


**PROYECTO DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA Y PROYECCIÓN SOCIAL**

 <p><b>USAT</b> Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo</p>	<p><b>FACULTAD DE HUMANIDADES</b></p>	<p>Elaborado por</p>	<p>Baquedano Calderón, Susy Ximena. Bautista Tineo, María Magdalena. Ocaña Mauriola, Heimar Hidelfonso Tejada Sánchez, Ronald Iván</p>
	<p><b>ESCUELA DE EDUCACIÓN</b></p>	<p>Revisado por</p>	<p>Dra. Eda Yolanda Sánchez Oliva</p>
		<p>Aprobado por</p>	<p>Mgtr. Carmen Gálvez Arenas</p>
		<p>Código</p>	
		<p>Fecha de presentación</p>	<p>17 de septiembre del 2015</p>

**I. INFORMACIÓN GENERAL**

1. Título del proyecto: “Las loncheras saludables para una vida sana”
2. Profesor(es) proyectistas: Dra. Eda Yolanda Sánchez Oliva
3. Estudiantes proyectistas: 4 estudiantes
  - ✓ Baquedano Calderón, Susy Ximena.
  - ✓ Bautista Tineo, María Magdalena.
  - ✓ Ocaña Mauriola, Heimar Hidelfonso.
  - ✓ Tejada Sánchez, Ronald Iván.
4. Carrera profesional y ciclo académico: Educación Primaria. - IV Ciclo.
5. Beneficiarios: 25 niños del 3° grado de Educación Primaria, de la I.E. Juan Tomis Stack
6. Fecha de inicio: 22 de agosto de 2015
7. Fecha de término: 1<sup>era</sup> semana de octubre
8. Fecha de presentación: 2<sup>da</sup> semana de octubre
9. Lugar de ejecución: I.E. Juan Tomis Stack.

## **II. DESCRIPCION DEL PROBLEMA**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) existen varios problemas de alimentación. Uno de los principales que tenemos y que aqueja al Perú y al mundo en la actualidad, es la mala alimentación infantil, producida por el consumo inadecuado en la cantidad y calidad de los alimentos, utilizándose por lo tanto a nivel corporal menor o mayor cantidad de energía, modificando su funcionamiento y generando alteraciones nutricionales tanto por defecto como por exceso.

La tendencia alimenticia de las familias en la actualidad ha sufrido grandes cambios como parte del proceso de globalización, el avance de la ciencia y tecnología, así como el proceso de transición demográfica que atraviesa nuestro país y el mundo, trayendo como resultado un cambio en sus hábitos alimenticios, pasando del consumo de alimentos tradicionales al consumo de los “alimentos chatarra” ricos en grasas, sodio y azúcares que traen consigo una nutrición y cultura nutricional familiar deficiente (Hermosillo, 2007).

## **III. JUSTIFICACION**

En nuestro país, principalmente en los niños se observa la mala alimentación debido al consumo de comidas chatarra o también por el exceso o falta de alimentos requeridos por nuestro organismo, lo cual provoca en ellos obesidad o desnutrición y de esta forma están más propensos a que contraigan alguna enfermedad, también por otro lado tengan problemas en sus procesos de aprendizajes como estudiantes. Es por ello, que la importancia de esta actividad es sensibilizar, concientizar y organizar en el presente proyecto “Las loncheras saludables para una vida sana”, a los alumnos y a la comunidad educativa de la I.E. Juan Tomis Stack. Asumiendo lo importante que es la alimentación en los niños para su crecimiento y desarrollo personal, tanto en el ámbito académico dentro y fuera del aula.

#### **IV. OBJETIVOS**

1. Sensibilizar a los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E. Juan Tomis Stack por medio de una charla sobre el tema lonchera saludable para una vida sana.
2. Elaborar y desfile de pancartas dentro de la I.E. “Juan Tomis Stack” sobre temas nutricionales.
3. Explicar a los estudiantes del tercer grado con la organización de la lonchera saludable.

#### **V. METODOLOGIA**

La metodología se ha basado en el dialogo y su participación de los estudiantes. Este proyecto consta de tres talleres los cuales se desarrollan un día a la semana (todos los jueves), los beneficiados son los estudiantes del tercer grado “A” de primaria de la I.E. Juan Tomis Stack En el primer taller se desarrollara una charla sobre lonchera saludables para sensibilizar a los estudiantes, para ello se ha valido de una ficha informativa que cada estudiante ha podido leer para profundizar sus conocimientos sobre el tema. Además de ello, se sumaran una canción y una dinámica, al inicio como motivación e introducción del tema a tratar. En el segundo taller se elaboraran pancartas y se realiza un desfile dentro de la I.E con los estudiantes del tercer grado “A” entonando la frase “dile sí a las frutas y dile no a las dulces” y la canción “Los Alimentos que ricos son”. En el tercer y último taller se organizan las loncheras saludables, con la participación dinámica de los niños del 3° “A” de Educación Primaria y los estudiantes proyectistas del IV ciclo académico de la Escuela de Educación primaria.

Y para finalizar el taller se ha compartido con los estudiantes un pequeño presente conteniendo alimentos saludables a modo de gratitud por el recibimiento y el apoyo y el buen comportamiento de los niños, así mismo con la profesora del curso.

## VI. ACTIVIDADES

### Taller I Sensibilizar

Actividad	N°	Material requerido	Responsables
Presentación	1	Ninguno	
Cantamos la canción “Los Alimentos que ricos son”	2	Canción	Todos los integrantes
Implementación del aula acondicionándola con material (dibujos)	3	Dibujos, cartulinas	Todos los integrantes
Exposición de los papelotes sobre el tema “lonchera saludable”	4	Papelotes	Todos los integrantes
Repartición de la información impresa (díptico)	5	Díptico	Todos los integrantes
Actividad recreativa “Pintando los alimentos nutritivos”	6	Dibujos para colorear	Los alumnos
Concluimos con la canción “Los Alimentos”	7	Canción	Todos los integrantes

### Taller I Elaboración de Pancartas

Actividad	N°	Material requerido	Responsables
Presentación	1	Ninguno	
Cantamos la canción “Como están”	2	Canción	Todos los integrantes
Pequeña introducción del tema	3	Ninguno	Todos los integrantes
Se repartirá a cada equipo de trabajo una pequeña ficha informativa	4	Dípticos	Todos los integrantes
Juego recreativo: crucigrama de alimentos saludables	5	Crucigrama	Los alumnos
Elaboración de pancartas	6	cartulinas, plumones, colores, palos de madera	Todos los integrantes y alumnos
Exposición de las pancartas por grupo	7		Todos los integrantes y los alumnos
Pasacalle interno con pancartas	8	Pancartas elaboradas	Todos los integrantes y los alumnos
Cantamos la canción “Los Alimentos”	9	canción	Todos los integrantes y alumnos

<p>Taller III Organización de la lonchera saludable</p>
---

Actividad	N°	Material requerido	Responsables
Pequeña introducción	1		Todos los integrantes
Presentación de las siluetas por grupo	2	Siluetas	Todos los integrantes
Cada grupo organiza su lonchera saludable a través de siluetas	3	Siluetas	Todos los integrantes
Exposición del trabajo realizado por los niños	4	Papelotes	Todos los integrantes
Se hace entrega a cada estudiante de un pequeño presente	5	Yogurt natural	Todos los integrantes
Entrega de la primera lonchera saludable, con los alimentos óptimos para su rutina cotidiana	6	Manzanas, plátanos y mandarinas	Todos los integrantes

**VII. PRESUPUESTO**

Material	Precio unitario	Cantidad	Subtotal
Cartulinas escolares de colores	S/. 0.50	13	S/. 6.50
Impresiones de canciones, dibujos, crucigramas entre otros	S/. 0.20	156	S/. 31.20
Palitos de madera	S/. 1.50	6	S/. 9.00
Papel	S/. 0.10	156	S/. 15.60
Papelotes	S/. 0.50	10	S/. 5.00
Fomis	S/. 7.00	1	S/. 7.00
Papel crepe	S/. 0.80	4	S/. 3.20
Plumones para pizarra	S/. 0.50	2	S/. 1.00
Bolsas transparentes	S/. 3.50	1	S/. 3.50
Cinta de agua	S/. 1.00	1	S/. 1.00

Total	S/. 83.00
-------	-----------

**VIII. FINANCIAMIENTO**

Autofinanciado por estudiantes proyectistas y apoyo de la Escuela de Educación.