PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL ESTRATEGIA PARA EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

(BOSQUIANOS SALUDABLES)

ELABORADO POR:

RAQUEL YARIMA CHAPARRO BUSTOS

NORIS MARIA DUARTE

ROSA ISMELDA GELVEZ

MIRIAM VEGA GELVEZ

SONIA ISABEL URBINA

ROSA EDDY PABON

INSTITUCION EDUCATIVA SAN JUAN BOSCO

ARBOLEDAS NORTE DE SANTANDER

2021

CONTENIDO

PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL DE EDUCACIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE (B OSQUIANOS SALUDABLES) 3

INTRODUCCIÓN 4

1. ANTECEDENTES 6
2. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA 7
3. JUSTIFICACIÓN 8
4. OBJETIVO GENERAL 9
5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS, METAS E INDICADORES 10
6. MARCO DE REFERENCIA 11
7. TRANSVERSALIZACIÓN 13
8. CRONOGRAMA 18

BIBLIOGRAFIA 19

PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL ESTRATEGIA PARA EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

INTRODUCCIÓN

Consecuente con el Proyecto Educativo Institucional, los contenidos del plan de estudios de la I.E SAN JUAN BOSCO incluyen las áreas básicas y aquellas disciplinas escolares mencionadas por la Ley General de Educación que se trabajan como temas de profundización seminarios, talleres, proyectos o jornadas específicas de profundización.

Entre estas disciplinas, el plan de estudios de la Institución contempla la educación en valores, la educación sexual, la educación para la democracia, el estudio dela constitución, la educación relativa al género, la educación ambiental y la educacióntecnológica.

Una parte significativa de los contenidos de las anteriores disciplinas se implementan en el Establecimiento educativo I.E SAN JUAN BOSCO mediante los siguientes proyectos pedagógicos transversales que están orientados a fortalecer la formación integral de los estudiantes:

Educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía
Educación ambiental (PRAE)
Educación para el Ejercicio de los Derechos Humanos

Los proyectos pedagógicos del Establecimiento educativo I.E SAN JUAN BOSCO son un medio para lograr unaconvergencia de actividades y recursos que se integran para producir en un tiempo determinadoun resultado, un producto específico, tan importante que el proyecto mismo se distingue por el producto que se espera generar. Por tratarse deproyectos pedagógicosse busca que, en el proceso de producción de ese resultado o en elanálisis retrospectivo del mismo, se den oportunidadespara construir conocimientos significativos referidos a la interacción concreta con el medio y a la producción de resultados concretos y también para ejercitar competencias básicas, laborales generales y ciudadanas.

Es importante tener en cuenta las diferencias entre tema generador y proyecto:mientras que un tema generador puede ser "el cuidado del medio ambiente", un proyecto que lo concreta consistiría, por ejemplo, endiseñar y ejecutaracciones en torno a un tema específico como la recuperación de varios kilómetros de la ronda del río con el que colinda la institución; de igual forma, un tema generador puede ser "el autocuidado de la salud", yun proyecto puede consistir en ejecutaruna campaña para mejorar los hábitos alimenticios de los niños; por último un tema generador como la democracia puede concretarse en un proyecto de establecimiento de unas reglas de juego, acatadas portodos en el grupo.

El trabajo por proyectos se caracteriza en el Establecimiento educativo I.E SAN JUAN BOSCO por ser planeado, organizado y estructurado en función de las competencias, conocimientos y desempeños que se espera observar y valorar en los estudiantes. Cada

proyecto pedagógico integra diversas áreas de conocimiento y es liderado por un equipo interdisciplinar; y en aquellosproyectos pedagógicos centrados en una sola área, la institucióńreconoce y operativiza la transversalidad del conocimiento.

1. ANTECEDENTES

Desde comienzos del siglo XXI ha existido un interés creciente por la búsqueda del desarrollo humano, entendido como el fortalecimiento de las capacidades y oportunidades Para el ejercicio de la libertad de decidir la vida que cada uno quiere vivir. Por lo tanto, para llevar a cabo verdaderos procesos de desarrollo es necesario fortalecer las diferentes formas de participación en las que los actores involucrados tengan posibilidades reales de tomar decisiones sobre su destino, además de formar sujetos comprometidos con lo público, respetuosos del medio ambiente y su salud.

En Colombia la Estrategia Escuelas Promotoras de la Salud, se adoptó con el nombre de "Escuela Saludable" y fue acogida en 1997 por el Ministerio de Salud, hoy de la Protección Social, para liderarla en el nivel nacional. A comienzos de 1999, los Ministerios de Salud y Educación Nacional, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF, y la OPS/OMS, luego de un acuerdo, firman y publican los lineamientos nacionales para el desarrollo de la Estrategìa, con el título de Escuela Saludable, la Alegría de Vivir en Paz y desde estos lineamientos se trabaja actualmente para la promoción e implementación de los Estilos de Vida Saludable.

A partir del 2005 y la integración de las estrategias anteriormente mencionadas se dio inicio al Comité Técnico Nacional de Entornos Saludables integrado por la Red de Escuela Saludable (coordinada por el Ministerio de la Protección Social) y la Red de Vivienda Saludable (coordinada por el Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial), constituida en abril de 2005 y en septiembre del mismo año aceptada la membresía de Colombia dentro de la Red Interamericana de Vivienda Saludable.

En nuestra institución educativa en las sedes de primaria se ha venido concientizando e integrando a toda la comunidad (padres familia, estudiantes y docentes) de la importancia de una vida sana; Por medio del proyecto, "El día de la comida saludable", donde se realizan muestras de diferentes actividades como degustaciones, jornadas rereativas,implementación de la huerta casera escolar, jornadas de salud oral, peso, talla, desparasitación y una experiencia significativa(crie y obtenga su propio alimento).

2. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

En Nuestro municipio últimamente se ha generalizado el consumos de productos procesados (enlatados, gaseosa, paquetes y jugos industrializados y otros.) que han creado una cultura del consumismo a la comida no saludable (chatarra) generando problemas de salud: como el aumento de enfermedades (obesidad, diabetes, desnutrición) .Se evidencia también el sedentarismo como consecuencia del mal uso de las nuevas tecnologías; los celulares, video juegos, computador, Tablets y tv .

3. JUSTIFICACIÓN

En la institución educativa se implementa un proyecto que contribuya a mejorar las condiciones de vida de la comunidad educativa para tener una sociedad sana, saludable y feliz. Se busca con este proyecto garantizar a nuestros jóvenes posibilidades de ser más seguros, cuidar su salud, mejorar su entorno, ambiente físico y psicológico, permitiendo " el fortalecimiento de hábitos para gozar de una vida sana y saludable".

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las capacidades de niños, niñas y adolescentes en alimentación saludable, actividad física y prácticas claves de higiene en la I.E San Juan Bosco.

4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

Fortalecer capacidades adecuadas para la práctica de la alimentación saludable, actividad física y prácticas de higiene en los actores de la comunidad educativa.

Conversatorios, charlas y videos educativos respecto al tema

Realizar una mañana saludable (deportes, comidas saludables)

Institucionalizar el día saludable en la institución educativa

Mejorar la gestión institucional en alimentación saludable, actividad física y prácticas de higiene en las sedes la I.E

5. METAS E INDICADORES

5.1 METAS

Al finalizar noviembre de 2021 un 60% los miembros de la comunidad educativa tendrá conocimiento en qué consisten los estilos de vida saludable.

Al finalizar noviembre de 2018 se habrá realizado una jorda (mañana saludable) y la comunidad eductiva habrá participado en ella

5.2 INDICADORES

Porcentaje de miembros de la comunidad educativa que tienen conocimiento en que consisiten los estilos de vida saludable.

Mañana saludable realizda y porcentaje de miembros de la comunidad educativa que participaron en la actividad.

6. MARCO DE REFERENCIA

Calidad de Vida

El término calidad de vida se utiliza indistintamente en diferentes contextos y con sentidos muy diversos, transitando desde aspectos objetivos hasta subjetivos. Si la tendencia es ambientalista el énfasis se sitúa en el entorno físico-biológico. En los análisis económicos, la calidad de vida se define por parámetros como el ingreso per cápita o el producto interno bruto. En el caso de las profesiones de la salud se detienen en los síntomas. Por su parte, las personas en general le dan su propio significado a la calidad de vida, positivo o negativo dependiendo de las circunstancias (Grau, 2015).

Si bien no existe una definición única, es claro que la calidad de vida se refiere a la intersección e interacción de dimensiones objetivas y subjetivas, de manera que es necesario referirse a las dos para poder describirla. En otras palabras, corresponde a la posesión de recursos externos u objetivos (vivienda, ingresos, educación, redes sociales, familiares, participación política, entre otros) y propios o subjetivos (autoestima, salud, inteligencia emocional, seguridad en sí mismo(a), etc.), necesarios para la satisfacción de las necesidades y deseos individuales, así como la participación en las actividades que permitan el desarrollo personal y la comparación satisfactoria con los demás (Moreno & Gómez, 1996) y (Grau, 2015). "La calidad de vida objetiva pasa por el espacio vital de las aspiraciones, de las expectativas, de las referencias vividas y conocidas, de las necesidades y en último término de los valores de las personas y es través de ellas como se convierte en bienestar subjetivo" (Shin y Johnson, 1976, citado por (Moreno & Gómez, 1996, p. 7)

En el marco de la estrategia la calidad de vida, esta se define como las condiciones de vida de las que dispone una niña, niño, adolescente o joven, sumado a la percepción que tiene frente a si es o no satisfactoria su vida, el cual se basa en un autorreporte que está mediado por sus valores en relación con sus estándares, metas, intereses y expectativas. Estas condiciones están además, moduladas por la autocomparación social (Grau, 2015).

Alimentación Saludable

Es la selección y el consumo de alimentos variados, disponibles, asequibles, de buena calidad y acordes a las necesidades de cada persona en un contexto determinado (social, cultural, psicológico y biológico), como resultado de una decisión consciente que favorece el bienestar individual y colectivo.

La malnutrición hace referencia a un desequilibrio del estado nutricional, relacionado con un déficit (deficiencia) en la ingesta de nutrientes, una sobre nutrición (exceso) o una alteración en la utilización de los nutrientes en el organismo (MSPS, ICBF, INS, Profamilia., 2010)

La alimentación es fundamental en los seres vivos para su supervivencia, aunque no solo se refiere al acto de ingerir los alimentos, también abarca los pasos previos para que esto pueda suceder, es decir que incluye el procesamiento, distribución y adquisición de los alimentos.

Alimentarse no es sinónimo de nutrirse. La nutrición corresponde al proceso que se da a nivel celular, mediante el cual el organismo asimila los nutrientes que contienen los alimentos y líquidos necesarios para su funcionamiento, crecimiento y mantenimiento. Puede ocurrir que una persona presente malnutrición aunque se alimente todos los días, debido a que los alimentos que consume no contienen todos los nutrientes que requiere.

Dentro de las formas de malnutrición se encuentra la desnutrición, el sobrepeso, la obesidad y la deficiencia de micronutrientes. La desnutrición hace referencia al consumo insuficiente de nutrientes durante un periodo de tiempo y se clasifica en tres tipos:

10 CONCEPTOS CLAVE

i) desnutrición crónica: retraso en talla con relación a la edad,
ii) desnutrición aguda: bajo peso en relación con la talla y,
iii) desnutrición global: bajo peso para la edad (MEN, PMA, UNICEF y NUTRESA, 2015).

El caso del sobrepeso y la obesidad corresponde a la acumulación corporal de grasa excesiva. Los procesos bioquímicos y fisiológicos que subyacen a dicha acumulación, desembocan en otras patologías como la hipertensión arterial, dislipidemias (problemas con el colesterol y los triglicéridos), enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades crónicas de las vías respiratorias, osteoartrosis (gasto de las articulaciones) y cáncer (MEN, PMA, UNICEF y NUTRESA, 2015).

En Colombia, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) definió el plato saludable de la familia colombiana como la guía a seguir para disfrutar de una alimentación saludable. Está compuesto por porciones de seis grupos de alimentos: **i)** cereales **ii)** frutas y verduras, **iii)** lácteos, **iv)** carnes, **v)** grasas y **vi)** azucares. El tamaño de las porciones va de mayor a menor en el mismo orden.

Adicionalmente es fundamental el consumo diario de agua pura o en bebidas naturales como jugos de frutas o en infusión, porque hidrata el organismo, ayuda a mantener la temperatura corporal ideal, facilita el proceso de la respiración y traspiración y es un regulador natural del metabolismo (Red PaPaz, 2014).

Los 6 grupos de alimentos del plato saludable

Grupo 1

Cereales, tubérculos, raíces y plátano:
Hacen parte de él, el arroz, el maíz, el trigo, la avena, la cebada, entre otros, y los productos que se elaboran a partir de estos como las arepas, el pan, las galletas. También lo integran los tubérculos como la papa y la batata; los plátanos en todas sus variedades y las raíces como la arracacha, la yuca y el ñame, que son las más consumidas, y los productos que con ellos se elaboran como el casabe.

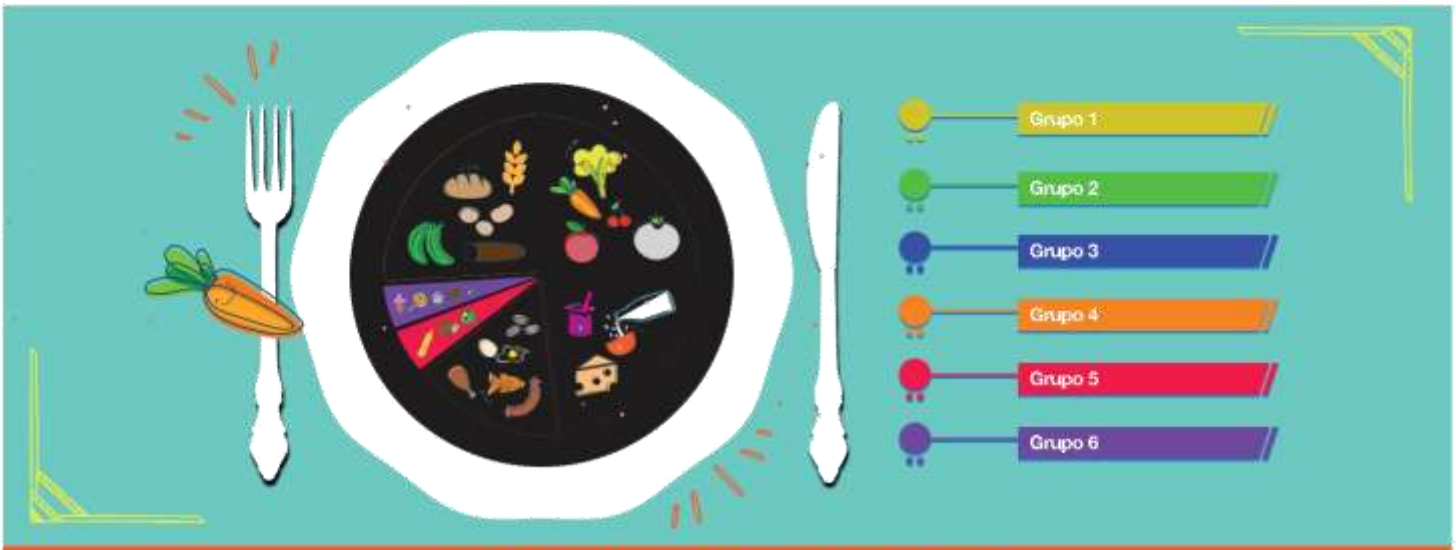
Grupo 2

Frutas y verduras.

Grupo 3

Leche y productos lácteos:
Comprende leches de vaca, cabra y búfala que actualmente se comercializan en el país.

GRÁFICO I.



Plato Saludable de la Familia Colombiana

Grupo 4

Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas:

Incluye todos los tipos de carnes (rojas, blancas, peces, mariscos, etc.); y leguminosas como frijol, lenteja, arveja o garbanzo. Dentro de los frutos secos y semillas encontramos las nueces, el maní, el ajonjolí, las almendras, las avellanas y otras, que son ricas en grasas de muy buena calidad nutricional.

Grupo 5

Grasas:

este grupo lo componen tanto las grasas origen animal, como la manteca de cerdo y la mantequilla, que son sólidas; y las vegetales como las margarinas; así como las grasas líquidas, de origen vegetal como los aceites de maíz, soya, canola, entre otros. Se debe preferir el consumo de grasas de tipo vegetal y evitar el cocinar con manteca de cerdo.

Grupo 6

Azúcares:

En este grupo está el azúcar común, la miel, la panela y los productos procesados que se deriven del azúcar común como los dulces, gaseosas y bebidas azucaradas. Con respecto a este grupo se recomiendan siempre alimentos bajos en azúcar y sin azúcar añadida.

Tomado de (Red PaPaz, 2014)

GRÁFICO II.

Recomendaciones para una alimentación saludable

Mensajes Principales de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de dos años – 2013

1. Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el "Plato saludable de la familia Colombiana".
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otro producto lácteo y huevo.
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas y verduras frescas.
4. Para completar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
5. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "Productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
7. Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados y "productos de paquete".
8. Cuide su corazón. Consuma nueces, maní y aguacate, y evite grasas de origen animal, margarina, mantequilla y manteca.
9. Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

Actividad Física

Es el aumento consciente del movimiento del cuerpo en frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total, de acuerdo con las características físicas, preferencias y contexto de cada persona, que incide en el desarrollo físico, mental, emocional y social y disfrute del cuerpo.

Es importante diferenciar actividad física, ejercicio y deporte. La actividad física corresponde a cualquier movimiento corporal asociado con la contracción muscular que incrementa el gasto de energía por encima de los niveles de reposo (Unión Europea, 2008). El ejercicio es el desarrollo de una actividad física de forma planeada, estructurada y repetitiva con el objetivo de mejorar la condición física. Mientras que el deporte se apoya en el ejercicio físico y mental, pero se caracteriza por una actitud lúdica, con un afán competitivo, en el marco de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (Coldeportes, 2014, citado por MEN, PMA, UNICEF y NUTRESA, 2015).

A manera de ejemplo, subir escaleras es una forma de hacer una actividad física, trotar veinte minutos todos los días se entiende como una forma de hacer ejercicio y practicar fútbol, voleibol o tenis es una forma de participar en una actividad deportiva.

Algunas recomendaciones para la promoción de la Actividad Física en población escolar

- Que se realice como un juego.
- Con una frecuencia de cinco a seis veces por semana.
- Una hora de duración cada sesión.
- Que favorezca la interacción entre los y las estudiantes.
- Que se realice con el apoyo y acompañamiento de profesoras(es), madres y padres de familia.
- Debe aportar a la formación física, psicológica y social de los y las estudiantes.
- También debe adaptarse a las características del niño o niña.
- Después de un tiempo acordado conjuntamente en la comunidad educativa, valorar el efecto que ha tenido en la condición física, psíquica y de auto exigencia de las niñas, niños, adolescente y jóvenes.

-Adaptado de Sanz (2011)

Actividad Física

Es el aumento consciente del movimiento del cuerpo en frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total, de acuerdo con las características físicas, preferencias y contexto de cada persona, que incide en el desarrollo físico, mental, emocional y social y disfrute del cuerpo.

Es importante diferenciar actividad física, ejercicio y deporte. La actividad física corresponde a cualquier movimiento corporal asociado con la contracción muscular que incrementa el gasto de energía por encima de los niveles de reposo (Unión Europea, 2008). El ejercicio es el desarrollo de una actividad física de forma planeada, estructurada y repetitiva con el objetivo de mejorar la condición física. Mientras que el deporte se apoya en el ejercicio físico y mental, pero se caracteriza por una actitud lúdica, con un afán competitivo, en el marco de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (Coldeportes, 2014, citado por MEN, PMA, UNICEF y NUTRESA, 2015).

A manera de ejemplo, subir escaleras es una forma de hacer una actividad física, trotar veinte minutos todos los días se entiende como una forma de hacer ejercicio y practicar fútbol, voleibol o tenis es una forma de participar en una actividad deportiva.

Algunas recomendaciones para la promoción de la Actividad Física en población escolar

- Que se realice como un juego.
- Con una frecuencia de cinco a seis veces por semana.
- Una hora de duración cada sesión.
- Que favorezca la interacción entre los y las estudiantes.
- Que se realice con el apoyo y acompañamiento de profesoras(es), madres y padres de familia.
- Debe aportar a la formación física, psicológica y social de los y las estudiantes.
- También debe adaptarse a las características del niño o niña.
- Después de un tiempo acordado conjuntamente en la comunidad educativa, valorar el efecto que ha tenido en la condición física, psíquica y de auto exigencia de las niñas, niños, adolescente y jóvenes.

-Adaptado de Sanz (2011)

GRÁFICO III.

Lavando las manos con agua y jabón en los momentos clave

Técnica de lavado de manos con agua y jabón

La clave de esta práctica es lograr que todos los integrantes de la familia incorporen el hábito del lavado de las manos con agua y jabón en los momentos claves.

¿Cómo Lavarse las manos?

1. Mójese las manos con agua limpia.
2. Enjabónelas bien. Frote y refriegue vigorosamente cada parte; el dorso, la palma, los dedos y las uñas.
3. Enjuáguese con agua limpia.
4. Seque sus manos con una toalla también limpia.

¿Cuándo Lavarse las manos?

1. Después de ir al baño.
2. Antes de preparar los alimentos y de comer.
3. Después de cambiar pañales.
4. A las niñas y los niños, antes de comer y después de jugar o tocar mascotas.

El lavado de manos también puede efectuarse en seco con un gel antiséptico como se muestra en la Gráfica No. 4 Técnicas de lavado de seco de manos con antiséptico de base alcohólica.

GRÁFICO IV.

Técnica de lavado en seco de manos con antiséptico de base alcohólica.

Lavado seco de manos

1. Depositar en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir toda la superficie a tratar.
2. Extender solución en manos y antebrazos hasta el codo.
3. Frotar la palma de la mano derecha con el dorso de la izquierda entrelazando los dedos.
4. Frotar las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.
5. Frotar el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrando los dedos.
6. Frotar rotando el pulgar, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
7. Frotar con los dedos la palma de la otra mano con un movimiento circular y viceversa.
8. Duración del lavado: entre 20 y 30 segundos.

FUENTE: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF. (2010). Recomendaciones para la prevención de infecciones intrahospitalarias.

Tomado DE MODULO CONCEPTUAL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE (MEN)

7. TRANSVERSALIZACIÓN

Corresponde a los líderes de la orientación y seguimiento del proyecto pedagógico transversal motivar la participación de la comunidad educativa, comprometer a los docentes y estudiantes de diversos niveles y grados, motivar a los padres de familia y conseguir el apoyo de organizaciones interesadas mediante alianzas.

Esa participación es indispensable para adelantar procesos de transversalización. Ésta consiste justamente en lograr el aporte conceptual al diseño del proyecto desde diferentes ópticas y disciplinas e integrar en las acciones a actores que pueden contribuir diferencialmente y, al mismo tiempo, aprovechar la vinculación para desarrollar competencias propias de sus niveles y grados. La transversalización estimula la creatividad e imaginación de los estudiantes, siempre y cuando atienda las necesidades e intereses de los niños y tenga en cuenta sus sentimientos, emociones y valores.

Luego de que los líderes responsables del proyecto adelantaron un proceso dinámico de participación de las áreas, niveles y grados, se han integrado a la formulación o a la puesta en marcha del proyecto pedagógico transversal las siguientes áreas y proyectos:

Áreas	Actividades
Ciencias Naturales	
Ciencias Sociales	
Lengua Castellana	publicidad y propaganda (alimentos saludables)
Educación Física	

8. CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

FECHA	ACTIVIDAD	RECURSOS
Agosto a noviembre	Embellecimiento de las sedes Aplicación de temática	Humanos: docentes y alumnos Físicos: las sedes Financieros: recursos propios
Agosto a noviembre	Aplicar las medidas de bioseguridad Limpiar y desinfectar Lavado de manos	Humanos: docentes y alumnos
Octubre 20	Realizar carteleras saludables	Físicos: las sedes
	Día mundial de la alimentación saludable "Degustación alimento saludable"	Financieros: recursos propios
NOVIEMBRE	Proyectar video de prevención de enfermedades como: dengue, covid 19, etc.	Humanos: docentes y alumnos
NOVIEMBRE	Dar a conocer por medio de videos pautas socio-emocionales en la vida de los niños.	Físicos: las sedes
NOVIEMBRE	Realizar jornadas recreativas al aire libre con niños, niñas y jóvenes.	Financieros: recursos propios

CONCLUSION

Con la formulación y desarrollo del Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable en nuestra institución educativa San Juan Bosco, se busca contribuir significativamente con la formación integral de los estudiantes “Bosquianos”, el Mejoramiento continúo de la Calidad Educativa y elevar el nivel de la Calidad de Vida de los estudiantes y demás integrantes de la Comunidad Educativa.

BIBLIOGRAFIA

Modulo conceptual estilos de vida saludable, Mineducaciòn.Salamanca Fernández Adrina Sofía,Dic de 2015.(Se tomó de este texto imágenes marco conceptual).

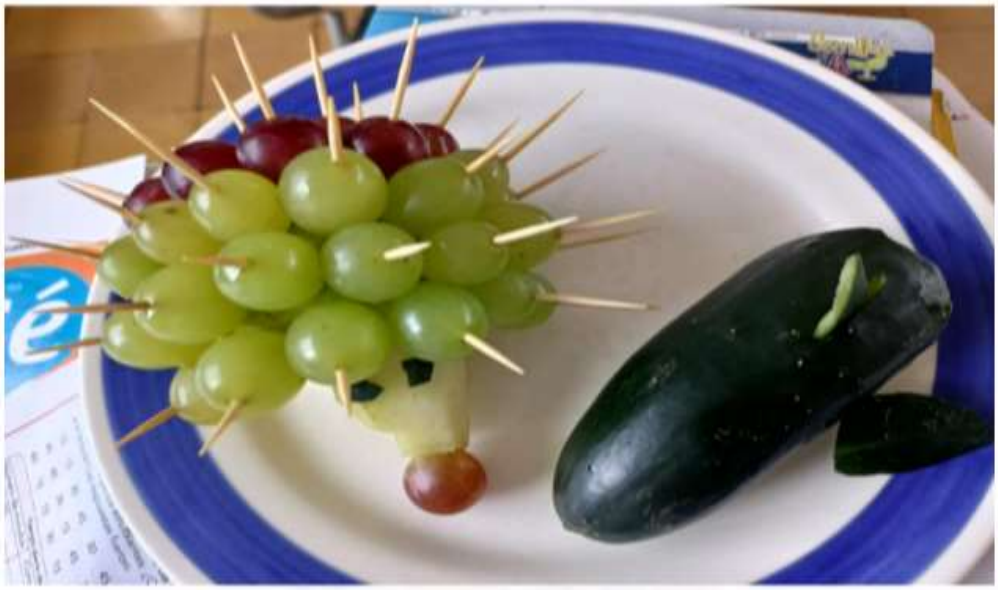
Come bien, siéntete bien, secretos saludables. Sandra Marcela Camacho Rojas Directora médica ACEM. Javier García Perlaza Coordinador médico ACEMi.

Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables. Ministerio de la protección Social, Ministerio de Educación Nacional. Bogotá dic de 2006.

ANEXOS

COMIDA CHATARRA
COMIDA SALUDABLE

¿POR QUE ESTA CAMBIAR DE HABITOS Y COMER SALUDABLE?



UCIÓN EDUCATIVA SAN JUAN
Hábitos de
Vida saludables

RANSVERSALES - C ×