

**PROTOCOLO DE SUPERVISIÓN ALIMENTARIA PARA EL INSTITUTO DE
EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO**

“VIRGEN DEL CARMEN” – PAUCARTAMBO.

2024



PAUCARTAMBO-2024

PROTOCOLO DE SUPERVISIÓN ALIMENTARIA PARA EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO

“VIRGEN DEL CARMEN” – PAUCARTAMBO.

1. Introducción:

La alimentación saludable es un pilar fundamental para el desarrollo integral y el bienestar de la comunidad educativa. En el contexto del IESPP Virgen del Carmen, el comedor estudiantil juega un papel crucial al proporcionar a los estudiantes, docentes y personal administrativo una fuente confiable de alimentos nutritivos y balanceados. Reconociendo la importancia de una adecuada supervisión de la calidad y valor nutricional de las comidas, surge la necesidad de establecer un **protocolo de supervisión alimentaria**.

Este protocolo tiene como propósito regular, monitorear y evaluar la calidad de los alimentos servidos en el comedor, asegurando que se cumplan con los estándares de seguridad e higiene alimentaria y que se promueva una dieta equilibrada acorde con las necesidades nutricionales de la comunidad educativa. A través de esta iniciativa, el IESPP Virgen del Carmen busca no solo prevenir enfermedades relacionadas con una alimentación deficiente, sino también fomentar hábitos alimentarios saludables que contribuyan al rendimiento académico y al desarrollo integral de sus estudiantes. Este documento establece las directrices, procedimientos y responsables para llevar a cabo una supervisión eficaz de los alimentos, alineándose con los objetivos institucionales de promover la salud y el bienestar de toda la comunidad educativa.

2. Justificación

El bienestar de nuestros estudiantes es una prioridad, y una parte fundamental de este bienestar es asegurar que reciban una alimentación adecuada. Los resultados del análisis de la campaña de control de peso el Índice de Masa Corporal (IMC) indica que, aunque la

mayoría de los estudiantes tienen un peso saludable, una proporción significativa presenta sobrepeso, obesidad o incluso bajo peso. Estos desequilibrios pueden tener consecuencias no solo para la salud a largo plazo, sino también para el rendimiento a

Es importante tener en cuenta que una alimentación deficiente puede provocar síntomas como dolores de cabeza, malestares abdominales, fatiga y problemas digestivos, lo cual afecta directamente la concentración y la capacidad de los estudiantes para aprovechar sus clases. El protocolo de supervisión alimentaria tiene como objetivo garantizar que los alimentos ofrecidos en los quioscos del instituto sean nutritivos y equilibrados, contribuyendo a la prevención.

Este protocolo también brindará una valiosa oportunidad para educar a nuestros estudiantes y al personal sobre la importancia de una dieta equilibrada. Al ofrecer opciones alimenticias saludables y reducir la disponibilidad de productos ultra procesados ricos en azúcares y grasas, ayudaremos a disminuir los síntomas físicos mencionados y a mejorar el bienestar general de los estudiantes. Además, el cumplimiento de las normativas alimentarias fortalecerá las políticas de salud de la institución, asegurando que toda la comunidad educativa tenga acceso a alimentos que favorezcan su salud y desarrollo integral.

3. Objetivo General:

Promover y supervisar una alimentación equilibrada que favorezca el rendimiento académico, la salud y el bienestar de estudiantes, docentes y personal administrativo en el IESPP "Virgen del Carmen".

4. Objetivos Específicos

- Fomentar la adopción de hábitos alimenticios saludables.
- Definir las recomendaciones de ingesta nutricional diaria adecuadas para cada grupo de la comunidad educativa.

- Implementar un sistema de supervisión y monitoreo de la alimentación en los espacios de consumo dentro de la institución.
- Socializar la información a través de medios visuales y recursos accesibles en el entorno virtual de aprendizaje.

5. Recomendaciones de Ingesta Nutricional Diaria

a. Macronutrientes

- Carbohidratos (45-65%): Incluye arroz, quinua, papas y otros cereales como fuente de energía. Se recomienda una porción de 1 taza en cada comida principal.
- Proteínas (10-20%): Promueve el consumo de carnes magras, huevos, legumbres y lácteos para el desarrollo muscular y cognitivo. Se recomienda 1 porción de proteínas (aproximadamente 100-150 g) por comida.
- Grasas saludables (20-30%): Aconseja el consumo de grasas saludables presentes en aguacate, frutos secos y aceite de oliva. Se recomienda una pequeña porción, como una cucharadita de aceite o un puñado de frutos secos.

b. Micronutrientes

- Vitaminas y minerales: Incluye una porción diaria de frutas y vegetales frescos (1 taza de vegetales y 1 fruta al día) para asegurar la ingesta de nutrientes esenciales como vitamina C, hierro y calcio, fundamentales para el sistema inmunológico y el rendimiento físico.

c. Hidratación

- Se recomienda un consumo mínimo de 1.5 a 2 litros de agua al día, especialmente en días de actividad física o exposición al calor, fomentando la disponibilidad de agua en la institución y recordando a la comunidad la importancia de una hidratación adecuada.

6. Supervisión y Monitoreo

a. Criterios de Supervisión

- **Control de Calidad en el Comedor:** El personal encargado del comedor debe asegurar que los alimentos servidos cumplan con las pautas de ingesta equilibrada mencionadas anteriormente.
- **Frecuencia de Evaluación:** Realizar una evaluación mensual de los hábitos alimenticios de los estudiantes a través de encuestas o revisiones en el comedor.
- **Registro de Observaciones:** El personal debe registrar cualquier observación relevante sobre los hábitos alimenticios, con el fin de identificar áreas de mejora.

b. Rol del Comité de Supervisión

- El comité de supervisión estará compuesto por miembros de la unidad de bienestar, profesores de biología y representantes de los estudiantes. Su función es revisar el cumplimiento de las recomendaciones nutricionales, realizar encuestas de satisfacción y proponer mejoras al protocolo según las necesidades identificadas.

2. Material Visual y Recursos Educativos

a. Infografías y Guías Nutricionales

- **Infografía de la Pirámide Nutricional:** Colocar en áreas comunes una guía visual de la pirámide alimenticia, destacando los grupos de alimentos recomendados y las porciones.
- **Ejemplos de Menús Balanceados:** Presentar menús tipo con sugerencias de comidas equilibradas que incluyan porciones de todos los grupos alimenticios.
- **Consejos Prácticos:** Incluir posters o folletos sobre la importancia de la hidratación, el consumo de frutas y verduras, y otras prácticas saludables.

b. Publicación en el Entorno Virtual

- Subir el protocolo completo, junto con el material visual, al entorno virtual de aprendizaje para asegurar su disponibilidad para todos los estudiantes y personal. Incluir recordatorios periódicos para que el contenido sea consultado y revisado.

c. Talleres y Charlas

- Organizar charlas mensuales con el personal de salud de la comunidad y el centro de salud local para reforzar la importancia de una alimentación equilibrada, los beneficios de una buena nutrición y aclarar dudas de los asistentes.

3. Evaluación y Actualización del Protocolo

- **Evaluación Semestral:** Realizar una evaluación semestral de los resultados del protocolo, observando cambios en los hábitos alimenticios y la satisfacción de los usuarios.
- **Retroalimentación:** A través del entorno virtual, se habilitará un espacio para recibir sugerencias y comentarios de los estudiantes y personal sobre la efectividad del protocolo y las áreas que requieren mejora.
- **Actualización Continua:** Ajustar las recomendaciones y recursos según la retroalimentación y las evaluaciones realizadas, garantizando que el protocolo se mantenga relevante y útil para la comunidad educativa.