

# APRENDE SALUDABLE

Cartilla para  
FAMILIAS



**EDUCACIÓN + ALIMENTACIÓN + SALUD**

*Niñas y niños sanos y bien alimentados  
aprenden mejor*



Gobierno del Perú



PROGRESO  
PARA TODOS

**Ministerio de Educación  
Ministerio de Salud  
Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social**

**APRENDE SALUDABLE  
Iniciativa intersectorial**

**Primera Edición  
Lima 2013**

**Equipos Intersectoriales**  
Equipo de Políticas y Descentralización  
Equipo Pedagógico  
Equipo de Sistemas de Información  
Equipo de Comunicaciones

**Corrección de estilo:**  
Sonia Planas Ravenna

**Diseño, diagramación e ilustración:**  
Paola Sánchez Romero

**Fotos:**  
Archivo MINEDU

Impreso por: AGL Gráfica Color S.R.L. - RUC. 20385898909 - Psje. Monte Eucalipto 140 - T. 999709514

© Ministerio de Educación  
Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción a las instituciones educativas u organizaciones sin fines de lucro.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°: 2014-00796 por: AGL Gráfica Color S.R.L. • R.U.C. 20385898909 • Psje. Monte Eucalipto 140 - Surco • Telf. 2753475 - 999709514

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*

# Queridas madres y queridos padres de familia:

Con el compromiso de cada uno de ustedes lograremos un buen Año Escolar generando oportunidades para el aprendizaje y desarrollo de las niñas y niños del país. Por ello, el Ministerio de Educación (MINEDU), el Ministerio de Salud (MINSa) y el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS), han elaborado APRENDE SALUDABLE para ofrecerles a nuestros estudiantes:

## EDUCACIÓN + SALUD + ALIMENTACIÓN

### EDUCACIÓN (MINEDU)



Como parte de nuestro compromiso para lograr que todos aprendan y nadie se quede atrás, ofrecemos:

- \* Matrícula oportuna.
- \* Plan de acción para la mejora de los aprendizajes por ILEE. y por aula.
- \* Buena acogida al estudiante.
- \* Docentes contratados y en aula.
- \* Textos y materiales educativos.
- \* Portal Perú Educa.

Realizamos la detección temprana de riesgos de salud que afectan el aprendizaje y brindamos orientaciones técnicas para el desarrollo de comportamientos saludables:

- \* Evaluación nutricional: control de peso y talla, anemia (Dosaje de hemoglobina).
- \* Detección de la agudeza visual: evaluación para detectar problemas visuales.
- \* Vacunas (Cumplimiento del calendario de vacunas y vacunación: DPT, SPR, DT hepatitis B para niñas y niños de 3 y 4 años).
- \* Comportamientos saludables: lavado de manos, consumo de agua segura y refrigerios saludables.
- \* Entornos saludables: quioscos saludables.

### SALUD (MINSa)



### ALIMENTACIÓN (MIDIS)



Brindamos alimentos que contribuirán a mejorar su atención en clases:

- \* Dotación de desayunos y/o almuerzos escolares ricos, nutritivos y variados.
- \* Orientaciones para mejorar sus hábitos de alimentación y promover el consumo de alimentos locales.
- \* Una caja de herramientas pedagógicas que ayudará a los docentes a desarrollar sesiones en el aula.

Contamos con vuestro compromiso y participación para lograr que estos beneficios puedan ser disfrutados por nuestros estudiantes.

Nos comunicaremos oportunamente con ustedes para solicitarles su apoyo en este importante proceso, vuestra participación será muy valiosa cuando el personal de salud visite nuestra institución educativa para brindar atención a las y los estudiantes.

Les pedimos estar atentos y responder los comunicados que les enviamos.

Cordiales saludos

La Dirección

# Mamá y Papá:

Con el compromiso de cada uno de ustedes lograremos un buen Año Escolar de manera satisfactoria generando oportunidades para el aprendizaje y desarrollo de las niñas y niños del país.

El Gobierno del Perú, comprometido con la educación de las niñas y los niños de nuestro país, ha elaborado APRENDE SALUDABLE, iniciativa multisectorial de los Ministerios de Educación, Salud y Desarrollo e Inclusión Social con la finalidad de fortalecer las oportunidades de aprendizaje y desarrollo en las instituciones educativas.

Se ofrecerá en nuestras escuelas:



Menús ricos, variados y nutritivos.



- \* Plan para la mejora de los aprendizajes.
- \* Buena acogida al estudiante.
- \* Material educativo.

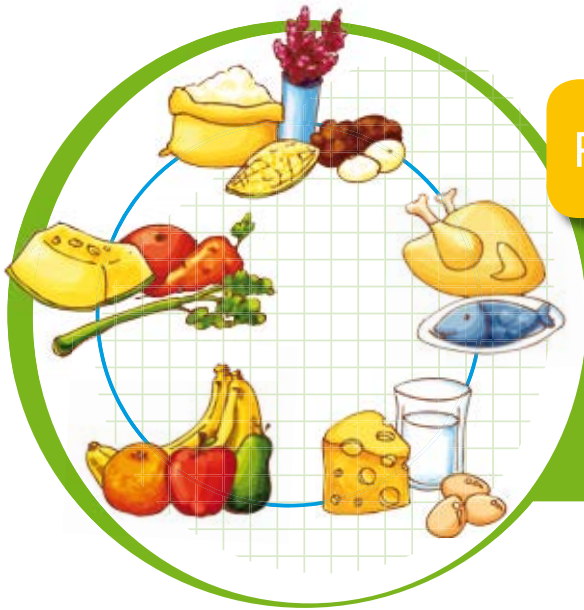


Atención en salud, evaluación nutricional, detección de agudeza visual.

## MAMÁ Y PAPÁ RECUERDEN:

Niñas y niños sanos y bien alimentados, aprenden mejor.

# QUERIDA MAMÁ, QUERIDO PAPÁ:



## PROGRAMA **Qali Warma**

A través del Programa Nacional de Alimentación Escolar QALI WARMA, tu hijo o hija recibirá su menú escolar.

*“Niñas y niños son felices y aprenden mejor cuando comen rico y saludable”*

A continuación, te brindamos algunas sugerencias que permitirán a tu niño y niña disfrutar de una alimentación saludable.



Quando ayudes a servir los alimentos:

1. Asegúrate de tener las manos limpias.
2. Verifica que los alimentos estén en buen estado: míralos, huélelos, antes de entregarlos a las niñas y niños.
3. Propicia en las niñas y niños el lavado de manos con agua a chorro, antes y después de consumir los alimentos, así como su higiene bucal después de consumir sus alimentos.
4. Incentiva que el ambiente sea tranquilo, limpio y ordenado, para que las niñas y niños aprendan a disfrutar de sus alimentos.
5. Invita a que las niñas y niños también participen en acciones de acondicionamiento y limpieza del ambiente en el cual consumen los alimentos.
6. Promueve que las niñas y niños mastiquen bien los alimentos, que eviten hablar con la boca llena y que procuren consumir la ración completa.
7. Al terminar los alimentos, pídele a las niñas y niños que envuelvan el envase del alimento y lo coloquen donde se les indique.
8. Por ningún motivo guardes los alimentos sobrantes para repartirlos en el turno siguiente, ya que puedes poner en riesgo la salud de las niñas y niños.

## MAMÁ Y PAPÁ RECUERDEN:

Reforzar en casa el aprendizaje de los hábitos de higiene al momento de consumir sus alimentos.

Tus hijos e hijas necesitan consumir cinco raciones de comida al día, por esta razón, deben completar su alimentación en casa. En el caso de los estudiantes que solo reciben desayuno, deben complementar con el refrigerio, el almuerzo, el lonche y la cena. En el caso de los que reciben desayuno y almuerzo, deben complementar con el refrigerio, el lonche y la cena.



**La alimentación** se orienta a la elección, preparación e ingestión de los alimentos. Está relacionada con la cultura y la economía, ya que influyen en gran medida en los hábitos dietéticos y estilos de vida.

**La nutrición** es el aprovechamiento que hace el organismo de los nutrientes que contienen los alimentos para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento en general de la vida.







¿Por qué es necesario un consentimiento informado?

Es un procedimiento médico formal, que expresa el respeto a los pacientes como individuos, a quienes se les explica en detalle lo que comprende la evaluación integral, los procedimientos y posibles secuelas de los mismos.

Indica también que las muestras tomadas no serán utilizadas para ninguna prueba que no haya sido autorizada y que los resultados de las mismas serán confidenciales y no serán utilizados en perjuicio de las niñas y niños.

¿Cómo informar a las familias?

- \* Organiza una reunión con los padres y madres de familia y apoderados, para que les informes en detalle de cada uno de los servicios de salud que se brindarán, sus implicancias y secuelas en sus hijas e hijos.
- \* En el caso de padres y madres que no manejen el código escrito, el docente le leerá el documento de manera individual, a fin de que pueda realizar todas las preguntas necesarias para asegurar su total comprensión del contenido.
- \* El consentimiento se confirma con la firma, huella digital y número de DNI del padre, madre o apoderado.

¿Cómo se organizan las familias?

- \* INICIAL, 1er y 2do grado: La mamá, papá o un familiar puede acompañar a cada niña o niño, para darle seguridad y tranquilidad.
- \* Asimismo, se propondrá que los comités de aula o una comisión designada de padres o madres voluntarias puedan acompañar durante el momento en que los y las estudiantes reciban los servicios de salud, a fin de apoyar a los docentes.

**PROGRAMA DE SALUD ESCOLAR**  
**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO DEL NIÑO ESCOLAR**

Yo:.....  
..... identificado (a) con DNI N° .....Padre ( ) Madre ( ) o apoderado ( ) del estudiante (a): .....identificado con DNI N° ....., declaro haber recibido y entendido la información brindada sobre los procedimientos de evaluación integral de salud que requiere mi hijo para las siguientes actividades de salud:

**1. DETECCIÓN DE LA AGUDEZA VISUAL:**

Medición de la capacidad de ver en detalle todo lo que nos rodea mediante una cartilla de Snellen (afiche con letras de distintos tamaños) que se coloca a una distancia de 6 m. Esto se realizará si su hijo tiene entre 6 a 11 años de edad. Este procedimiento no conlleva ningún riesgo para su salud.

**2. EVALUACIÓN NUTRICIONAL:**

Esta actividad consta de la medición del peso y la talla del niño o niña. Para lo cual se requiere que su hijo o hija se quite los zapatos y las medias, así como, que el cabello no tenga trenzas o moños. Este procedimiento no conlleva ningún riesgo para su salud.

**3. DOSAJE DE HEMOGLOBINA:**

Para diagnosticar la presencia de anemia en su niño o niña, se le tomará una muestra de una o dos gotas de sangre, de uno o dos dedos de la mano. Este procedimiento consiste en pincharles el dedo con una especie de aguja y produce un dolor pasajero en la zona de extracción de las gotas de sangre.

En tales condiciones:

SI ( ) NO ( ) OTORGO MI CONSENTIMIENTO para que se realicen los procedimientos diagnósticos necesarios a mi hijo(a) y declaro estar de acuerdo para que a mi hijo(a) se le realice el dosaje de hemoglobina, en el marco del Plan de Salud Escolar que realiza el MINSA, MINEDU y MIDIS.

Firmo el presente en pleno uso de mis facultades mentales y comprensión del presente, el mismo que deberá ser registrado por el personal de salud en forma obligatoria.

.....  
Nombre y Firma del tutor legal o familiar  
DNI

.....  
Nombre y Firma del Profesional de Salud  
N° de Colegio Profesional