

LINEAMIENTOS Y ORIENTACIONES  
PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE  
CONCURSO **COMER SANO ES MAS BACANO**

En el marco de la ejecución del Programa de Alimentación Escolar, se contempla la promoción de estilos de vida saludable con el fin de contribuir al desarrollo del conocimiento, habilidades y aptitudes en los niños, niñas y adolescentes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento, su desarrollo, su proyecto de vida y que aporte a su bienestar individual y colectivo.

Teniendo en cuenta lo anterior, desde el equipo del Programa de Alimentación Escolar de la Secretaria de Educación del municipio de San José de Cúcuta, se plantea el desarrollo de una estrategia participativa, mediante un concurso virtual que involucra a la comunidad educativa (estudiantes, padres de familia y personal administrativo-docente) de las Instituciones Educativas – IE oficiales del municipio de San José de Cúcuta.

#### OBJETIVO

Promover estilos de vida saludables que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, mediante el desarrollo de un concurso de videos por medios virtuales, dirigido a los niños, niñas y adolescentes en edad escolar, que están registrados en la matrícula oficial del municipio de San José de Cúcuta.

#### ALCANCE

Para el presente concurso, el (la) Rector(a) de cada Institución Educativa asignará el o los responsables que considere necesario para la recopilación de los videos, se sugiere que sean docentes de las áreas de Artística, Informática y Ciencias Naturales. Así mismo cada IE definirá el mecanismo de recepción de los videos que presenta cada participante (correo electrónico, WhatsApp, Plataforma Institucional, entre otros).

Una vez recibidos los videos en la Institución Educativa, la misma realizará una preselección teniendo en cuenta los criterios definidos:

## CRITERIOS

### 1. CONTENIDO DE LA PROPUESTA

Creación de un Video hecho en casa de cualquier tipo (Tipo Sonoviso, Sketchbook, tipo YouTuber, TIK TOK, entre otros).

- **Tema Principal:** El tema principal es el *Plato Saludable de la familia colombiana*<sup>1</sup>. (Ver Anexo 1 contenido temático), en este se puede tener en cuenta los alimentos entregados en el programa de alimentación escolar (KIT RPC)
- **Participación:** En dicho video se debe mostrar la participación visual del niño, niña o adolescente. (La Institución Educativa debe tener autorización por parte del padre de familia)
- **Creatividad:** Se valorará la originalidad del video para promover estilos de vida saludable, desde la promoción del plato saludable. En este sentido, sólo tendrán en cuenta videos inéditos.
- **Calidad:** Se tendrá en cuenta el cuidado y la presentación del video, así como los elementos visuales y sonoros empleados.
- **Mensaje:** Se valorará la capacidad para transmitir el mensaje principal y velar que se incluya dentro de este, los mensajes claves (#PAECucutaSaludable #ComerSanoEsmasBacano).
- **Tiempo:** El video puede durar un máximo de 60 segundos.

La IE elegirá el video que los represente, uno por cada categoría (infantil, juvenil y/o rural) según aplique.

Tabla N° 1

IE Rural:	IE Urbana:	IE Rural y Urbana
Presentan dos videos por la categoría Rural	Presentan dos videos, uno por la categoría Infantil y otro por la categoría juvenil.	IE que tengan presencia tanto en zona Rural como en la Zona Urbana presentan tres videos; uno por categoría Infantil, uno por la categoría Juvenil y otro por la categoría Rural.



El futuro  
es de todos



MINEDUCACIÓN

**PAE**  
Programa de Alimentación Escolar



ALCALDÍA DE  
SAN JOSÉ DE  
CÚCUTA

## 2. PARTICIPANTES

- Niños, niñas y adolescentes en edad escolar, que estén registrados en la matrícula oficial del municipio de San José de Cúcuta. *(Es necesario contar con la autorización por parte del padre/madre de familia o cuidador responsable).*

## 3. CATEGORÍA DE PARTICIPACION

- Categoría Infantil: Desde transición a 5 grado.
- Categoría Juvenil: Desde 6 grado a 11 grado.
- Categoría Zonza Rural: Desde transición a 11 grado.

## 4. TIEMPO DE ENTREGA

La fecha límite de recepción de videos en la Institución Educativa es el 05 de octubre de 2020, La Secretaría de Educación de Cúcuta, se reserva el derecho de ampliar el plazo de participación en caso de considerarse necesario.

## 5. PROCESO DE SELECCIÓN

- Los videos preseleccionados por la Institución Educativa, serán enviados a la Secretaria de Educación hasta el **21 de octubre**, al correo [pae@cucutasem.gov.co](mailto:pae@cucutasem.gov.co) desde los correos institucionales de cada IE. Este correo debe contener la siguiente información:
  - i. Nombre de la IE
  - ii. Nombre del Autor o Autora del video, el grado que cursa y número de contacto.
  - iii. El nombre del archivo del video será el nombre de la IE y la categoría.
  - iv. Se debe adjuntar la autorización por parte del padre/madre de familia o cuidador responsable.
- Los videos seleccionados serán subidos a la página de Facebook de la Secretaría de Educación, con las etiquetas: **#PAECucutaSaludable #ComerSanoEsmasBacano**
- El video que tenga más Me gusta (**SOLO ME GUSTA**) será el ganador, puedes invitar a todos tus familiares y amigos a que te apoyen con un Me Gusta.
- La votación por ME GUSTAS en Facebook será del 29 de octubre al 04 de noviembre



El futuro  
es de todos



MINEDUCACIÓN

**PAE**  
Programa de Alimentación Escolar



ALCALDÍA DE  
SAN JOSÉ DE  
CÚCUTA

- Se premiará el primer, segundo y tercer lugar por cada una de las categorías participantes: Categoría Infantil, Categoría Juvenil y Categoría Zona Rural.
- Se entregarán en alianza con el Programa Mundial de alimentos – PMA y La Unión Temporal Alimentar Cúcuta – UTAC, nueve premios sorpresa, tres por cada categoría.
- La premiación se transmitirá a través de la página de Facebook de la Secretaría de Educación el día 12 de noviembre.

**ANÍMATE...PARTICIPA, APRENDE Y DIVIERTETE**



## ANEXO 1

### CONTENIDO TEMÁTICO: PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA

El ícono de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad física, importantes para la buena salud:

Lo mínimo que debe contener el plato saludable con sus respectivos grupos de alimentos:

1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos
2. Frutas y verduras
3. Leche y productos lácteos
4. Carnes, huevos y leguminosas secas
5. Grasas
6. Azúcares

Adicionalmente se incluye la práctica de actividad física y consumo de agua (como se observa en la imagen 1).

Imagen 1. Plato Saludable de la familia colombiana



Imagen: Tomada de Guías Alimentarias para la población Colombiana - ICBF

El Plato saludable de la Familia Colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que en cada tiempo de comida (*Desayuno, Almuerzo, Cena y Refrigerios*), se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas.



El futuro  
es de todos



MINEDUCACIÓN



ALCALDÍA DE  
SAN JOSÉ DE  
CÚCUTA

Por otra parte, los alimentos representados en el Plato saludable de la Familia Colombiana nos invitan a comer **más alimentos frescos** y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables.

También nos invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio.

Adicionalmente, y con igual importancia nos invita a consumir agua durante el día y a realizar actividad física.

### ¿Por qué es importante este mensaje?

La buena alimentación es importante desde el vientre materno hasta la vejez. La buena alimentación nos sirve para crecer, desarrollarnos y mantener el bienestar.

- Durante el embarazo: las mujeres gestantes necesitan una buena alimentación, tanto en calidad como en cantidad, para prevenir problemas de salud en este periodo, al momento del parto y luego del mismo, y para asegurar que el bebé nazca sano.
- Durante la lactancia: las mujeres deben alimentarse bien luego del parto para que su cuerpo se recupere, produzcan leche suficiente y puedan amamantar a sus bebés. En los primeros seis meses la leche materna llena todas las necesidades nutricionales del bebé.
- Durante el primer año de vida: la buena alimentación del bebé es muy importante para que crezca y se desarrolle bien. A partir de los seis meses hay que empezar a incorporar otros alimentos paulatinamente como parte del inicio de la alimentación complementaria hasta llegar a un patrón de consumo familiar al cumplir el primer año de vida.
- Niñas y niños de 1 a 5 años: la buena alimentación es importante para el crecimiento y desarrollo, hay que darles pequeñas cantidades de comida, porque su estómago es pequeño y se llena fácilmente. Además, hay que acompañarles y orientarles, ya que a esa edad se distraen fácilmente cuando están comiendo. La calidad de vida en la edad adulta depende mucho de la calidad de la alimentación en los primeros años.
- Niñas y niños de 6 a 12 años: en esta etapa la alimentación es importante para contribuir a un adecuado crecimiento, desarrollo y aprendizaje. Los niños y las niñas

que van a la escuela sin desayunar, les cuesta concentrarse en sus actividades, tienden a estar más cansados por no tener suficiente energía y tienen mayor riesgo de enfermarse.

- Jóvenes de 12 a 18 años: esta etapa es de crecimiento y desarrollo rápido, con muchos cambios físicos y emocionales. Alimentarse bien en esta etapa es importante porque prepara a los adolescentes para la vida adulta, para seguir estudiando, trabajar y en algún momento ser madres y padres sin problemas de salud y tener bebés saludables.
- Personas adultas: en esta etapa la buena alimentación contribuye a conservar la salud, rendir en el trabajo, estar fuertes y no enfermarse.
- Personas adultas mayores: en esta etapa la buena alimentación es importante para mantener la salud y evitar enfermedades como la diabetes, la presión alta, la anemia y el mal funcionamiento del corazón. La alimentación debe tener una consistencia adecuada por la debilidad en los dientes y para facilitar la digestión y el apetito.

Cuando no se come bien, el cuerpo se enferma. Tal vez al principio no se note, pero si la mala alimentación continúa por mucho tiempo las personas sufren malnutrición (desnutrición, sobrepeso u obesidad).

Además, cuando las personas comen mucho o escogen comidas de baja calidad nutricional, como gaseosas, productos de paquete, comidas rápidas y golosinas, puede haber un mayor riesgo de padecer diabetes, presión alta y enfermedades del corazón, entre muchas otras.

Comer poco o comer mucho es dañino para la salud. El consumo de alimentos de nuestras regiones, frescos y variados como se muestra en el Plato saludable de la Familia Colombiana permitirá una buena alimentación desde la infancia hasta la vejez, garantizando un crecimiento y desarrollo adecuados, así como el mantenimiento del bienestar.

¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

- Elija alimentos de todos los grupos o su mayoría en cada tiempo de comida principal, y en los refrigerios elija de uno o dos grupos, variando la alimentación.
- Consuma la cantidad adecuada de alimentos según la edad.
- Elabore menús semanales para la alimentación familiar. Eso facilita la compra y la preparación de los alimentos, y asegura la variedad y calidad de la alimentación.



El futuro  
es de todos



MINEDUCACIÓN

**PAE**  
Programa de Alimentación Escolar



ALCALDÍA DE  
SAN JOSÉ DE  
CÚCUTA

- Incluya en la lonchera de niñas y niños más alimentos naturales (frutas, vegetales, emparedados con pan integral, nueces y maní sin sal) y menos productos de paquete.
- Lleve a su trabajo refrigerios tan saludables como los de las loncheras infantiles, con más alimentos naturales.
- Consuma frutas y verduras en cosecha, que son más económicas.
- Consuma alimentos que se producen en su región, son más frescos y contribuyen a una dieta sostenible.

**HERRAMIENTA EDUCATIVA:** Manual para facilitadores Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años