



**PROPUESTA DE PROMOCION DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES**

Santiago de Cali, 17 de octubre de 2020

Señores

MUNICIPIO DE SANTIAGO DE CALI- SECRETARIA DE EDUCACION

Santiago de Cali- Colombia

JOSEPH FERNANDO SOLIS MOSQUERA, identificado con cedula de ciudadanía No. 14.471.285 de Buenaventura, como Representante Legal del **CONSORCIO SIN FRONTERAS** declaro bajo la gravedad de juramento y comprometiendo a la persona jurídica que ofrezco capacitar al 10% de los padres de familia y/o beneficiarios del grupo al que oferta, tanto del área rural como urbano, en hábitos y estilos de vida saludable.

Atentamente,


JOSEPH FERNANDO SOLIS MOSQUERA
C.C No. 14.471.285 de Buenaventura

1. INTRODUCCION

Está claro que una de las claves para alcanzar un buen estado de salud es adoptar un estilo de vida saludable. Para entender el alcance de esta afirmación primero tenemos que conocer algunos elementos que describen a nuestra sociedad de principios de siglo XXI. La sociedad, se ha visto afectada en las últimas décadas por importantes cambios sociales y culturales que tienen consecuencias directas en la salud de las personas. El desarrollo tecnológico de los últimos siglos y los cambios en los estilos de vida propios de la vida moderna han cambiado muchos de nuestros comportamientos individuales, así como la forma de relacionarnos con las otras personas y con nuestro entorno ambiental. Como consecuencia, podemos decir, sin lugar a dudas, que la sociedad ha mejorado su calidad de vida, con una mayor esperanza de vida y con el acceso a una mayor diversidad de bienes y servicios que protegen la salud personal y comunitaria. Pero (como todo tiene un, pero), esos cambios sociales han traído consigo nuevos problemas de salud pública a los que tenemos que dar respuesta.

El programa de fomento de hábitos higiénicos y estilos de vida saludable está fundamentado principalmente en fortalecer un aprendizaje en los niños, niñas de diferentes grupos de edades vinculados al programa de alimentación escolar.

El programa de capacitación de hábitos higiénicos y estilo de vida saludables diseñado por el consorcio sin fronteras, está enfocados en concientizar a los Beneficiarios en la importancia de una buena alimentación y la inclusión de alimentos como Frutas, Verduras a la dieta diaria, actividad física y crear buenos hábitos de higiene Corporal; para mitigar el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la presente emergencia sanitaria como en COVID-19.

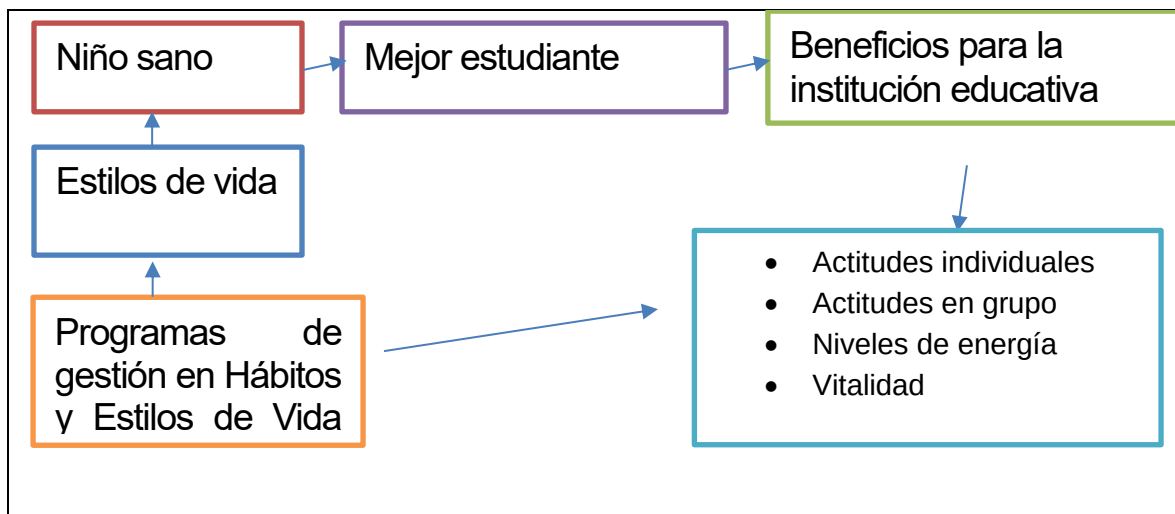
Esta propuesta está basada en metodologías lúdicas que se ubican dentro de actividades de aprendizaje rápido e interactivo y contribuir con el desarrollo de estos estilos que beneficiaran en el crecimiento óptimo y sano de los beneficiarios.

¿Qué son los estilos de vida saludable?

Según el ministerio de educación, los estilos de vida saludable son el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes relacionados con su salud, su crecimiento intelectual y de vida que contribuyen a su crecimiento físico e intelectual tanto común como colectiva, para esto el Consorcio sin Fronteras estará apoyado en programas de gestión de Hábitos y Estilos de Vida Saludables (figura 1y 2.), diseñando actividades y capacitaciones que involucren a:

- Docentes
- Padres de familia
- Estudiantes
- Manipuladoras
- Supervisores.

Figura 1. Estrategias de apoyo integral



Fuente: Consorcio sin Fronteras

Apoyo integral con entidades públicas.



Figuras 2. Involucrados en el programa de hábitos higiénicos

Estrategias de ejecución:

Instituciones educativas: brindarán la infraestructura y acompañamiento para el desarrollo de las actividades lúdicas que se implementarán para el cumplimiento de las actividades relacionadas con hábitos saludables (**actividad física, Alimentación saludable, Higiene Corporal y Hábitos y Estilos de Vida Negativos**)

El Consorcio sin Fronteras: proporcionará los recursos humanos y recurso financiero, para el desarrollo de las actividades anteriormente mencionadas, realizadas por cada uno de los supervisores de campo.

Secretaría de Educación Municipal: como ente territorial; brindar apoyo y acompañamiento en las actividades a desarrollar en cada una de las Instituciones y/o Sedes Educativas.

2. OBJETIVO GENERAL

Fomentar el consumo de una alimentación saludable, la actividad Física y buenos hábitos de higiene como parte de los estilos de vida saludable al 10% de los beneficiarios focalizados para el operador Consorcio sin Fronteras.

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Implementar actividades de aprendizaje lúdico para la comprensión de los hábitos higiénicos y estilos de vida saludables.
- Orientar a los niños y niñas de diferentes rangos de edad beneficiarios del PAE, sobre la ingesta de alimentos balanceados la reducción de grasas y el consumo de frutas, verduras.
- Realizar actividad física con el fin de contrarrestar el efecto del sedentarismo.
- Guiar a los estudiantes sobre la importancia de la hidratación y el consumo de agua.

3. JUSTIFICACION

Para el Consorcio sin Fronteras es importante promover cambios en conceptos, actitudes y comportamientos a los hábitos saludables, factores de riesgo, la enfermedad, el uso de los servicios, para los beneficiarios del programa de alimentación escolar; ya que dichas situaciones de educación y aprendizaje permiten articular los hábitos saludables entre la familia y los beneficiarios del programa de alimentación escolar.

Los programas de alimentación escolar son importantes en Colombia ya que mediante estos se mitiga la deserción escolar y la desnutrición infantil la OMS(Organización Mundial de la Salud), estima que el consumo de cinco porciones diarias de frutas y verduras salvaría alrededor de 2,7 millones de vidas a nivel mundial, dada su relación con la prevención .No obstante, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia el 32 % de la población colombiana sufre de sobrepeso y el 14 % de Obesidad; esta misma encuesta también revela

bajo consumo de frutas y verduras: el 27,9 % de los colombianos no consume ninguna verdura durante el día y el 35,3 % no consume ninguna fruta.

4. DESCRIPCION DEL PROGRAMA.

El programa de fomento y estilo de vida saludable se estableció según las necesidades de los Beneficiarios del programa de alimentación escolar PAE Cali, dentro de las cuales se encuentran la aparición de enfermedades por falta de actividad física en: pereza mental, obesidad y mal nutrición. Las actividades descritas a continuación son las que se desarrollaran durante la ejecución del programa en el año 2020, para dar cumplimiento al 10% de la población atendida y ofertada por el Consorcio sin Fronteras. Se anexa cronograma para estas actividades discriminando la cantidad de la población a ejecutar por actividad.

5. POBLACIÓN OBJETIVO

El 10% de los beneficiarios atendidos por el Consorcio sin Fronteras y/o padres de familia, para el Programa de Alimentación Escolar en el municipio de Santiago de Cali según la focalización, tanto en el área rural como urbano. La modalidad de trabajo será programas de capacitación en temas de alimentación, nutrición e Higiene para la población estudiantil y/o padres de familia.

6. RESPONSABLES

El personal que realizará y acompañará todo este proceso será la Nutricionista, supervisores de campo y departamento técnico y con acompañamiento de docentes y padres de familia para fortalecer actividades.

7. METODOLOGIA

El Consorcio sin Fronteras, propende fomentar un aprendizaje por experimentación, animando el aprender a aprender, de esta manera propiciaremos la autonomía de los beneficiarios.

Las actividades y/o capacitaciones en los temas de educación en hábitos y estilos de vida saludables, se realizaran de primera mano con el personal supervisor de campo; para que a su vez ellos sean quienes los socialicen con colaboración del departamento técnico del Consorcio sin Fronteras a los Beneficiarios, para así lograr abordar los temas Apropiándose del manejo conceptual de los contenidos y así adaptar las actividades pedagógicas y recreativas a cada grupo de edad que se maneja en el PAE.

Cabe resaltar que bajo la modalidad para preparar en casa este programa se desarrollara utilizando herramientas tecnológicas que el Consorcio sin Fronteras concerté con la ETC.

Se presenta un cronograma para el desarrollo de las diferentes actividades con el fin de garantizar el cumplimiento de los objetivos anteriormente mencionados, en este cronograma se incluyen todos los grupos involucrados en el desarrollo del programa tanto sedes del área urbana como del área rural. Las actividades a realizar son: **Alimentación Saludable, Hábitos y Estilos de Vida Negativos, Actividad Física, Higiene Corporal.**

7.1 ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1

TEMA: ALIMENTACION SALUDABLE

MES: NOVIEMBRE

Alcance de la propuesta:

La actividad se desarrollará al 2.5% de los Padres de Familia y/o Beneficiarios focalizados en los tres grupos de edad para el operador Consorcio sin Fronteras.

**TEMATICA A APLICAR PARA TODOS LOS GRUPOS DE EDAD.
(Beneficiarios) y/o PADRES DE FAMILIA.**

Se realizará una charla por parte de un Profesional en Nutrición y/o supervisores de campo, los cuales socializaran un aviso alusivo (anexo 1) relacionando los puntos a tener en cuenta para mantener una alimentación saludable dirigido a los Beneficiarios y/o Padres de familia.

Tiempo: 1 hora

Los aspectos para mantener una Alimentación Saludable son:

- El desayuno es la comida más importante para todas las personas y sobre todo para niños, niñas y adolescentes.
- Come menos cantidad y más frecuente.
- Fija un horario para las comidas.
- Beber agua.
- Incluir en la dieta alimentos de todos los grupos.
- Reducir la cantidad de sal y azúcar que habitualmente usas en las comidas.
- Aumentar la ingesta de frutas y verduras.

ALIMENTACION SALUDABLE

ANEXO 1

EL PLATO IDEAL

VERDURAS

Aportan pocas calorías, son ricas en agua, antioxidantes, fibras y minerales. Condimentar con aceite de oliva.



frutas

3 piezas por día



Ejercicio

30 minutos diarios mínimo.



Legumbres y cereales

Aportan carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y fibras.



Agua

Se estiman dos litros por día, pero depende de cada persona

Proteínas

Esencial para el crecimiento, como para la reparación de células y tejidos



frutos secos

un puñado por día



Lácteos

Descremados

Huevos

4 por semana



ACTIVIDAD 2**TEMA: HABITOS Y ESTILOS DE VIDA NEGATIVOS****MES: NOVIEMBRE****Alcance de la propuesta:**

La actividad se desarrollara al 2.5% de los Padres de Familia y/o Beneficiarios focalizados en los tres grupos de edad para el operador Consorcio sin Fronteras.

**TEMATICA A APLICAR PARA TODOS LOS GRUPOS DE EDAD.
(Beneficiarios) y/o PADRES DE FAMILIA.**

Se realizará una charla por parte de los supervisores de campo, los cuales socializaran un aviso alusivo (anexo 2), relacionando los hábitos y estilos de vida negativos para la salud.

Tiempo: 30 min

Los aspectos que influyen para mantener unos Hábitos y estilos de Vida Negativos:

- Comer alimentos sin lavar y con las manos sucias.
- Consumir alimentos con fechas vencidas o en malas condiciones.
- Consumir agua no potable.
- Consumir alimentos que están en el suelo.
- Consumir alimentos en lugares no apropiados.
- Salir de casa sin desayunar

ANEXO 2

HABITOS Y ESTILOS DE VIDA NEGATIVOS

Estos son hábitos que **NO** te recomendamos hacer si quieres cuidar tu salud.



1. COMER ALIMENTOS SIN LAVAR Y CON LAS MANOS SUCIAS:

Las enfermedades que se transmiten a través de las manos sucias y alimentos sin lavar son:

La gripe común y la gripe A, neumonía, bronquiolitis, Cólera, la diarrea, La hepatitis A y E, Salmonelosis, Así como alergias y Afecciones de la piel, Conjuntivitis, por hablar de algunas.



Por tal motivo, es fundamental lavar los alimentos y lavarnos las manos, después de realizar actividades cotidianas como ir al baño, jugar, estornudar, tocar heridas, acariciar animales, en contacto con la tierra, después de viajar en el transporte público.



2. CONSUMIR ALIMENTOS CON FECHAS VENCIDAS O EN MALAS CONDICIONES:



Las personas que consumen estos alimentos presentan los siguientes síntomas:

- Náuseas y vómito
- Dolor estomacal y retorcijones
- Diarrea y fiebre
- Dolor de cabeza y debilidad general



3. CONSUMIR AGUA NO POTABLE:

Beber agua cruda puede causar enfermedades como diarrea, fiebre tifoidea, hepatitis A, infección intestinal



4. CONSUMIR ALIMENTOS ALTOS EN AZÚCAR:

Un alto contenido de azúcar provoca: sobrepeso, obesidad y diabetes tipo 2



5. CONSUMIR ALIMENTOS EN LUGARES NO APROPIADOS:

Fácilmente ponemos en riesgo la salud exponiéndola con alimentos contaminados, adulterados, falsificados y alterados.



PARA TENER EN CUENTA:

También se consideran malos hábitos:

- Cuando los alimentos cocinados se enfrían a la temperatura ambiente, los microbios empiezan a desarrollarse.
- El consumo de cigarrillo y bebidas alcohólicas.



HABITOS HIGIENICOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ACTIVIDAD 3

TEMA: ACTIVIDAD FISICA

MES: NOVIEMBRE

Alcance de la propuesta:

La actividad se de

sarrollara al 2.5% de los Padres de Familia y/o Beneficiarios focalizados en los tres grupos de edad para el operador Consorcio sin Fronteras.

TEMATICA A APLICAR PARA TODOS LOS GRUPOS DE EDAD. (Beneficiarios) y/o PADRES DE FAMILIA.

Se realizará una charla por parte de los supervisores de campo, los cuales socializaran un aviso alusivo (anexo 3) relacionando los efectos beneficiosos de la actividad física:

Tiempo: 30 min

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones).
- desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano.
- aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos); mantener un peso corporal saludable.
- La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.
- Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables

HABITOS HIGIENICOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ANEXO3

¿Por qué es importante hacer actividad física?

- Porque aprendes a conocer tu cuerpo y a saber lo que puedes y no puedes hacer.
- Te ayuda a gastar más energía y evitas engordar.
- Ayuda a tu crecimiento y desarrollo, mejora tu salud.
- Mejora tu capacidad de movimiento y aprendizaje de nuevas actividades.
- Desarrolla tu capacidad para resolver problemas, ayuda a tu inteligencia.
- Te permite compartir, lo que te ayuda a tener mas amigos.
- Te permite disfrutar de la naturaleza y de la vida al aire libre.



Sabías que si realizas Actividad Física

Estarás menos expuesto al uso de sustancias dañinas para tu organismo (alcohol y drogas).

Tu imagen corporal mejorará.

Rendirás mejor en tus estudios y tus capacidades de aprendizaje mejorarán.

Gozarás de buena salud

Tu autoestima mejorará y te sentirás más seguro de tus capacidades.

Tu autoestima mejorará y te sentirás más seguro de tus capacidades.

Gozarás de buena salud

Realiza actividades al aire libre en familia o con tus amigos.



Participa en grupos de danza y baile.



Utiliza las escaleras en vez del ascensor.



ACTIVIDAD 4**TEMA: HIGIENE CORPORAL****MES: NOVIEMBRE****Alcance de la propuesta:**

La actividad se desarrollará al 2.5% de los Padres de Familia y/o Beneficiarios focalizados en los tres grupos de edad para el operador Consorcio sin Fronteras.

**TEMATICA A APLICAR PARA TODOS LOS GRUPOS DE EDAD.
(Beneficiarios) y/o PADRES DE FAMILIA.**

Se realizará una charla por parte de los supervisores de campo, los cuales socializarán un aviso alusivo (anexo 4) relacionando los puntos a tener en cuenta para mantener una adecuada Higiene.

Tiempo: 30 min

Los aspectos para mantener una adecuada Higiene Corporal en los niños son:

- La ducha es la mejor forma de aseo con esta práctica se controlan olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o el sudor.
- El aseo de las uñas evita la presencia de gérmenes.
- La higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades.
- La higiene de la boca.
- Higiene de los oídos
- Mantener limpia la ropa y calzado

ANEXO 4

Higiene Personal



HABITOS HIGIENICOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

De ser adjudicado el contrato de acuerdo a esta licitación pública para el año 2020, el cronograma de actividades de hábitos saludables, será ajustado de acuerdo a la focalización entregada para cada sede educativa después del perfeccionamiento de la firma del contrato de la zona asignada, también se aclara que en caso de continuar bajo la modalidad para preparar en casa se utilizaran herramientas tecnológicas que el Consorcio sin Fronteras concerté con la ETC.

ANEXOS

CRONOGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



ACTIVIDAD	MES	FECHA	INSTITUCION Y/O SEDE EDUCATIVA	SUPERVISOR	CANTIDAD DE BENEFICIARIOS
ALIMENTACION SALUDABLE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 1	SUPERVISOR 1	2,5 % DE LA POBLACION FOCALIZADA PARA EL CONSORCIO SIN FRONTERAS
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 2	SUPERVISOR 1	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 3	SUPERVISOR 2	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 4	SUPERVISOR 2	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 5	SUPERVISOR 3	
HABITOS Y ESTILOS DE VIDA NEGATIVOS	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 6	SUPERVISOR 3	2,5 % DE LA POBLACION FOCALIZADA PARA EL CONSORCIO SIN FRONTERAS
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 7	SUPERVISOR 4	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 8	SUPERVISOR 4	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 9	SUPERVISOR 5	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 10	SUPERVISOR 5	
ACTIVIDAD FISICA	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 11	SUPERVISOR 6	2,5 % DE LA POBLACION FOCALIZADA PARA EL CONSORCIO SIN FRONTERAS
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 12	SUPERVISOR 6	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 13	SUPERVISOR 6	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 14	SUPERVISOR 7	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 15	SUPERVISOR 7	
HIGIENE CORPORAL	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 16	SUPERVISOR 8	2,5 % DE LA POBLACION FOCALIZADA PARA EL CONSORCIO SIN FRONTERAS
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 17	SUPERVISOR 8	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 18	SUPERVISOR 9	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 19	SUPERVISOR 9	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 20	SUPERVISOR 1	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 21	SUPERVISOR 2	

CRONOGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES GRUPO 5



ACTIVIDAD	MES	FECHA	INSTITUCION Y/O SEDE EDUCATIVA	SUPERVISOR	CANTIDAD DE BENEFICIARIOS
ALIMENTACION SALUDABLE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 1	SUPERVISOR 1	2,5 % DE LA POBLACION FOCALIZADA PARA EL CONSORCIO SIN FRONTERAS
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 2	SUPERVISOR 1	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 3	SUPERVISOR 2	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 4	SUPERVISOR 2	
HABITOS Y ESTILOS DE VIDA NEGATIVOS	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 5	SUPERVISOR 3	2,5 % DE LA POBLACION FOCALIZADA PARA EL CONSORCIO SIN FRONTERAS
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 6	SUPERVISOR 3	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 7	SUPERVISOR 4	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 8	SUPERVISOR 4	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 9	SUPERVISOR 5	
ACTIVIDAD FISICA	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 10	SUPERVISOR 5	2,5 % DE LA POBLACION FOCALIZADA PARA EL CONSORCIO SIN FRONTERAS
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 11	SUPERVISOR 6	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 12	SUPERVISOR 6	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 13	SUPERVISOR 7	
HIGIENE CORPORAL	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 14	SUPERVISOR 7	2,5 % DE LA POBLACION FOCALIZADA PARA EL CONSORCIO SIN FRONTERAS
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 15	SUPERVISOR 8	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 16	SUPERVISOR 9	
		NOVIEMBRE	SEDE EDUCATIVA 17	SUPERVISOR 9	