



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRAY JOSÉ MARÍA ARÉVALO**

La Playa, Norte de Santander

Decreto de creación 000838 de Sepbre 30/2002. Res. Lic. Func. 004979 de Nov 14/2018

*Decreto de Fusión 002093 Dic 10/2015 - Reg. PEI: 1412. Reg. PMI: 0130.*

NIT: 89050196-8. DANE: 154398000339 - Reg. de firmas en S.E.D. Libro 6 Folio 384



**Gobernación  
de Norte de  
Santander**

Secretaría de Educación

## **INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRAY JOSÉ MARÍA ARÉVALO**

### **PROYECTO PEDAGOGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE 2024 PROYECTO “VIDA SANA”**



**ELABORADO POR:**

**Mgw. ELISABETH PRADO MONTAGUT**

**Esp. ROSA JULIA CARVAJAL PICON**

**Lic. YOLIMA ARÉVALO PÉREZ KARINE**

**Lic. NATALY J. RODRÍGUEZ R.**

**2024**



## **PROYECTO PEDAGOGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PROYECTO “VIDA SANA”**

### **1. INTRODUCCIÓN**

La escuela es el centro de enseñanza, aprendizaje, convivencia y crecimiento, donde se promueven valores vitales y fundamentales, y como tal, es el lugar ideal para la aplicación de acciones orientadas a mejorar la salud y la nutrición de los escolares.

La educación para la salud con enfoque integral abarca desde la enseñanza del amor propio hasta la capacidad de adquirir hábitos higiénicos y adoptar formas de vida saludables. No se limita a transmitir información en la materia, sino que desarrolla conocimientos, habilidades y destrezas que contribuyan a adoptar y mantener estilos de vida sanos, a través de intervenciones participativas que exceden el ámbito escolar. La implementación de estas acciones tiene una gran influencia en la comunidad ya que para su implementación es necesario el involucramiento de los alumnos, los docentes, y otros trabajadores de educación y salud y sus familias.

Uno de los obstáculos más comunes a la hora de enfrentar un cambio en la oferta de las tiendas escolares es el tema financiero. Pese a que, desde la ley de obesidad, algunas instituciones educativas han implementado cambios en los productos que venden, aún siguen existiendo creencias que representan obstáculos a la hora de modificar la oferta de productos en las instituciones educativas.

### **2. JUSTIFICACIÓN.**

Se hace necesario analizar los diferentes comportamientos y acciones relacionadas con la alimentación que en la actualidad se adoptan y que influyen en el estado de salud de las nuevas generaciones.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRAY JOSÉ MARÍA ARÉVALO

La Playa, Norte de Santander

Decreto de creación 000838 de Sepbre 30/2002. Res. Lic. Func. 004979 de Nov 14/2018

Decreto de Fusión 002093 Dic 10/2015 - Reg. PEI: 1412. Reg. PMI: 0130.

NIT: 89050196-8. DANE: 154398000339 - Reg. de firmas en S.E.D. Libro 6 Folio 384



Se requiere sensibilizar a los jóvenes y niños en la manera correcta de alimentarse, tanto en el hogar como en la institución educativa, por eso, es necesario insistir en los buenos hábitos alimenticios en el ámbito familiar, ya que ellos se convertirán en los modelos de las sanas costumbres y en los veedores de la venta y adquisición de productos dañinos tan atractivos para todos.

En la institución educativa, la tienda escolar debe cumplir con las exigencias de la campaña en pro de los buenos hábitos alimenticios, ofreciendo bebidas y alimentos frescos y naturales, bajos en azúcar, grasas, harinas y colorantes, que está causando en los jóvenes y niños, problemas de salud como diabetes, obesidad, hipertensión, anemia, etc.

### 3. OBJETIVOS.

#### 3.1 Objetivo general

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa “Josemarista”, promoviendo hábitos saludables de nutrición, alimentación saludable, de higiene y aseo personal, para mejorar la calidad de vida de los educandos.

#### 3.1.2 Objetivos específicos:

**3.1.2.1** Orientar en las aulas los factores y consecuencias de los malos hábitos alimenticios.

**3.1.2.2** Instruir a las familias “Josemaristas” en la importancia de una buena alimentación, la actividad física y las relaciones interpersonales.

**3.1.2.3** Promover el expendio de alimentos saludables en las tiendas escolares.

**3.1.2.4** Establecer veeduría en las tiendas escolares y en las loncheras de los niños y jóvenes.

**3.1.2.5** Generar espacios para que personas capacitadas en el tema, orienten y promuevan a través de charlas y talleres la importancia de tener un estilo de vida saludable.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRAY JOSÉ MARÍA ARÉVALO

La Playa, Norte de Santander

Decreto de creación 000838 de Sepbre 30/2002. Res. Lic. Func. 004979 de Nov 14/2018

Decreto de Fusión 002093 Dic 10/2015 - Reg. PEI: 1412. Reg. PMI: 0130.

NIT: 89050196-8. DANE: 154398000339 - Reg. de firmas en S.E.D. Libro 6 Folio 384



Gobernación  
de Norte de  
Santander

Secretaría de Educación

### 4. MARCO LEGAL

La Ley 115 de 1994 en el literal h artículo 21 señala como uno de los objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de básica primaria: "La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente". De igual modo, establece en el literal m del artículo 22 como objetivo específico de la educación básica en el ciclo de secundaria: "La valoración de la salud y de los hábitos asociados a ella". En la Ley 9a de 1979, Por la cual se dictan medidas sanitarias y sus decretos reglamentarios, en especial, el Decreto 539 de 2014 por el cual se expide el reglamento técnico sobre los requisitos sanitarios que deben cumplir los importadores y exportadores de alimentos para el consumo humano, materias primas e insumos para alimentos destinados al consumo humano y se establece el procedimiento para habilitar fábricas de alimentos ubicadas en el exterior, la Resolución 2674 de 2013 que tiene por objeto establecer los requisitos sanitarios que deben cumplir las personas naturales y/o jurídicas que ejercen actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentos y materias primas 16 y los requisitos para la notificación, permiso o registro sanitario de los alimentos, según el riesgo en salud pública, con el fin de proteger la vida y la salud de las personas. La Constitución Política de Colombia en su artículo 44 determina que uno de los derechos fundamentales de los niños es la alimentación equilibrada, y asigna a la familia, la sociedad y el Estado la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos (Corte Constitucional de Colombia, 2010) En el marco de Ley 1355 de 2009 "Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención" que surge como respuesta a la situación nutricional del país



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRAY JOSÉ MARÍA ARÉVALO**

La Playa, Norte de Santander

Decreto de creación 000838 de Sepbre 30/2002. Res. Lic. Func. 004979 de Nov 14/2018

*Decreto de Fusión 002093 Dic 10/2015 - Reg. PEI: 1412. Reg. PMI: 0130.*

**NIT:** 89050196-8. **DANE:** 154398000339 - Reg. de firmas en S.E.D. Libro 6 Folio 384



en materia del incremento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad, se establece como objeto principal de la ley definir la obesidad como un problema de salud pública. En el artículo 11, se contempla a las instituciones educativas públicas y privadas como mediadores que deben velar por la oferta de diversidad de alimentos que cubran las necesidades nutricionales de su comunidad. Así mismo, deben implementar estrategias que fomenten el establecimiento de ambientes escolares que tengan una oferta de alimentos balanceados y saludables, de esta forma se espera desarrollar en los estudiantes capacidades decisivas en torno a los hábitos de vida saludables, enfocados principalmente a la alimentación y la actividad física. El estado colombiano, a través del Consejo Nacional de Política Económica y Social y mediante CONPES 140 de 2011, realizó modificación al CONPES 91 Metas y Estrategias de Colombia para el logro de los objetivos de Desarrollo del Milenio — 2015. Dentro de las estrategias definidas se encuentran: "Desarrollar e implementar la política nacional de seguridad alimentaria, realizar estrategias de educación, información y comunicación (EIC), con el fin de promover hábitos alimentarios que contribuyan a una nutrición adecuada en la población, mantener y expandir programas focalizados para las familias más pobres, con impacto favorable en la nutrición". El Ministerio de Salud y Protección Social en compañía del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) deben generar actividades educativas y acciones que actúen en favor de los ambientes saludables en los cuales se promueva la alimentación balanceada y saludable en específico orientada a niñas, niños y adolescentes. Dichas actividades deben estar encaminadas al desarrollo de estrategias de información, educación y comunicación acordes a los grupos de edad objetivo (Congreso de la República de Colombia, 2009).



## 5. MARCO CONCEPTUAL

Es la recopilación, sistematización y exposición de los conceptos, fundamentos, argumentos e ideas que se han desarrollado con relación a un tema, para el desarrollo de una investigación o trabajo, sea en el área científica o académica.

**Vida:** Propiedad o cualidad esencial de los animales y las plantas por la cual evolucionan, se adaptan al medio, se desarrollan y se reproducen.

**Estilo:** Conjunto de rasgos particulares que caracterizan una cosa, una persona, un grupo o un modo de actuación.

**Saludable:** Que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona.

**Alimentos:** Sustancia nutritiva que toma un organismo o un ser vivo para mantener sus funciones vitales.

**Alimentos saludables:** Son aquellos que son buenos o beneficiosos para la salud o que la proporciona, son variados, asequibles, de buena calidad y acordes a las necesidades de cada persona en un contexto determinado.

**Plato saludable:** Según el ICBF, un plato saludable está compuesto por porciones de 6 grupos de alimentos: cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes, grasas y azúcares, cuyas porciones van de mayor a menor en el mismo orden. Adicionalmente es fundamental el consumo diario y constante de agua, como regulador natural del metabolismo.

**Actividad física:** La OMS define como actividad cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Una actividad física tiene muchos conceptos como: nadar, correr, jugar, saltar y montar en bicicleta, entre otros.

**Actividad mental:** Se refiere a los pensamientos, conceptos, juicios, razonamientos y deducciones, cuyo resultado es la construcción de la capacidad de acción humana que gradualmente vamos alcanzando y a través de la cual nos desenvolvemos en el mundo.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRAY JOSÉ MARÍA ARÉVALO

La Playa, Norte de Santander

Decreto de creación 000838 de Sepbre 30/2002. Res. Lic. Func. 004979 de Nov 14/2018

Decreto de Fusión 002093 Dic 10/2015 - Reg. PEI: 1412. Reg. PMI: 0130.

NIT: 89050196-8. DANE: 154398000339 - Reg. de firmas en S.E.D. Libro 6 Folio 384



Gobernación  
de Norte de  
Santander

Secretaría de Educación

La actividad mental se nutre con vitaminas, proteínas y ácidos grasos.

## 6. POBLACIÓN OBJETO

Estudiantes de la Institución Educativa Colegio Fray José María Arévalo (sedes rurales, sede integrada y sede principal)

## 7. DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES

### 7.1 Actividad 1.

#### **Sensibilización:**

El equipo del proyecto de estilos de vida saludable tendrá como objetivo generar un espacio en el cual se le brinde una charla a la población estudiantil con el ánimo de concientizarlos acerca de los beneficios de la alimentación y estilos de vida saludable.

### 7.2 Actividad 2.

#### **Alimentación saludable:**

El comité de estilos de vida saludable, se dará la tarea de supervisar periódicamente los productos ofrecidos por la tienda saludable, propendiendo al bienestar de los estudiantes y la comunidad educativa.

### 7.3 Actividad 3.

#### **Descansos recreativos:**

Durante los descansos de las sedes de la IE, se implementará el descanso musical que consiste en poner música durante los descansos para propiciar un ambiente más ameno en los estudiantes.

### 7.4 Actividad 4

#### **Bailo terapia:**

El día de la transversalidad se programará una jornada de aeróbicos con apoyo interinstitucional de la alcaldía municipal, que tiene como objetivo vincular a toda la comunidad educativa en actividades físicas, que motiven los estilos de vida saludable.

## 8. Definición de tiempos

Para desarrollar el proyecto, se planificará un cronograma donde se definirán



## **INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRAY JOSÉ MARÍA ARÉVALO**

La Playa, Norte de Santander

Decreto de creación 000838 de Sepbre 30/2002. Res. Lic. Func. 004979 de Nov 14/2018

*Decreto de Fusión 002093 Dic 10/2015 - Reg. PEI: 1412. Reg. PMI: 0130.*

NIT: 89050196-8. DANE: 154398000339 - Reg. de firmas en S.E.D. Libro 6 Folio 384



**Gobernación  
de Norte de  
Santander**

Secretaría de Educación

cada una de las actividades a realizar, estimando la duración en tiempo de cada una de ellas. Dependiendo del alcance del objetivo de cada hilo conductor del proyecto, que se pondrá en marcha en el año lectivo 2022, se realizará un seguimiento cada dos (2) meses y para mostrar sus resultados se realizará una actividad lúdica en el mes de octubre.

## **9. Recursos**

### **9.1 Humanos**

Estudiantes sedes rurales: Maciegas, Carrizal, Santa Bárbara, Curasica, Alto El Buey, El Potrero, Sucre.

Estudiantes de la sede Integrada: transición, primero, segundo, tercero, cuarto y quinto.

Estudiantes de la sede Principal: sexto, séptimo, octavo, noveno, décimo y undécimo.

### **9.2 Materiales**

Video beam, sonido, computador portátil, lapiceros, libretas, marcadores, tableros acrílicos, cámara fotográfica, tijeras, pliego papel bond, foami.

### **9.3 Institucionales**

Institución Educativa fray José María Arévalo, Alcaldía Municipal La Playa de Belén.



## **INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRAY JOSÉ MARÍA ARÉVALO**

**La Playa, Norte de Santander**

Decreto de creación 000838 de Septiembre 30/2002. Res. Lic. Func. 004979 de Nov 14/2018

**Decreto de Fusión 002093 Dic 10/2015 - Reg. PEI: 1412. Reg. PMI: 0130.**

**NIT:** 89050196-8. **DANE:** 154398000339 - Reg. de firmas en S.E.D. Libro 6 Folio 384



**Gobernación  
de Norte de  
Santander**

**Secretaría de Educación**

### **9.4 Financieros**

I.E Fray José María Arévalo, Alcaldía Municipal La Playa de Belén.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRAY JOSÉ MARÍA ARÉVALO**

La Playa, Norte de Santander

Decreto de creación 000838 de Septiembre 30/2002. Res. Lic. Func. 004979 de Noviembre 10/2010

Decreto de Fusión 002093 Dic 10/2015 - Reg. PEI: 1412. Reg. PMJ: 6130

NIT: 89050196-8. DANE: 154398000339 - Reg. de firmas en S.E. de febrero 6 de 2014



**10. Matriz pedagógica**

Hilo conductor	Competencia general	Competencia específica	Otros proyectos	¿Cómo hacerlo?	¿Con quién hacerlo?	¿Cuándo y dónde hacerlo?	Recursos	Productos
Sensibilización	<p>Generar un espacio en el cual se le brinde una charla a la población estudiantil con el ánimo de concientizarlos acerca de los beneficios de la alimentación y estilos de vida saludable.</p>	<p>Formar niños y jóvenes para el ejercicio de la ciudadanía, de modo que puedan tomar decisiones consientes, asertivas y responsables sobre la forma como ven su salud</p>		<p>Sensibilización sobre el proyecto de estilos de vida saludable.</p>	<p>Comunidad educativa</p>	<p>Junio 2024 – Biblioteca Frayjoma</p>	<p>Video beam, carteleras, etc.</p>	<p>Cambio de la mentalidad en los hábitos de estilos de vida saludable de la comunidad educativa.</p>
Alimentación saludable	<p>Selecciono alimentos variados y nutritivos de buena calidad, acordes a las necesidades de mi cuerpo.</p>	<p>supervisar periódicamente los productos ofrecidos por la tienda saludable, propendiendo al bienestar de los estudiantes y la comunidad educativa.</p>	<p>PRAE EDUCACIÓN ECONOMICA Y FINANCIERA</p>	<p>Se conformará el comité de estilos de vida saludable quienes semanalmente harán una supervisión a los productos</p>	<p>Comité de estilos de vida saludable</p>	<p>Durante el año escolar 2024.</p>	<p>Recurso humano</p>	<p>Proteger la salud y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRAY JOSÉ MARÍA ARÉVALO**

La Playa, Norte de Santander

Decreto de creación 000838 de Sepbre 30/2002. Res. Lic. Func. 004979 de Nov 10/2010

Decreto de Fusión 002093 Dic 10/2015 - Reg. PEI: 1412. Reg. PMJ: 6130

NIT: 89050196-8. DANE: 154398000339 - Reg. de firmas en S.E. de Libro 6 Folio 384



				ofrecidos por la tienda sana.				
Descansos recreativos	Generar un espacio más ameno y de sano esparcimiento en el que los estudiantes disfruten el receso y la estancia en el colegio.	Aprovechar el tiempo libre durante los descansos para que los estudiantes dispersen la mente.	PRAE PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS HUMANOS	En el tiempo del receso el comité de estilos de vida saludable se encargará de colocar la música.	Estudiantes	Durante los descansos en las jornadas escolares	Sonido de la IE	Una mejora en el bienestar emocional de los estudiantes.
Bailo terapia	Promover un espacio tanto de esparcimiento como de actividad física para la mejora física y emocional de los estudiantes.	Generar un espacio de actividad física para los estudiantes y mejorar sus hábitos estilos de vida saludable.	PRAE PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS HUMANOS	El día de la transversalidad se programará una jornada de aérobicos con apoyo interinstitucional de la alcaldía municipal, que tiene como objetivo vincular a toda la comunidad educativa en actividades físicas, que motiven los estilos de vida saludable.	Estudiantes	Día de la transversalidad 2024 en la IE	Sonido de la IE	Una mejora en el bienestar emocional y la salud de los estudiantes.