



PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y SALUD ESCOLAR 2009 - 2014

Ministerio de Educación



Carlos Mauricio Funes Cartagena

Presidente de la República de El Salvador

Salvador Sánchez Cerén

Vice-Presidente de la República y
Ministro de Educación Ad-Honorem

Eduardo Badía Serra

Viceministro de Educación

Erlinda Hándal Vega

Viceministra de Ciencia y Tecnología

Lorena Duque de Rodríguez

Directora Nacional de Educación

Renzo Uriel Valencia

Gerente de Programas Complementarios

INTRODUCCIÓN	5
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y SALUD ESCOLAR	8
I. OBJETIVOS	9
II. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA	9
III. LOGÍSTICA DE ENTREGA	10
IV. ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS	11
V. PREPARACIÓN Y ENTREGA DEL REFRIGERIO	13
VI. PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD	14
VII. INFORMES PERIÓDICOS	14
VIII. RECOMENDACIONES PARA LA ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA	15
IX. SANEAMIENTO AMBIENTAL E HIGIENE	16



Ministerio de Educación



PRESENTACIÓN ■■

San Salvador, enero de 2011

Señores Directores,
Personal docente y miembros de los organismos
de administración escolar local.

Presente

Queridos amigos:

En el marco del **Plan Social Educativo 2009-2014 “Vamos a la Escuela”**, con el objetivo de fomentar el protagonismo de los centros escolares, fortalecer la capacidad de toma de decisiones y mejorar en forma continua los servicios educativos, el Ministerio de Educación tiene el agrado de presentar el **Programa de Alimentación y Salud Escolar (PASE)**, con su enfoque de derechos y alcance, así como una orientación para el buen funcionamiento del mismo.

Este documento contiene los aspectos generales del Programa, sus objetivos, características y una descripción de los niveles de coordinación, con el propósito de promover la participación y las buenas prácticas de gestión. Se presentan, además, los elementos principales para orientarles sobre el almacenamiento y conservación de los alimentos, así como recomendaciones para la organización del Programa en los centros educativos.

Esperamos contar con la participación de todos los miembros de la comunidad educativa: directores, docentes, estudiantes, madres y padres de familia y otras instituciones u organizaciones presentes en las comunidades, cuya actividad fortalece el desarrollo integral de los estudiantes que, gracias a su compromiso y colaboración, reciben el refrigerio escolar.

The image shows a handwritten signature in black ink, which appears to be 'Sánchez'. To the right of the signature is a circular official seal. The seal contains the text 'MINISTERIO DE EDUCACIÓN' at the top, 'VICEPRESIDENTE DE LA REPÚBLICA DE EL SALVADOR' around the inner edge, and 'VICEMINISTRO DE EDUCACIÓN AD-HONÓREM' at the bottom. In the center of the seal is a smaller emblem featuring a sun, a book, and a quill.

PROFESOR SALVADOR SÁNCHEZ CERÉN
VICEPRESIDENTE DE LA REPÚBLICA DE EL SALVADOR
Y MINISTRO DE EDUCACIÓN AD-HONÓREM



El **Programa de Alimentación y Salud Escolar** en nuestro país, inició en 1984 con el apoyo del Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas (PMA), con objetivos y propósitos meramente educativos y la aspiración de incidir en el aumento en la matrícula, la asistencia y disminuir la deserción escolar.

En los años 90 se introdujeron otros objetivos con el propósito de modificar algunas prácticas de salud, alimentación y nutrición. Poco a poco la cobertura del programa ha ido expandiéndose, hasta que en el año 2009, se realiza la ampliación del programa en el área urbana, incrementado su cobertura de 4 mil 100 a 4 mil 950 centros educativos y pasando de 875 mil estudiantes a 1 millón 310 mil desde parvularia hasta noveno grado.

El Programa de Alimentación y Salud Escolar (PASE) es parte del **Plan Social Educativo 2009 - 2014 “Vamos a la Escuela”**, como uno de sus programas insignia y está ubicado en la línea estratégica “Equidad en el acceso y permanencia en el sistema educativo”.

Mediante la atención en nutrición, no sólo se incide directamente en la formación integral y rendimiento de los estudiantes, sino también representa indirectamente una reducción de los costos en las familias.

En consonancia con esta iniciativa, el Ministerio de Educación (MINED) ha incorporado también a 219 centros de atención inicial del Instituto Salvadoreño para el Desarrollo Integral de la Niñez y la Adolescencia (ISNA) con una cobertura de 5 mil 750 niños.

El PASE contribuye a mejorar la atención en clases de los estudiantes por medio de un refrigerio diario, servido en las primeras horas de la jornada, incidiendo en el mejoramiento de los índices de asistencia a clases y permanencia en el sistema escolar, convirtiéndose en un incentivo para que los padres envíen a sus hijos a la escuela.

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y SALUD ESCOLAR 2009 - 2014

El Programa de Alimentación y Salud Escolar del Ministerio de Educación es financiado en su totalidad por el Gobierno de El Salvador. A partir de agosto de 2009 se ha expandido a escala nacional, incrementando su cobertura a 4 mil 950 centros educativos públicos y atendiendo a 1 millón 310 mil estudiantes.

Además, el programa contribuye aportando alimentos a la población de primera infancia que atiende el ISNA.

El refrigerio escolar se retoma como programa presidencial, con el nombre de **“Programa de Alimentación y Salud Escolar”** (PASE), formando parte del **Plan Social Educativo 2009 – 2014 “Vamos a la Escuela”**, que con un enfoque de derecho, busca mejorar el estado nutricional de los estudiantes y, de esta forma, propiciar mejores condiciones de aprendizaje.

El PASE es considerado parte de una importante red de protección social, contribuyendo eficazmente al ambiente educativo, y como una estrategia que ayuda a romper el círculo de pobreza, propiciando mejores medios de vida y un aporte a la Seguridad Alimentaria y Nutricional.



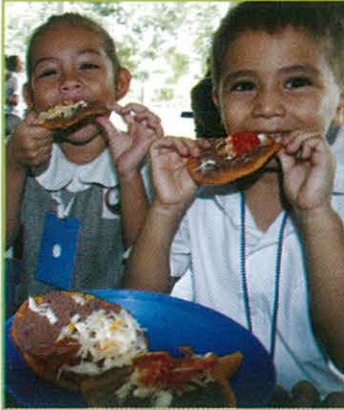
El plan Social Educativo **“Vamos a la Escuela”**, busca mejorar el estado nutricional de los estudiantes, para propiciar mejores condiciones de aprendizaje.

Se requiere la acción conjunta de los estudiantes, docentes, familias y comunidades para aumentar el acceso a la escuela, elevar el rendimiento educativo y prevenir la deserción estudiantil.

El PASE es fundamental para el logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio:

- Erradicar la pobreza y el hambre: Nutrición y Desarrollo de los Pueblos.
- Reducción de la desnutrición global.
- Asegurar que, los niños y niñas puedan terminar un ciclo completo de enseñanza primaria.

I. OBJETIVOS



OBJETIVO GENERAL

Contribuir con la mejora del estado nutricional del estudiantado para propiciar condiciones de aprendizaje y permanencia en la escuela, por medio de la entrega de un refrigerio diario, con la participación de la comunidad educativa, fortaleciendo conocimientos, capacidades y prácticas adecuadas en salud, alimentación y nutrición, así como la implementación de huertos escolares.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Contribuir a mejorar la atención de los estudiantes en clases, por medio de un refrigerio diario, servido en las primeras horas de la jornada.
2. Contribuir a mejorar la asistencia y a disminuir la deserción escolar de los estudiantes atendidos por el programa, incentivando a los padres y madres de familia a enviar a sus hijos a la escuela.
3. Fortalecer la práctica de hábitos higiénicos, salud, alimentación y nutrición, así como la creación y utilización de huertos escolares entre estudiantes, docentes, padres, madres de familia y la comunidad.



II. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El Programa de Alimentación y Salud Escolar, tiene tres componentes principales:

1. **Refrigerio Escolar.** Consiste en proporcionar alimento en cada centro educativo, entregándoles una dotación de arroz, frijol, aceite, bebida fortificada, leche y azúcar, compuesta por una ración diaria para cada estudiante que asiste a clases.

Estos alimentos se preparan con la colaboración de madres de familia, utilizando insumos proporcionados por la misma comunidad, como hierbas, verduras, condimentos, sal, gas o leña, entre otros.

El Plan Social Educativo “**Vamos a la Escuela**” establece la formación de ciudadanos con juicio crítico, capacidad reflexiva e investigativa y con las habilidades y destrezas necesarias para la construcción colectiva de nuevos conocimientos, que les permitan transformar la realidad social, los valores y proteger el medio ambiente.





2. Fortalecimiento y Desarrollo de la Comunidad Educativa. Para tal propósito se elaboran materiales didácticos y se capacita a directores docentes, estudiantes, madres y padres de familia, en temas como:

- Hábitos higiénicos en preparación y manipulación de alimentos.
- Almacenamiento y conservación de alimentos.
- Normas técnicas y administrativas del Programa.
- Seguridad Alimentaria y Nutricional.



3. Huertos Escolares. Con este componente se promueve el cultivo de huertos dentro de las escuelas o en terrenos aledaños a ellas. Esto se hace de manera focalizada con instituciones y organismos de cooperación que brindan la asistencia técnica necesaria para su implementación.

El propósito principal de esta iniciativa es incentivar la autosuficiencia y el trabajo productivo, partes esenciales de la Seguridad Alimentaria, al mismo tiempo que con los alimentos cosechados se enriquece el refrigerio escolar.

III. LOGÍSTICA DE ENTREGA



La distribución de los alimentos se realiza por medio de servicios de transporte de carga, especialmente contratado, para trasladar los víveres a puntos de distribución ubicados en zonas de fácil acceso a las escuelas. Se convoca a los centros educativos por medio de las Direcciones Departamentales de Educación en fechas específicas; el horario de entrega de alimentos se realiza entre las 9:00 am y 12:00 m.

Se recomienda hacer el retiro de las provisiones en un medio de transporte con la capacidad necesaria para la carga que se recibe, a fin de asegurar el no maltrato o pérdida de los alimentos.



Los directores o representantes de los Centros Educativos deben:

- Llegar al centro de distribución puntualmente.
- Llevar el sello con el código de infraestructura legible y actualizado.
- Llevar DUI para identificación y asegurarse, en los casos que no pueda asistir el director, que el representante lleve constancia escrita de autorización, firmada y sellada.
- Verificar las cantidades a recibir con base en las órdenes de entrega (facturas).
- Verificar el buen estado de los alimentos que se reciben y hacer el traslado de los mismos desde los puntos de acopio hacia los centros educativos.
- Llenar la Orden de Entrega con los datos solicitados y resguardar una copia para efectos de liquidación.



IV. ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

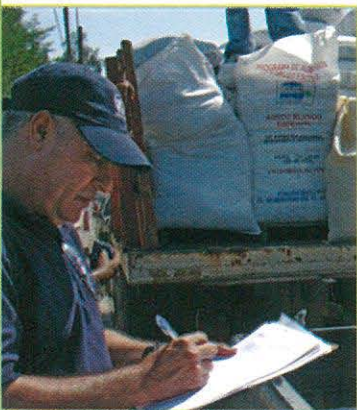
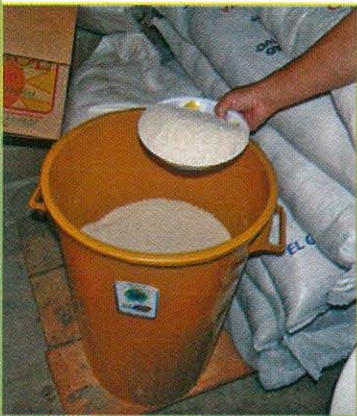


1. Los alimentos deben almacenarse ordenadamente en un espacio (bodega) dentro del centro educativo o en otro lugar de la comunidad con el que estén de acuerdo los padres de familia y en un sitio que pueda cerrarse con llave para mantener los alimentos seguros.
2. Las puertas y ventanas deben ser seguras contra la entrada de personas no autorizadas y protegidas con cedazo o similar, que evite el ingreso de animales, al mismo tiempo que se cuente con una ventilación adecuada.
3. La bodega debe estar en un lugar alejado de servicios sanitarios, basureros, barrancos o lugares que propicien la contaminación. Al momento de apilar los sacos por producto se debe considerar un espacio entre la pared y la estiba, de al menos 30 cms. En lo posible, los alimentos deben colocarse sobre tarimas destinadas para protegerlos, a no menos de 20 cms. del suelo.
4. Procurar un espacio exclusivo para el almacenamiento de alimentos, ya que estos no deben ubicarse en los mismos lugares donde se guardan sustancias químicas, combustible, cemento o sustancias tóxicas.
5. Es importante utilizar el alimento más antiguo primero a fin de garantizar su consumo, evitando que se haga viejo. Debe mantenerse una rotación adecuada de forma que ninguno permanezca almacenado más tiempo de lo establecido.
6. El centro escolar debe mantener una coordinación cercana y permanente con la unidad y el promotor de salud para que inspeccionen el estado de los alimentos, tomando las medidas de prevención para el buen almacenamiento y conservación.
7. Los alimentos dañados que están sucios o tengan presencia de insectos y roedores deben colocarse en lugares separados. En estos casos deberá notificarse al coordinador departamental y proceder con la notificación respectiva a la Unidad de Salud correspondiente para su destrucción.
8. Es importante inspeccionar y contar con cuidado los alimentos al recibirlos y durante el almacenamiento, para garantizar que la entrega este completa.
9. Es responsabilidad del funcionario a cargo: el resguardo, el uso correcto, el control adecuado, la supervisión y la entrega de reportes.

INVENTARIO DE ALIMENTOS



Un kilogramo o kilo equivale a 2 libras con 2 onzas.
Medio kilogramo o medio kilo es igual a 1 libra con 1 onza, aproximadamente.



¿Cuáles son las ventajas de llevar un inventario de las cantidades y tipos de alimentos que se tienen en los centros educativos?

- Se logra un mejor control del gasto diario de los alimentos que permite detectar faltantes, ésto permitirá dar informe en cualquier momento a las familias, comunidades y personal técnico del MINED.
- Se verifica si dan las raciones establecidas por el Programa.
- Se mejora la rendición de cuentas.
- Permite hacer informes periódicos de los alimentos con mayor facilidad y exactitud.

¿Cómo se puede llevar un inventario?

Los controles pueden anotarse en un cuaderno, lo mejor es diseñar un cuadro en donde se detallen las cantidades recibidas de cada alimento (entradas), los gastos diarios (salidas) y lo que queda en bodega (saldos), es decir, la resta de lo recibido menos lo que se gasta.

Pesos y medidas

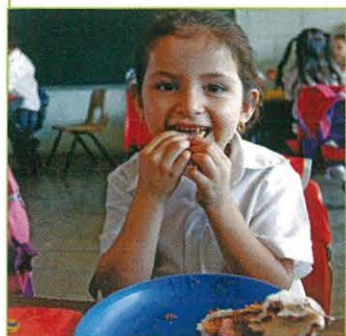
Aunque en El Salvador la medida de uso popular es la libra, los alimentos en crudo se pesan en gramos o kilogramos, por lo que es necesario aprender el uso de las pesas y medidas internacionales del Sistema Métrico Decimal. Se recomienda pesar y calcular las raciones con base al número de personas que componen la población escolar para así evitar el mal uso y desperdicio de alimento.

Este control adecuado de la ración hará posible un mejor manejo de los alimentos durante los días lectivos asignados.

Debido a que no en todos los centros educativos hay una báscula o una balanza para pesar los alimentos, se recomienda lo siguiente:

- Como los pesos de los alimentos son diferentes, comprar guacales o recipientes con capacidad de un kilogramo de alimento y medir: arroz, frijol, bebida fortificada, azúcar, aceite y leche.
- Marcar dentro de cada recipiente, con pintura o plumón, el lugar hasta donde indica medio kilogramo y un kilogramo.
- Cada vez que se mida un kilo o medio kilo, se debe llenar de alimento el recipiente hasta donde marca la señal que corresponda.

V. PREPARACIÓN Y ENTREGA DEL REFRIGERIO

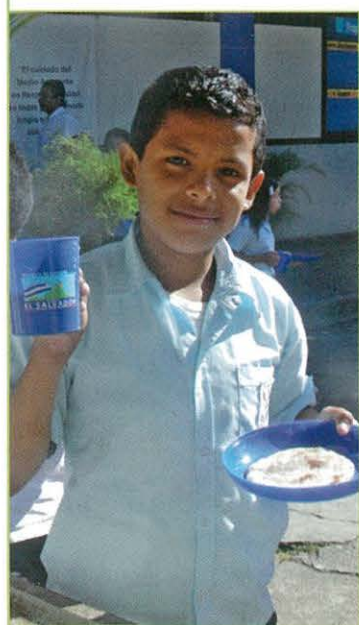


La preparación del refrigerio se realiza, de ser posible, con la colaboración de todas las madres de familia, que seguirán las instrucciones del director del centro educativo o responsable del Programa.

Una de las funciones principales del responsable es elaborar programaciones semanales o mensuales, que le definan a las personas encargadas de la cocina qué prepararán con los alimentos. El responsable deberá entregar las cantidades adecuadas de alimento conforme al menú de cada día según el cuadro siguiente:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con leche 	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles guisados • Arroz blanco • Bebida fortificada 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz frito • Leche fría con canela 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasteles de arroz rellenos de frijoles fritos • Bebida fortificada 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con vegetales • Bebida fortificada
2	<ul style="list-style-type: none"> • Fritura de frijoles • Arroz amarillo • Bebida fortificada 	<ul style="list-style-type: none"> • Poleada (a base de arroz y leche) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con vegetales • Bebida fortificada 	<ul style="list-style-type: none"> • Empanada de arroz con frijoles • Leche con vainilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchiladas de arroz con picado de verduras • Bebida fortificada
3	<ul style="list-style-type: none"> • Pasteles de arroz rellenos de frijoles fritos • Bebida fortificada 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con leche 	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles con vegetales • Arroz negrito • Bebida fortificada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de arroz aguado • Leche con fresa 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz frito • Bebida fortificada
4	<ul style="list-style-type: none"> • Pupusas de arroz con frijoles. • Bebida fortificada 	<ul style="list-style-type: none"> • Poleada (a base de arroz y leche) 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchiladas de arroz con picado de verduras • Bebida fortificada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de frijoles • Arroz con vegetales • Leche con canela 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz amarillo • Bebida fortificada

El aceite que no se utiliza el día de la preparación de arroz con leche y poleada puede utilizarse en la fritura de los pasteles o enchiladas.



Este menú cíclico puede ser enriquecido con más ingredientes o platillos, siempre y cuando se tomen como base los mismos alimentos del día correspondiente y las raciones ya establecidas para cada estudiante según el cuadro siguiente:

Alimento	Ración en gramos	Frecuencia de consumo
Leche	30	2 veces a la semana
Frijol	30	2 veces a la semana
Arroz	40	todos los días
Azúcar	25	2 veces a la semana
Bebida fortificada	15	3 veces a la semana
Aceite	8	todos los días

El uso adecuado del menú cíclico, de las raciones y frecuencias de consumo establecidas para los estudiantes, asegurará que el alimento alcance para cubrir la cantidad de días estimados y evitar problemas de faltantes de algún alimento o sobrante de otro en algún momento.

Es importante la actividad de lavado de manos, antes y después de consumir el refrigerio para evitar enfermedades.



El refrigerio escolar debe ser consumido dentro del centro educativo y por ningún motivo deberá entregarse el alimento ya sea en crudo o preparado, para que se consuma fuera de las instituciones.



La veracidad de la información, es responsabilidad de los directores, ya que de ésta depende las cantidades de alimento que se envíen en las próximas distribuciones.

Es recomendable llevar un control del movimiento de los productos dentro de la bodega, anotando diariamente las entradas y salidas de los mismos. Esto facilitará el control de los productos y se tendrá la información en cualquier momento de las cantidades que se manejan, facilitando al mismo tiempo la detección de anomalías por faltante de alimento.

A las personas que colaboran en la preparación de los alimentos debe perdirseles que usen prácticas adecuadas de limpieza e higiene.

Malas prácticas de higiene pueden generar contaminación de los alimentos durante su preparación.

Así mismo, debe contemplarse entre las actividades del día, el lavado de los utensilios de cocina, platos, tazas y cucharas que utilizan los estudiantes.

VI. PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD

La colaboración de la comunidad es fundamental para el éxito del programa. El PASE no puede desarrollarse sin la decisiva participación de los docentes, directores y padres de familia.

Se recomienda hacer uso del presupuesto escolar para la adquisición de alimentos complementarios, por lo que cada centro educativo debe revisar y priorizar sus necesidades para la compra de insumos.

Es necesaria la participación en otras actividades relacionadas con el refrigerio escolar, tales como:

- El retiro de los alimentos en los puntos de distribución.
- Colaborar con la limpieza de la cocina, los utensilios, vajillas, vasos y cubiertos antes y después de ser utilizados.
- Hacer limpieza en las áreas de cocina antes de retirarse del centro educativo.
- Colaborar con la limpieza y orden en la bodega por lo menos 2 veces a la semana.
- Colaborar en la medida de sus posibilidades con insumos necesarios para el enriquecimiento del refrigerio escolar.

VII. INFORMES PERIÓDICOS

Para tener un control efectivo de la ejecución del programa en los centros educativos, mensualmente deben ser reportados, a nivel departamental y central, los datos de matrícula, asistencia, días de consumo, cantidades de alimento recibidos en el mes y las existencias de alimento al cierre de cada mes. Este informe debe ser enviado durante los primeros cinco días del siguiente mes a la Dirección Departamental de Educación respectiva.

El envío de este informe es un requisito para seguir participando del programa, ya que éste sirve de guía para realizar las próximas distribuciones.

En caso de no presentarse el informe, la institución corre el riesgo de no recibir sus alimentos en la siguiente distribución.

VIII. RECOMENDACIONES PARA LA ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA

Cada centro educativo junto con los organismos de administración local deberán considerar las siguientes recomendaciones:

- Formar comités en los centros educativos, para que colaboren con los encargados del Programa en la organización y supervisión de los grupos encargados de cocinar cada semana, el traslado y almacenaje de alimentos y la entrega del refrigerio a cada estudiante.
- Realizar reuniones mensuales o quincenales, en las que participen las madres que cocinan y los docentes, para decidir los menús y para designar colaboradores en la adquisición de otros insumos.
- Organizar grupos rotativos de madres de familia para la preparación y entrega del refrigerio escolar.
- Organizar grupos rotativos de docentes responsables del Programa.
- Planificar el menú de manera mensual o quincenal. Es importante recordar que el menú debe ser variado, cada día y cada semana. Para elaborarlo, existe un recetario con diferentes platillos que, además de nutrir, gustan a los estudiantes.

Factores clave para el logro de la participación

Hay factores clave que facilitan el logro exitoso de la participación en un Programa: la comunicación y la promoción.

La comunicación

Para lograr la participación de una manera entusiasta, efectiva y permanente de todas las personas involucradas (directores, docentes, madres y padres de familia) es importante que exista una buena comunicación, y ésta existe cuando:

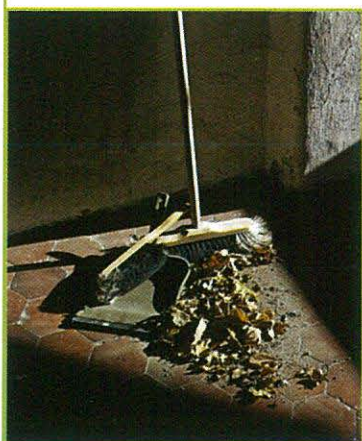
- Se respetan las opiniones de los demás.
- Se escucha atentamente lo que los otros tienen que decir y se discuten respetuosamente los puntos en desacuerdo o en los que hay que tomar decisiones.
- Todos se reconocen como individuos importantes y valiosos dentro del Programa, porque facilitan, promueven la participación y se involucran con entusiasmo y decisión en las actividades.
- Se crea y se vive un ambiente de cordialidad, comodidad y alegría.

Recordemos que comunicarse es un proceso que se fundamenta en la confianza, en la disponibilidad, en la apertura, en la paciencia, en la capacidad de discutir sin pelear, pero, sobre todo, en el respeto mutuo.

La promoción

Es “conquistar” el interés de los demás miembros de la comunidad del centro educativo, mantenerlos informados e involucrar a todos para participar en el Programa. Esto requiere de acciones planificadas que buscan la participación, reuniones, visitas domiciliarias, actividades de divulgación, Escuela de Padres y Madres, entre otras.

IX. SANEAMIENTO AMBIENTAL E HIGIENE



Contaminantes del aire

- Cocinar con leña.
- Humo del escape de vehículos y quema de rastrojos y basuras.
- Gases que emanan de la basura cuando se pudre.
- El humo del cigarrillo

El ambiente se reconoce como uno de los determinantes en el nivel de salud o enfermedad de la población.

Es por esto que el saneamiento ambiental constituye una de las prioridades de la Salud Pública de toda sociedad.

Medidas para evitar la contaminación del ambiente

Es necesario tomar acciones efectivas que ayuden a mantener un ambiente sano. Entre éstas podemos mencionar:

- Evitar la contaminación del aire con humo por quema de basura, o por la utilización de cocinas de leña.
- Eliminar adecuadamente las heces humanas y excrementos de animales en letrinas e inodoros.
- Controlar las plagas de insectos (moscas, cucarachas) y roedores (ratones y ratas) ya que éstos son agentes transmisores de microbios y enfermedades.
- Dar tratamiento apropiado a la basura.

Los desperdicios de alimentos ocasionan rápida proliferación de microbios, además, atraen ratas, moscas y otros animales que pueden ser portadores de enfermedades.

Las latas y botellas deben reciclarse o descartarse en recipientes cerrados que eviten que se vuelvan reservorios de insectos u otros animales.

Higiene personal, limpieza de la institución educativa, lavado de los utensilios y de los alimentos

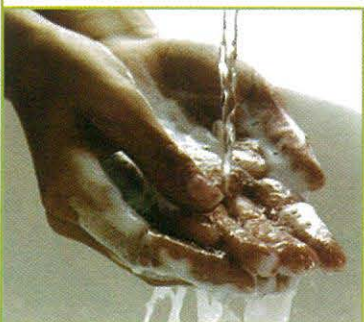
El término higiene designa al conjunto de conocimientos y técnicas que se ocupan de controlar aquellos factores nocivos para la salud de las personas.

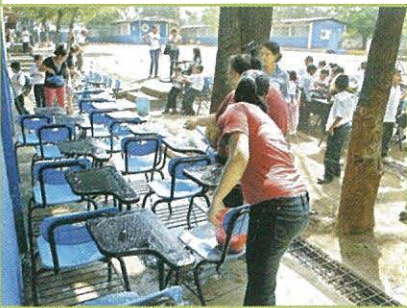
Higiene Personal

Es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado del cuerpo.

Se mencionan a continuación algunos hábitos de higiene personal que es necesario que se practiquen todos los días:

- Lavado de dientes.
- Lavado de manos con agua y jabón.
- Mantener uñas cortas y limpias. (Usar cepillo al lavarlas).
- Protección de cualquier herida.
- Baño diario con agua y jabón y uso de ropa limpia.





Limpeza de la Institución Educativa

El aseo diario de la escuela constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de plagas y, por ende, de enfermedades.

Esta rutina incluye:

- Limpieza diaria de la cocina con agua y jabón, colocando la basura en recipientes cerrados.
- Barrer a diario la escuela.
- Limpieza de techos, paredes, puertas y ventanas en el interior del centro escolar.
- Limpieza diaria del baño, letrina o unidad sanitaria con agua, jabón y lejía.
- Ventilar los espacios cerrados de la escuela.
- Mantener limpios y libre de basura los alrededores de la escuela, como patios, jardines y solares, para evitar la proliferación de ratas, zancudos y moscas.



Lavado de los utensilios de cocina

Los utensilios deben lavarse bien con agua y jabón, antes y después de utilizarlos; deben permanecer cubiertos y guardados en lugares adecuados, evitando el contacto con moscas, cucarachas, ratas, entre otros.

Higiene alimentaria

Comprende todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos, manteniendo a la vez el resto de cualidades que les son propias, con especial atención al contenido nutricional.

No basta preparar alimentos nutritivos, sino también sanos; por lo tanto, deben ser preparados y servidos en condiciones higiénicas adecuadas para asegurar que sus nutrientes sean aprovechados óptimamente por el organismo.

¿Qué es un alimento contaminado?

Es aquel que contiene microbios o sustancias nocivas al organismo (insecticidas, plaguicidas, plomo, entre otros.) que se han contaminado por una manipulación inadecuada, por el uso de recipientes sucios, por insectos o roedores.





Contaminantes de los alimentos

- Moscas, insectos y roedores.
- Falta de higiene personal al momento de preparar los alimentos.
- Consumo de alimentos con las manos sin lavar.
- Agua no hervida y utilizada para cocinar o beber.
- Agua contaminada que se usa para regar vegetales y que son consumidos sin lavarlos con agua segura.



¿Cómo se contaminan los alimentos?

- Con agua sucia.
- Por contacto con insectos o roedores.
- Al hablar, estornudar o toser sobre o cerca de los alimentos.
- Al no lavar correctamente las manos y uñas antes de tocar los alimentos y especialmente después de ir al baño.
- Al prepararlos en depósitos o utensilios sucios u oxidados.

Al ingerir alimentos contaminados, una persona puede adquirir una intoxicación alimentaria.

Algunos alimentos perecederos son más susceptibles que otros a contaminarse con microbios causantes de intoxicación alimentaria. Entre estos tenemos:

- Alimentos preparados con leche y huevo: budín, arroz en leche y poleada.
- Salsa de tomate y sopas con cremas.

Medidas generales para evitar la contaminación de los alimentos:

- Guardar alimentos perecederos en refrigeración adecuada.
- Cocinar bien todos los alimentos.
- Utilizar solamente agua potable o tratada, para preparar comidas o bebidas que no llevan cocimiento.
- Preparar los alimentos en superficies aseadas y con utensilios limpios.

Consideraciones:

- Lavar los alimentos con suficiente agua potable.
- Lavar frutas y verduras con agua y jabón, principalmente si se consumen crudos, por ejemplo: el rábano, lechuga y repollo.

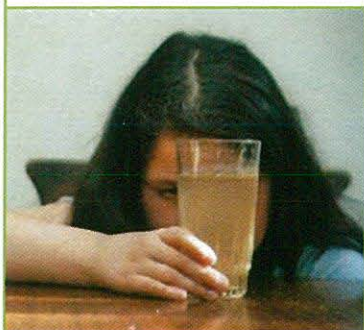
Alternativas para potabilizar el agua

Cuando preparamos el agua para el consumo humano, eliminando impurezas nocivas, estamos potabilizando el agua. Se puede hacer de diversas formas:

- Hirviéndola:** Este es un método bastante efectivo para desinfectar el agua, puede usarse a nivel domiciliario y en los centros escolares.

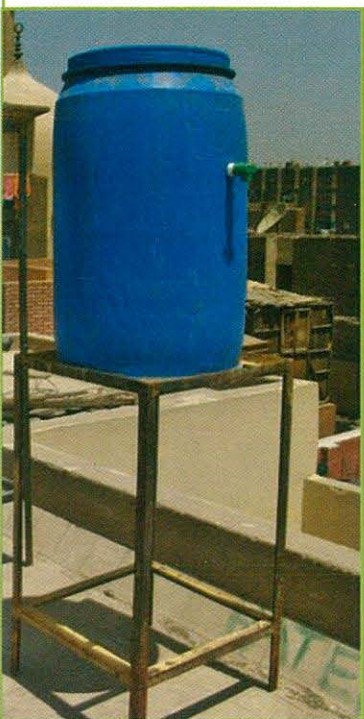
Procedimiento

- Ponga a hervir el agua a tratar en un recipiente, cuando esté en ebullición (presencia de burbujas) déjela unos minutos (aproximadamente de 5 a 10 minutos).
- Si el agua es un poco turbia, fíltrela en un paño o tela tupida y después hiérvala.



Contaminantes del agua

- Detergentes o jabones.
- Herbicidas.
- Químicos.
- Excrementos de animales y heces humanas.
- Desechos o basura.
- Desechos industriales líquidos y sólidos.



- Los recipientes en donde se almacenará el agua deben encontrarse perfectamente limpios y deben tener tapadera.
- Evite sacar el agua con otros utensilios como vasos o tazas, ya que éstos pueden contaminarla.

b. **Cloración:** consiste en la aplicación de cloro (por ejemplo Puriagua) o algunos de sus derivados para desinfectar el agua. Este método sirve para matar hongos, bacterias y virus causantes de enfermedades.

Procedimiento

- Si aplica cloro en agua turbia debe filtrarla primero con un paño.
- Los recipientes para almacenar el agua deben estar limpios.
- Para la potabilización de agua utilice 3 gotas por litro de agua, mezcle y deje reposar por 20 minutos.

El cloro o Puriagua no se consume puro y debe dejarse fuera del alcance de los niños.

¿ Cómo almacenamos el agua correctamente?

El agua limpia puede contaminarse aunque haya sido hervida o clorada. Ésto puede obedecer al uso de recipientes sucios, polvo, insectos, entre otros. Para evitar que el agua limpia se contamine deben adoptarse las siguientes medidas:

- Los recipientes del agua deben ser lavados con agua y jabón.
- El recipiente debe tener una tapadera que ajuste bien.
- No se debe introducir en el recipiente la mano o vasos.
- Para servir el agua se puede inclinar el recipiente o utilizar un cucharón limpio.
- El recipiente del agua debe estar colocado sobre una base.



