

	INSTITUCION EDUCATIVA SANTA ELENA	Código: GU-GAP-01
	NIT: 811.017.836-7 DANE: 205001011031 Núcleo: 925	Versión: 1
	Aprobado por Resoluciones N° 16268/2002- N° 0715/2004- N°003084/2016 Niveles de Preescolar, Primaria, Secundaria, Media académica y Técnica	Página 1 de 11 Fecha: 1 de Enero 2018

FECHA: 25 de enero de 2021

PROYECTO / EQUIPO: Programa de Alimentación Escolar – PAE

OBJETIVO: Promover en los niños, niñas y jóvenes de la I.E. Santa Elena una vida saludable, con una alimentación adecuada que les permita conocer los alimentos diarios necesarios para mejorar su capacidad de aprendizaje.

DURACIÓN: 2 horas

SALUDO, INTRODUCCIÓN, MOTIVACIÓN:

BIENVENIDOS AL RECORRIDO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LA MANO DEL PAE

Que es el PAE

El Programa de Alimentación Escolar brinda un complemento alimentario a los niños, niñas y adolescentes de todo el territorio nacional, registrados en el Sistema de Matrícula -SIMAT- como estudiantes oficiales, financiados con recursos del Sistema General de Participaciones.

¿Cuál es su objetivo?

Contribuir con el acceso y la permanencia escolar de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar, que están registrados en la matrícula oficial, fomentando estilos de vida saludables y mejorando su capacidad de aprendizaje, a través del suministro de un complemento de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y los micronutrientes (zinc, hierro, vitamina A y calcio) en los porcentajes que se definan para cada modalidad.

Modalidades del PAE

Tiempo de consumo	Tipo de modalidad	Aporte nutricional esperado
Desayuno	Preparado en sitio	20% de energía y nutrientes diario por cada grupo de edad
Almuerzo	Preparado en sitio	30% de energía y nutrientes diario por cada grupo de edad
Refrigerio	industrializado	10% de energía y nutrientes diario por cada grupo de edad
Paquete Alimentario	Paquete alimentario en casa	30% de energía y nutrientes diario por cada grupo de edad

Nota: Para la I.E. Santa Elena la modalidad es de preparado en sitio; por contingencia sanitaria declarada por la pandemia Covid-19 a partir del mes de abril de 2020 se empezó a entregar paquete alimentario en casa.

	INSTITUCION EDUCATIVA SANTA ELENA	Código: GU-GAP-01
	NIT: 811.017.836-7 DANE: 205001011031 Núcleo: 925	Versión: 1
	Aprobado por Resoluciones N° 16268/2002- N° 0715/2004- N°003084/2016 Niveles de Preescolar, Primaria, Secundaria, Media académica y Técnica	Página 2 de 11 Fecha: 1 de Enero 2018

LO QUE DEBES SABER ACERCA DEL PAE...

PRIMERA ESTACIÓN – TITULARES DE DERECHO

A continuación, se definen los criterios de selección para los alumnos beneficiarios del restaurante escolar.

Primer criterio: matriculados que hacen parte de Jornada Única independientemente del grado en el que se encuentren matriculados.

Segundo criterio: Área rural - los escolares que se encuentran en transición y primaria, iniciando con población étnica, población en situación de discapacidad, continuando con aquellos que se encuentren en Educación Básica Secundaria y Educación media.

Tercer criterio: Área Urbana - estudiantes de transición y primaria, iniciando con aquellos que pertenezcan a comunidades étnicas (indígenas, comunidades negras, afrocolombianos, raizales ROM/gitanos, Palanqueros) y población en situación de discapacidad.

Cuarto criterio: En el área urbana, escolares de transición y primaria matriculados y clasificados con puntajes de SISBEN máximos de 48.49 para las 14 ciudades principales sin sus áreas metropolitanas y 45,34 para el resto de las zonas urbanas.

SEGUNDA ESTACIÓN – NORMAS DE CONVIVENCIA DENTRO DEL RESTAURANTE ESCOLAR

Las normas establecidas a la hora de comer en el restaurante escolar:

- Entrar de forma ordenada y sin gritar.
- Dejar las mochilas y los abrigos en los sitios indicados
- Adquirir buenos hábitos de alimentación y comer de todo lo que se le ofrezca.
- Mantener la mesa limpia y en orden y no dejar caer la comida.
- Hablar en un tono de voz adecuada
- Usar correctamente los utensilios de comedor.
- Masticar con la boca cerrada.
- No hablar con la boca llena.
- Pedir las cosas diciendo por favor y dar las gracias.
- Tratar con respeto y obedecer a los/las encargados/as del servicio del comedor.





INSTITUCION EDUCATIVA SANTA ELENA

NIT: 811.017.836-7 DANE: 205001011031 Núcleo: 925

Aprobado por Resoluciones N° 16268/2002- N° 0715/2004- N°003084/2016
Niveles de Preescolar, Primaria, Secundaria, Media académica y Técnica

Código: GU-GAP-01

Versión: 1

Página 3 de 11

Fecha: 1 de Enero 2018

TERCERA ESTACIÓN – RECOMENDACIONES PARA EL PAQUETE ALIMENTARIO EN CASA

- Cada paquete alimentario que se le entrega a un escolar (titular de derecho) tiene:

Producto	Descripción	Cantidad
Panela en bloque	Par	900 g
Bebida achocolatada	200 g	1 ud.
Harina de trigo	Libra	1 ud.
Atún	Lata de 150 g	2 uds.
Huevos tipo A	Unidad tipo A	12 uds.
Arroz blanco	Libra	1 ud.
Pasta menuda para sopa	Paquete de 250 g	1 ud.
Aceite vegetal	1000 cc	1 ud.
Leche entera en polvo	Bolsa de 380 g	1 ud.
Fríjol	Libra	1 ud.
Avena en hojuelas	250 g	1 ud.

- Al almacenar los alimentos tenga en cuenta lo siguiente:



1. Clasifique los alimentos según sus características y determine su lugar de almacenamiento.
2. Limpie las áreas e almacenamiento (despensas, gabinetes, cajones, recipiente, plásticos). Para hacerlo puede usar agua y jabón.



INSTITUCION EDUCATIVA SANTA ELENA

NIT: 811.017.836-7 DANE: 205001011031 Núcleo: 925

Aprobado por Resoluciones N° 16268/2002- N° 0715/2004- N°003084/2016
Niveles de Preescolar, Primaria, Secundaria, Media académica y Técnica

Código: GU-GAP-01

Versión: 1

Página 4 de 11

Fecha: 1 de Enero 2018

3. Las superficies en las que va a almacenar deben estar secas para evitar que se deterioren los alimentos.
 4. Tape debidamente los recipientes de almacenamiento para evitar contaminación por animales o cuerpos extraños.
 5. No almacene los alimentos directamente en el piso.
 6. Revise las fechas de vencimiento. Tenga presente el tiempo previsto para el consumo de cada producto y recuerde que debe gastar primero el que este más próximo a vencer.
 7. El área de almacenamiento debe ser fresca y seca, lejos de los rayos directos del sol.
 8. Los alimentos deben estar separados de los productos de aseo.
- Tenga en cuenta estas recomendaciones para preparar los alimentos:



1. Planifique la comida que consumirán cada día para optimizar recursos.
2. Verifique que los insumos que van a utilizar estén en buen estado.
3. Retírese accesorios como anillos, relojes o pulseras que puedan contaminar el alimento.
4. Lave sus manos con agua y jabón antes, durante y después de la preparación de las comidas; y mantenga las uñas cortas, sin maquillaje y limpias.
5. Recoja su cabello, utilice ropa limpia y evite hablar o toser sobre los alimentos.
6. Lave y desinfecte las áreas de preparación de los alimentos, los recipientes y los utensilios (ollas, cuchillos, tablas de picar o cucharas).
7. Nunca deje por más de dos horas al medio ambiente los alimentos preparados.
8. Prepare las cantidades necesarias y no almacene alimentos cocidos por largos periodos, pues se deteriora su calidad nutricional.
9. Evite almacenar juntos los alimentos cocidos y crudos, pues se pueden contaminar y causar enfermedades.
10. Los productos enlatados deben ser debidamente lavados y desinfectados. Los huevos deben ser lavados antes de prepararlos (con agua y jabón, pero sin dejarlos inmersos en el agua).



INSTITUCION EDUCATIVA SANTA ELENA

NIT: 811.017.836-7 DANE: 205001011031 Núcleo: 925

Aprobado por Resoluciones N° 16268/2002- N° 0715/2004- N°003084/2016
Niveles de Preescolar, Primaria, Secundaria, Media académica y Técnica

Código: GU-GAP-01

Versión: 1

Página 5 de 11

Fecha: 1 de Enero 2018

Usos (superficies/alimentos)	Cantidad de agua	Cantidad de desinfectante (medida casera)	Tiempo y modo de uso
Área de trabajo y utensilios	1 litro	1 cucharada sopera	10 a 15 minutos de manera directa
Manos	1 litro	1 cucharadita tintera	1 minuto en inmersión
Alimentos enlatados	1 litro	2 cucharaditas tinteras	5 a 8 minutos en inmersión

1 cucharada sopera = 5 mililitros

1 cucharada tintera = 0.5 mililitros

- Grupos de alimentos:



Los **siete grupos de alimentos** son los siguientes:

Grupo 1: Leche y derivados. Función plástica. Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo. Son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas.

Grupo 2: Carnes, pescados y huevos. Función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B. Son igual de necesarias las proteínas de la carne como la de pescado, aunque el pescado se considera más saludable por su contenido en grasas omega 3. Los huevos también son ricos en nutrientes esenciales.



INSTITUCION EDUCATIVA SANTA ELENA

NIT: 811.017.836-7 DANE: 205001011031 Núcleo: 925

Aprobado por Resoluciones N° 16268/2002- N° 0715/2004- N°003084/2016
Niveles de Preescolar, Primaria, Secundaria, Media académica y Técnica

Código: GU-GAP-01

Versión: 1

Página 6 de 11

Fecha: 1 de Enero 2018

Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos. Función plástica y energética. Energética en el sentido de que aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono. En cuanto a las legumbres aportan proteínas de origen vegetal de alto contenido biológico y fibra. Los frutos secos aportan ácidos grasos mono insaturados y poliinsaturados, y vitaminas del grupo B.

Grupo 4: Verduras y Hortalizas. Función reguladora. El Código Alimentario Español indica que las hortalizas son cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado y las verduras son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia). Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra (especialmente soluble), además de un alto porcentaje de agua y pocas calorías de su baja proporción en hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Grupo 5: Frutas. Función reguladora. Su importancia en la dieta es similar a la del grupo 4, verduras y hortalizas, además son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa, pero con un aporte calórico bajo.

Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces. Función energética. Aportan calorías de sus carbohidratos (los de los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono). Importante también la aportación de vitaminas del grupo B.

Grupo 7: Grasas, aceite y mantequilla. Función energética. El aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior, por la diferencia de elementos que tiene cada uno. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.

Cada **grupo de alimentos** cuenta a su vez con una clasificación, los alimentos plásticos o formadores, los alimentos energéticos y los alimentos reguladores. Los primeros son los que proporcionan sustancias imprescindibles tanto para la formación como para la conservación de nuestra estructura física. Los alimentos energéticos son los que, como indica su nombre, nos proporcionan energía y los alimentos reguladores son los que resultan imprescindibles para nuestro metabolismo por su aporte en vitaminas, minerales y fibra.

Video 6° a 8° - Selección saludable de alimentos

<https://youtu.be/cFUaHGIF0Dk>

Video 9° a 11° - Alimentación saludable

<https://youtu.be/UkJkAWNzVek>

CUARTA ESTACIÓN – CLAVES PARA EL AUTOCUIDADO.

1. Limite las preparaciones fritas y controle su consumo, prefiera alimentos asados, salteados o cocidos.
2. Limite el consumo de sal, grasas o azúcares añadidas. El abuso de estos productos puede ocasionar problemas de salud, como exceso de peso, diabetes o hipertensión.
3. Consuma frutas y verduras de manera regular en cualquier momento de su alimentación, pues aumentan las defensas del cuerpo y aportan la fibra que mejora nuestra digestión.
4. Al servir los alimentos recuerde que un niño o niña no consume la misma cantidad de un adulto, regule las porciones.



QUINTA ESTACIÓN – PROTOCOLO DE ENTREGA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR.

PROTOCOLO DE ENTREGA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR EN EMERGENCIA COVID-19

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Al momento de la distribución y entrega del alimento, todos los miembros del equipo de distribución **DEBERÁN** tomar las medidas de protección necesarias para garantizar una entrega segura.

Utilizar mascarillas, Utilizar guantes, Lavarse las manos, Utilizar gel, No contacto físico.
- Se hará la entrega en **grupos pequeños de personas**, en filas con 2 metros de distancia entre persona y persona.
- Los niños y niñas **NO** deben estar presentes en el sitio de distribución.

¿CÓMO SE HARÁ LA ENTREGA?

- El equipo de distribución preparará las raciones.
- Existirá una zona de entrega en donde el equipo de distribución llevará la ración de la familia. La zona estará a 2 metros de la fila de espera.
- El padre o madre de familia recogerá su ración en la zona de entrega.
- Se procederá a levantar el acta de entrega en el lugar de distribución.
- Una vez recibida su ración se deberá regresar inmediatamente a su casa, **NO** se pueden quedar en el centro de distribución.

SEXTA ESTACIÓN - RECETAS DIVERTIDAS Y SALUDABLES.

Arroz verde

Ingredientes: 1 taza de arroz crudo, 2 tazas de agua, 1 cucharada de aceite, 1/2 cucharada de sal, 1 diente de ajo y 1/2 taza de hojas verdes de su preferencia (cilantro, perejil, espinaca, acelga o apio).

Preparación: licue las hojas verdes y el ajo en el agua, lleve la mezcla al fuego hasta que se caliente y, luego, resérvela. En una olla aparte mezcle el aceite, la sal y el arroz, saltee hasta que el arroz se vea transparente y agregue con cuidado la mezcla que reservó. Déjelo destapado hasta que se seque, luego tápelo y póngalo a fuego bajo durante **10 minutos**. Apáguelo y déjelo reposar antes de servir.





Croquetas de leguminosas (garbanzos o lentejas)

Ingredientes: 1 taza de leguminosas cocidas, 1 diente de ajo, 1/2 cebolla de huevo, 1/2 media taza de avena en hojuelas, 1 huevo, 1/2 cucharadita dulcera de sal y 3 o 4 cucharaditas de aceite.

Preparación: en una sartén mezcle 1 cucharadita de aceite, el ajo y la cebolla finamente picados. Escorra las leguminosas cocidas, licúelas con el huevo y la avena, adicione los vegetales salteados y la sal. Arme pequeñas tortas (aproximadamente 12 unidades) y resérvelas. Lleve una sartén al fuego, agregue el aceite restante y, cuando esté caliente (no demasiado), ponga las tortas y déjelas dorar. Acompáñelas con arroz blanco o verde y rodajas de tomate.



Guandolo de mora o maracuyá

Ingredientes: un 1/4 de libra de panela, 1 litro de agua, 3 o 4 limones, 10 moras o 2 maracuyás.

Preparación: en una jarra o recipiente agregue el agua y la panela, reserve hasta que la panela se disuelva (puede ser en la nevera). Adicione el jugo de limón y los maracuyás o las moras enteras. Sirva bien frío.



ACTIVIDADES / MOMENTOS: Lee detenidamente la guía en su totalidad y desarrolla las actividades propuestas según lo indicado.

1. Escribe las comidas que consumes en un día normal y al frente identifica los nutrientes principales que poseen:

01 ¿Sabes lo que comes?

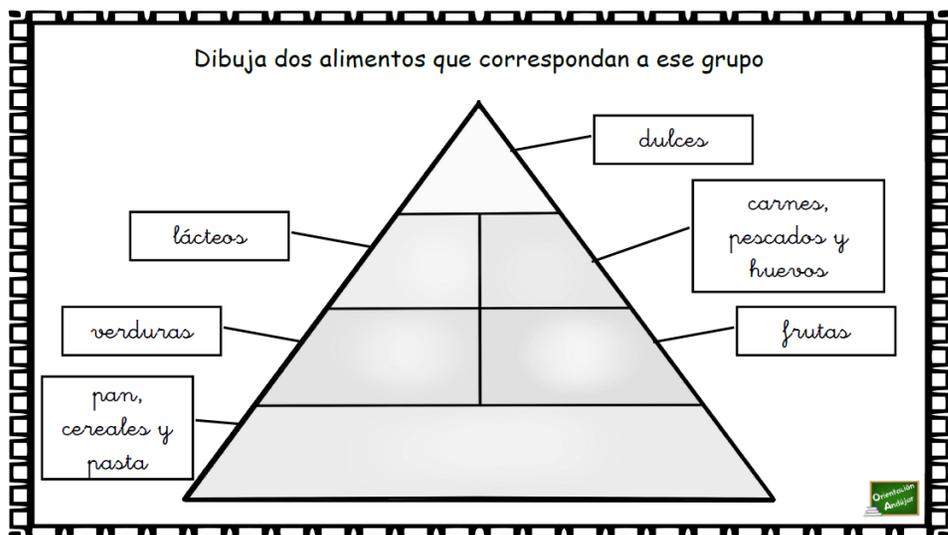
Recopila los datos principales de las comidas que realizas a lo largo de dos días de la semana y ubícalos en la ficha de trabajo indicando qué nutrientes principales poseen.



The worksheet features a table with two main columns: 'COMIDAS' and 'NUTRIENTES'. The first row is labeled 'DÍA 1'. The 'COMIDAS' column contains icons representing various food groups: a bowl of fruit, a glass of milk, a slice of bread, a piece of meat, and a vegetable. The 'NUTRIENTES' column is currently empty for data entry.

2. Dibuja los alimentos según corresponda en la pirámide:

Dibuja dos alimentos que correspondan a ese grupo



The diagram shows a pyramid divided into four horizontal layers. From top to bottom, the layers are labeled as follows:

- Top layer:** dulces
- Second layer:** lácteos (left) and carnes, pescados y huevos (right)
- Third layer:** verduras (left) and frutas (right)
- Bottom layer:** pan, cereales y pasta

A small logo for 'Orientación Ambiental' is visible in the bottom right corner of the diagram's frame.



INSTITUCION EDUCATIVA SANTA ELENA

NIT: 811.017.836-7 DANE: 205001011031 Núcleo: 925

Aprobado por Resoluciones N° 16268/2002- N° 0715/2004- N°003084/2016
Niveles de Preescolar, Primaria, Secundaria, Media académica y Técnica

Código: GU-GAP-01

Versión: 1

Página 10 de 11

Fecha: 1 de Enero 2018

3. Escribe los alimentos saludables que puedes comer en cada momento:

Escribe alimentos saludables que puedes comer en cada momento

Desayuno _____ _____ _____		Almuerzo _____ _____ _____
Merienda _____ _____ _____		Cena _____ _____ _____

Orientación Andino

4. Realiza un dibujo de los alimentos saludables que debe de contener las diferentes modalidades del PAE y colorea:

Desayuno

Almuerzo

Refrigerio

Paquete Alimentario

5. Realiza una sopa de letras con las siguientes palabras: **Leche, derivados, carnes, pescados, huevos, patatas legumbres, frutos secos, verduras, hortalizas, frutas, cereales, derivados, azúcar, dulces, grasas, aceite, mantequilla, desayuno, almuerzo, refrigerio, paquete alimentario.**



INSTITUCION EDUCATIVA SANTA ELENA

NIT: 811.017.836-7 DANE: 205001011031 Núcleo: 925

Aprobado por Resoluciones N° 16268/2002- N° 0715/2004- N°003084/2016
Niveles de Preescolar, Primaria, Secundaria, Media académica y Técnica

Código: GU-GAP-01

Versión: 1

Página 11 de 11

Fecha: 1 de Enero 2018

6. Escriba tres (3) ejemplos de alimentos según la información dada de los siete grupos alimentarios al que pertenezca:
- **Leche y derivados**
 - **Carnes, pescados y huevos**
 - **Patatas, legumbres, frutos secos**
 - **Verduras y Hortalizas**
 - **Frutas**
 - **Cereales y derivados, azúcar y dulces**
 - **Grasas, aceite y mantequilla.**
7. Escriba cuales alimentos te gustaría encontrar en el paquete alimentario.

Elaborado por:
Yulieth Vanessa Maturana Blandón
Madeleyn Palacios Zapata