



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana



ESCUELA
de la
CONFIANZA

“Si nos alimentamos bien, aprendemos mejor”

PRESENTACIÓN

“Si nos alimentamos bien, aprendemos mejor” es una guía que destaca la importancia de una alimentación saludable en el entorno educativo. En este documento, se enfatiza cómo una alimentación adecuada puede influir positivamente en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

La Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana (DRELM) presenta esta guía como una herramienta para fomentar una cultura de alimentación saludable en las escuelas, que se debe trabajar, a través de toda la comunidad educativa bajo un enfoque reflexivo, formativo y continuo.



ESCUELA
de la
CONFIANZA



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana



ESCUELA
de la
CONFIANZA

OBJETIVO

Orientar a toda la comunidad educativa sobre la importancia de adquirir una alimentación saludable como medio para alcanzar mejoras en los aprendizajes.

¿Qué significa una alimentación saludable?

Una alimentación saludable se refiere a un patrón alimenticio variado, preferiblemente basado en alimentos en su estado natural o con un mínimo procesamiento, que proporciona la energía y los nutrientes esenciales necesarios para mantener la salud. Este tipo de alimentación contribuye a una mejor calidad de vida en todas las etapas, promoviendo el bienestar físico y mental de las personas.



ESCUELA
de la
CONFIANZA



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana



ESCUELA
de la
CONFIANZA

¿Qué dice el Currículo Nacional de Educación Básica al respecto?

El perfil de egreso del CNEB establece que la alimentación saludable juega un papel fundamental en la vida activa de la persona. Una buena nutrición permite alcanzar el bienestar físico necesario para que los estudiantes puedan participar en actividades cotidianas, físicas o deportivas.

Asimismo, desde el enfoque ambiental, el CNEB promueve que directivos, docentes, estudiantes y padres de familia preserven entornos saludables. Estos espacios coadyuvan a la mejora de los hábitos de higiene y a una buena alimentación de la comunidad educativa. Se busca crear ambientes escolares limpios y seguros, que faciliten una nutrición equilibrada y refuercen buenas prácticas de salubridad personal en los estudiantes.



ESCUELA
de la
CONFIANZA



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana



ESCUELA
de la
CONFIANZA

¿Cómo es una IE que promueve una alimentación saludable?

- Ofrece alimentos saludables en su cafetería, comedor kioscos y máquinas expendedoras escolar, con abundantes frutas, verduras, cereales integrales, etc, evitando autorizar que se expendan alimentos procesados, fritos y con alto contenido de azúcar.
- Desarrolla programas educativos sobre nutrición y hábitos saludables, tanto para estudiantes como para padres y personal de la escuela. Organiza talleres de cocina saludable.
- Cuenta con políticas que regulan el tipo de alimentos permitidos en celebraciones y eventos escolares.
- Fomenta que los padres envíen meriendas y almuerzos saludables.



ESCUELA
de la
CONFIANZA



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana



ESCUELA
de la
CONFIANZA

¿Qué se sugiere a los actores educativos en torno a la alimentación saludable?

Al equipo directivo:

- Monitorear y fomentar prácticas pedagógicas que promuevan el enfoque ambiental y una alimentación saludable en la escuela.
- Promover y/o colaborar en la planificación y organización de actividades educativas sobre nutrición y alimentación saludable como, por ejemplo, ferias gastronómicas o festivales, campañas educativas.
- Promover hábitos alimenticios saludables desde el Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma.



ESCUELA
de la
CONFIANZA



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana



ESCUELA
de la
CONFIANZA

- Monitorear la calidad de los alimentos ofrecidos en los quioscos y comedores escolares, promoviendo opciones saludables.
- Gestionar la organización de charlas con nutricionistas dirigido a estudiantes y padres de familia, sobre cómo preparar loncheras saludables para sus hijos.
- Incentivar la participación activa de la comunidad educativa en iniciativas que promuevan hábitos alimenticios saludables.
- Implementar espacios de formación continua para el personal docente y administrativo sobre nutrición y alimentación saludable, con el fin de crear un ambiente educativo que promueva estos hábitos de manera integral.



ESCUELA
de la
CONFIANZA



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana



ESCUELA
de la
CONFIANZA

Al docente:

- Fomentar el desarrollo de proyectos educativos y de aprendizaje que incluyan actividades relacionadas con la alimentación y la salud escolar.
- Servir como ejemplo para los estudiantes consumiendo alimentos nutritivos y saludables durante el refrigerio y otros espacios.
- Preparar alimentos en clase utilizando recetas saludables para enseñar hábitos alimenticios adecuados.
- Utilizar una variedad de recursos educativos, como lecturas, videos, cuentos y juegos interactivos, para promover una alimentación equilibrada.



ESCUELA
de la
CONFIANZA



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana



ESCUELA
de la
CONFIANZA

- Promover y estimular entre los estudiantes el consumo de frutas y verduras de estación, variedad de cereales integrales, legumbres, lácteos bajos en grasa, etc.

Al padre y madre de familia:

- Participar en las escuelas de padres y madres priorizando en temas referidos a la alimentación saludable en las familias.
- Involucrarse en algunas de las actividades de cuidado de la salud que organiza la escuela.
- Preparar loncheras nutritivas que contribuyan al adecuado crecimiento de sus hijos.
- Dar ejemplo al consumir alimentos saludables y nutritivos en casa.
- Educar y concientizar a sus hijos sobre la importancia de una



ESCUELA
de la
CONFIANZA



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana



ESCUELA
de la
CONFIANZA

alimentación balanceada y
saludable.

A los estudiantes:

- Participar activamente en proyectos de aprendizaje que incluyan actividades relacionadas con la alimentación y la salud escolar.
- Seleccionar alimentos en el quiosco escolar que contribuyan al adecuado crecimiento y desarrollo del cuerpo.
- Mostrar entusiasmo al participar en actividades escolares que promuevan el consumo de alimentos saludables.
- Disfrutar de una lonchera nutritiva que se lleve a la escuela, fomentando hábitos alimenticios saludables desde temprana edad.





PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana



ESCUELA
de la
CONFIANZA

- Investigar y aprender sobre los beneficios de una alimentación saludable, compartiendo esta información con compañeros y familiares para crear conciencia sobre la importancia de una dieta equilibrada.

