y la comunidad educativa.

Tipos de huerto escolar

En este documento se abordará tres tipos: Carpa solar, microgreens y huerto vertical.

Actividades para el funcionamiento del huerto escolar

- Reunión con la comunidad educativa para socializar acerca del huerto escolar en la unidad educativa.
- Conformación del comité de huerto escolar.
- Planificación y elaboración del plan de trabajo.
- Gestión de recursos técnicos y económicos.
- Capacitación técnica antes y durante la ejecución del huerto escolar.
- Capacitación en construcción y manejo del huerto escolar.
- Asistencia técnica en la producción de diferentes cultivos.



Implementación de carpa solar

a) Construcción



Contraparte de la Unidad Educativa

- a. Espacio para la carpa solar.
- b. Construcción de paredes (ladrillo o adobe).
- c. Vigas para el techado (madera o fierro).
- d. Tubos para el sistema de riego.
- e. Responsables para el cuidado del carpa solar.



Contraparte de G.A.M.E.A.

- a. Asesoramiento técnico.
- b. Agrofilm y cinta de agrofilm para el techado de carpa solar.
- c. Variedades de semillas de especies de hortalizas.
- d. Abono orgánico (estiércol de ovino, humus de lombriz) y turba.

b) Asesoramiento técnico en la producción de los cultivos

Comprende en asesorar sobre la preparación del sustrato (mezcla de la tierra del lugar con abono orgánico, turba, arena fina cernida, ceniza, entre otros), preparación de la almaciguera, tipos de siembra y trasplante a suelo definitivo, remoción de suelo, técnica de deshierbe, aporque, riego, control de plagas y enfermedades con repelentes orgánicos, cosecha, acompañamiento desde la siembra hasta la cosecha.









Producción de microgreens

¿Que son los microgreens?

Son vegetales inmaduros producidos a partir de las semillas y hiervas, que han desarrollado completamente sus cotiledones o sus primeras hojas verdaderas, presentan alturas entre 10-12 cm. Su cultivo oscila entre 3-5 semanas. La ingesta de estos micro vegetales en pequeñas cantidades provee al cuerpo cerca del 89% del requerimiento vitamínico diario. Son bajos en calorías, pero altos en vitaminas (A, C, E) y minerales (hierro, magnesio, potasio) y fibra.

¿Qué necesitamos?

Tierra o turba, arena fina, abono, atomizador, bandeja, semillas de lenteja, garbanzo, quinua, trigo, alfalfa, brócoli, rábano, cebolla, etc.

¿Cómo lo producimos?

Antes del inicio de la producción de microgreens, se requiere realizar concientización e información sobre la producción de alimentos altamente nutritivos y de bajo costo. Los principales actores son: Director/a, plantel administrativo, profesores, estudiantes, Junta Escolar, representantes de padres de familia y Conserje.

Los pasos para la producción de microgreens son:

PASO 1



Preparar el sustrato, realizar una mezcla homogénea con una preparación de 50% de tierra común o turba, 25% arena y 25% de abono.

PASO 2



Una vez obtenido el sustrato llenar la bandeja a una altura de 10 - 12 cm desde la base. Según la humedad del sustrato, realizar un pequeño riego para tener un mejor manejo de los surcos.

PASO 3



Realizar la apertura de los surcos de extremo a extremo sin desperdiciar espacio. Proceder a la siembra colocando las semillas no muy juntas. La cantidad de semilla según su especie varía entre 80 a 100 gr de semilla para una superficie de 30 x 30 cm.

PASO 4



Después de terminar la siembra tapar todas las semillas con mucho cuidado evitando que queden expuestas al contacto directo con el medio ambiente.

PASO 5



Regar con un atomizador día por medio con 250 ml de agua para una superficie de 30x30 cm. Exponer al sol mínimamente 3 horas diario. Mantener el cultivo en lugar semicálido ayudará a su desarrollo, la radiación solar ayuda a un buen rendimiento.

PASO 6



Después de 3 a 5 semanas, cuando el cultivo llegue de 10 cm de altura, cosechar con una tijera, dejar reposar por 5 minutos en agua y lavar para mantener la inocuidad del cultivo.









Producción de huertos verticales

¿Qué es el huerto vertical?

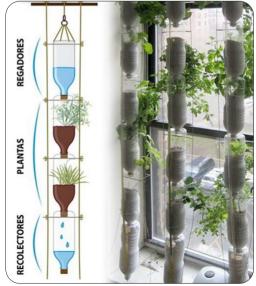
Es un innovador sistema de cultivo modular que permite la producción de plantas decorativas, aromáticas, especies y otros vegetales de pequeño tamaño en una estructura vertical, que se adapta en las aulas o en otros lugares donde no se disponga de terreno para cultivar.

¿Qué necesitamos?

- Botellas de plástico vacías y limpias.
- Tijera.
- Cuerda.
- Arandelas para fijar las botellas y tapas.
- Ganchos para fijar la cuerda.
- Tierra preparada preferiblemente con humus ecológico.
- Semillas.

Producción de huerto vertical con riego por goteo y botellas reciclables

- Adecuar las botellas con los cortes necesarios para el riego, la plantación y recolección de agua.
- Armar la estructura en forma vertical, considerando la botella para riego en la parte superior, botellas para la plantación en el centro y botella recolectora de agua en la parte inferior.
- Colgar o empotrar la estructura del huerto vertical en un lugar fijo (pared, ventana u otro espacio), protegida del viento y que reciba la luz del sol para disminuir la evaporación y reducir las necesidades de agua.
- Trasplantar plantines o sembrar semillas en la tierra preparada dentro de las botellas.
- Colocar agua en la botella regadora para el proceso de riego por goteo.
- El huerto vertical puede variar según el material disponible y creatividad.



Huerto vertical con riego por goteo



Huerto vertical casero





ALFABETIZACIÓN ALIMENTARIA

Objetivo

Promover la educación alimentaria y nutricional a través de estrategias de salud y educación, para facilitar la adopción voluntaria de conductas, comportamientos y elecciones adecuadas en alimentación para mantener o mejorar los hábitos alimenticios.

¿Qué podemos hacer para la alfabetización alimentaria?

- Capacitar en encuentros estudiantiles con participación de instituciones que desarrollan prácticas de alimentación saludable.
- Rescatar los saberes y experiencias positivas y compartirlas en plenaria.
- Presentar la transformación de alimentos nutritivos elaborados con productos del huerto escolar o de la comunidad, en expoferia estudiantil integral anual u otro espacio educativo, para generar conciencia sobre los beneficios de una buena alimentación.
- Elaborar el cuaderno viajero u otra estrategia, sistematizando sus aprendizajes y experiencias.

¿Qué es el cuaderno viajero?

Es una herramienta educativa que permite fortalecer la comunicación y los procesos de aprendizaje en familia.

¿Qué capacidades desarrolla el cuaderno viajero?

- Promueve hábitos de lectura y lectura comprensiva.
- Incentiva la escritura creativa.

¿Cómo se construye el cuaderno viajero?

- Elaborar un cuaderno con tapa y contratapa que incluya diseño creativo y hojas en blanco en su interior.
- Escribir en las hojas en blanco cuentos, historias, leyendas, poesías, rimas, chistes, anécdotas, juegos tradicionales, celebraciones especiales, canciones, experiencias de su familia, etc. referido a un tema acordado en la clase.
- Adornar con dibujos, fotos o imágenes de periódico referidos al mismo tema para luego ser compartido por el estudiante en la unidad educativa.











RECREO SALUDABLE

Objetivo

Promover y fomentar en niñas, niños y adolescentes el consumo de alimentos saludables, a través de la concientización sobre educación nutricional para la transformación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable.



¿Cómo se puede hacer un recreo saludable?

- Declarar al menos un (1) día a la semana el recreo saludable en la Unidad Educativa.
- Un día antes anunciar el recreo saludable "marketing escolar".
- El día del recreo saludable el kiosco escolar vende frutas y otros.

Acciones de recreo saludable:

- Promover el consumo de alimentos que contengan micronutrientes durante los días del recreo saludable, dentro y fuera de la escuela.
- Garantizar la transformación de hábitos alimenticios saludables que perduren a lo largo del tiempo.
- Reducir brechas de obesidad y sobrepeso en niñas, niños y adolescentes.
- Lograr mejores niveles de salud reduciendo el consumo de golosinas.







RECREO EN MOVIMIENTO

Objetivo

Promover la práctica de la actividad física, para mitigar el sedentarismo infantil y la propensión al sobrepeso y obesidad en las niñas, niños y adolescentes.

Pasos para la implementación



Acciones del recreo en movimiento

- Priorizar la actividad física.

- Promocionar la actividad física antes y después de la escuela, con el propósito de identificar las actividades que más disfrutan los estudiantes.

- Implementar periodos (60 minutos) de actividad física de formas innovadoras y creativas.

- Garantizar la participación (abierta y comprometida) de las niñas, niños y adolescentes.









KIOSCO ESCOLAR SALUDABLE

Objetivo

Mejorar la oferta de alimentos saludables en los kioscos escolares, disminuyendo de manera paulatina la comercialización de alimentos con estándares de nutrición inadecuados.

¿Qué es un kiosco saludable?

Es un espacio donde se venden alimentos saludables para los y las estudiantes, cumpliendo normas de calidad e higiene, donde también se promueve comportamientos saludables, todo en beneficio de la comunidad educativa.

El kiosco Saludable debe ofertar los siguientes productos: Frutas, leches y derivados, agua y cereales.



¿Qué necesitamos para su implementación?

- El Director debe apoyar a la ejecución de la vigilancia y control (higiene, oferta y publicidad de alimentos).
- La unidad educativa debe firmar un acta de compromiso con el Conserje para contribuir al recreo saludable.
- El administrador de kiosco debe disponer condiciones necesarias para que funcione su kiosco, practicar medidas de higiene, ofertar alimentos saludables, limitarse en expendio de comida y/o productos chatarra y gaseosas.
- La comisión de salud y nutrición debe vigilar y controlar el adecuado cumplimiento de kiosco escolar saludable.

¿Cómo queremos que sea un kiosco saludable?

- Debe reflejar la higiene de la persona responsable del kiosco.
- Debe mantener la higiene del local y utensilios, donde se mantienen los alimentos.
- Practicar la higiene en la manipulación de alimentos (lavado de manos y alimentos).









RINCONES DE HIGIENE EN AULA

Objetivo

Promover la educación sanitaria con pertinencia cultural, a través del establecimiento de espacios de higiene, que fomenten la adquisición de buenas practicas y hábitos de higiene en los estudiantes de la ciudad de El Alto.

Importancia de la práctica de higiene en aula

La mayoría de las enfermedades y muertes en niños y niñas son causadas por los microbios que entran a la boca mediante la comida contaminada, el agua infectada o las manos



sucias. Muchos de estos microbios vienen del excremento humano y animal. Por esta razón es muy importante la práctica de hábitos de higiene como el lavado de manos y el cuidado de la salud oral (lavado de dientes) a través de los rincones de higiene en las unidades educativas.

La bolsa de cada estudiante debe contener:

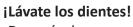


- Pasta dental, cepillo dental, jabón líquido, toalla pequeña y un vaso.
- Se debe ubicar un espacio en el aula donde los niños dejen sus bolsas debidamente identificadas.



¡Lávate la mano!

- Antes de consumir el alimento complementario escolar.
- Después de ir al baño.



- Después de comer en el recreo.









El lavado de las manos



Es la medida individual más importante para evitar la diseminación de las infecciones. Más del 40% de las infecciones habituales se transmiten por las manos. Todos los miembros de la familia, incluyendo niños, necesitan lavarse bien las manos con agua y jabón, después del contacto con las heces, antes de tocar la comida y antes de dar de comer a los niños. Lavarse las manos puede prevenir diarreas e infecciones respiratorias (resfríos y gripes).







 Significa el buen estado de la boca, los dientes, las encías y los tejidos que los soportan, permitiendo su buen funcionamiento.





Entorno Escolar Amigable

MI ESCUELA, MI CASA

Objetivo

Realizar acciones encaminadas al desarrollo de hábitos adecuados para el cuidado y protección de la escuela y el medio ambiente.



Uso adecuado de baños

Orientado a cuidar y mantener en condiciones adecuadas de higiene los baños.



¿Qué es un baño?

Una habitación destinada para que las personas concreten su aseo personal, es decir, limpien su cuerpo, laven su cara, dientes, cabellos y para que realicen las pertinentes evacuaciones de sus necesidades fisiológicas como ser la de orinar y defecar, por lo que es necesario mantenerlos limpios y en buen estado de forma continua.



Buen uso de baños

- Usar el inodoro correctamente, evitando que la orina y las heces caigan afuera.
- Botar el papel que se utilizó en el basurero.
- Jalar la palanca o echar agua al inodoro para que quede limpio.
- Lavarse las manos con agua y jabón después de usar el baño.
- Respetar los letreros o mensajes educativos.
- Cuidar la infraestructura y los basureros.

Mal uso de baños

- No echar agua al terminar su uso.
- Orinar o defecar afuera.
- Botar los papeles u otros desechos al suelo o al inodoro.
- Rayar las paredes y puertas.
- Destrozar los grifos de lavamanos.
- Romper el azulejo, inodoros, lavamanos o puertas.

Un baño sucio



"Un solo gramo de heces puede contener 10 millones de virus, un millón de bacterias, mil parásitos y 100 huevecillos de parásitos".







Entorno Escolar Amigable



Cuidado de la infraestructura escolar

Orientado a mantener la unidad educativa en condiciones apropiadas para los estudiantes promoviendo el cuidado del mobiliario y la infraestructura en general.



 Sensibilizar a los estudiantes en el cuidado de las paredes (libres de grafitis), ventanas y toda la infraestructura.



 Los estudiantes deben cuidar las mesas, sillas, pizarras, mobiliario y equipamiento en general.



 Alentar a los estudiantes a mantener el orden y la limpieza de la unidad educativa, mediante la implementación de basureros creativos reutilizando material en desuso.



Estrategias de la brigada para la disposición adecuada de la basura



- Uso del "Semáforo de la Limpieza".
- Uso del "Silbato de la Basura".









Entorno Escolar Amigable



Disposición adecuada de la basura

Objetivo

Generar conciencia y responsabilidad sobre la preservación del medio ambiente, enfocado en el manejo de los residuos generados en las unidades educativas.

¿Qué es basura?

Es aquello a lo que ya no le podemos dar otro uso y por tanto debemos deshacernos de ella.



¿Qué es residuo?

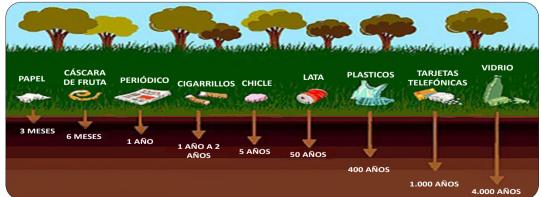
Es algo que sobra al realizar alguna actividad pero que puede ser reutilizado. Por ejemplo las botellas de plástico o las latas de aluminio.

Clasificación de residuos



¿Por qué es bueno reciclar?

- Permite el ahorro de materias primas como árboles.
- Disminuye el gasto de energía y agua.
- Disminuye los residuos, basura y la contaminación.



Para realizar la disposición adecuada de la basura como el reciclado de los envases del alimento complementario escolar, se puede practicar el método didáctico del "Semáforo de la limpieza" y "Silbato de la basura".





