



COLEGIO

TILATÁ

**POLÍTICA NUTRICIONAL PARA EL
BIENESTAR ESCOLAR**



En los últimos años, el interés por la nutrición ha aumentado considerablemente debido a los conocimientos que se tienen en la actualidad, sobre la estrecha relación que existe entre una buena alimentación y la salud. Especialmente en las primeras etapas de la vida, donde se da un desarrollo físico e intelectual. En el caso de los niños y los adolescentes, la alimentación es especialmente importante ya que a través de esta se pretende alcanzar un adecuado crecimiento y desarrollo, evitar las deficiencias nutricionales, los desórdenes o trastornos alimenticios y prevenir enfermedades que se manifiestan en la edad adulta. Además, es una etapa fundamental para la instauración de buenos hábitos de alimentación.

Si bien es cierto que la familia es la principal responsable de la educación alimentaria de los niños, el colegio NO puede desentenderse de este aspecto, y por consiguiente debe contribuir a promover adecuados hábitos alimentarios en sus estudiantes. El Colegio tiene la responsabilidad de fomentar un ambiente saludable en todas sus áreas, más allá de eso, el desafío del colegio radica en estimular a los estudiantes para que amplíen y mejoren sus consumos alimentarios, y de una manera crítica mejoren sus elecciones frente a las diferentes alternativas alimentarias.

1. Objetivo de la política

Con el fin de continuar apoyando el desarrollo integral de los estudiantes Tilateños, se realiza la política nutricional del colegio, este documento pretende brindar lineamientos que promuevan una adecuada alimentación, el perfeccionamiento y trabajo sostenido en temáticas asociadas a la alimentación sana, con el fin de contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo de los estudiantes no solamente desde el punto de vista intelectual si no también físicamente.

El Colegio Tilatá reconoce que una dieta sana y la actividad física están relacionadas con la capacidad de aprender eficazmente y alcanzar mejores niveles de aprovechamiento académico.

2. Antecedentes de la política

Dando cumplimiento al PSAN (Política nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional), en el ámbito internacional la seguridad alimentaria y nutricional ha sido una preocupación constante por ser un componente constitutivo del desarrollo humano y de la seguridad nacional. El derecho a la alimentación sólo es efectivo cuando hay seguridad que la disponibilidad, el acceso, el consumo y el aprovechamiento de los alimentos y el agua, en cantidad, calidad e inocuidad, son estables y sostenibles y no hay situaciones que pongan en riesgo o vulneren la materialización de ninguna de dichas dimensiones.

En Colombia, estos temas de suma importancia se encuentran regulados desde la Constitución Política, la cual establece el derecho a la alimentación equilibrada como un derecho fundamental de los niños (artículo 44). Así mismo, La Ley 1098 de 2006 "por la cual



se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia", en su artículo 41, numeral 14, establece que "El Estado es el contexto institucional en el desarrollo integral de los niños, las niñas y los adolescentes. En cumplimiento de sus funciones en los niveles nacional, departamental, distrital y municipal deberá: 14. Reducir la morbilidad y la mortalidad infantil, prevenir y erradicar la desnutrición y adelantar los programas de vacunación y prevención de las enfermedades que afectan a la infancia y a la adolescencia y de los factores de riesgo de la discapacidad"

La ley 1355 de 1999 "Ley de Obesidad para Colombia", reconoce la obesidad como una enfermedad crónica de salud pública, causante de muchas de las enfermedades crónicas no transmisibles. En el artículo 4 establece que los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras, promover hábitos de alimentación adecuados, la actividad física y estilos de vida saludable. Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un programa de educación alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.

Teniendo en cuenta el panorama nacional, el Colegio realiza su política de alimentación con base en la política nacional actual y a las necesidades específicas de la comunidad Tiltatá

3. Directrices de la política nutricional

3.1 El colegio Tiltatá es un espacio en donde se promueven buenos hábitos de alimentación.

- No se permite la venta dentro del espacio escolar de alimentos de bajo valor nutricional.
- Se busca tener una producción propia de los productos de panadería que se ofrecen en la tienda del colegio, controlando las materias primas que se utilizan para la elaboración de los alimentos, brindando una alimentación natural sin conservantes o preservantes. Los productos que se venden en la tienda son 100 por ciento elaborados en el colegio (jugos, sándwiches, productos de panadería, arepas entre otros)
- Se busca tener una producción propia de jugos naturales, que se vendan en la tienda escolar.
- En todo evento especial o actividad extracurricular del colegio, se proporcionarán alimentos de alto valor nutricional.



- La tienda escolar venderá a los estudiantes alimentos nutritivos y naturales, se evitará la venta de alimentos procesados de bajo valor nutricional, altamente calóricos.

3.2 Brindar una alimentación suficiente y adecuada, respetando las diferencias, necesidades especiales y gustos de cada integrante de la comunidad Tilatá

- El almuerzo y los refrigerios ofrecidos en el colegio, cubren los requerimientos de macro y micronutrientes de acuerdo a las recomendaciones diarias para la población Colombiana, garantizando un adecuado consumo de todos los grupos de alimentos (Constructores, reguladores y energéticos).
- El modelo de auto servicio para el almuerzo, permite a los estudiantes tener alternativas nutricionalmente adecuadas, en donde puedan organizar de manera libre su menú diario, garantizando que armen su plato saludable sin que falte ningún grupo de alimento, en especial las verduras con la barra de ensaladas.
- Para preescolar se sirve el almuerzo a la mesa con el fin de fortalecer adecuados hábitos de alimentación y formar un pensamiento crítico, que lo apliquen en el momento que puedan decidir su menú, garantizando así, un adecuado consumo de todos los grupos de alimentos
- Se ofrece según la minuta patrón calculada, las porciones adecuadas para la edad.
- De la mano de la chef, se ofrecerán a los estudiantes preparaciones novedosas, llamativas y nutritivas, con el fin de estimular el consumo de alimentos como frutas y verduras.
- Se ofrecerán alternativas para aquellos estudiantes con requerimientos o dietas especiales.

3.3 El Servicio de alimentos se registrará por estándares internacionales de calidad como ISO 9001 y el Decreto 3075

- Se aplica un sistema de gestión de calidad para el servicio de alimentos, basado en estándares internacionales. Se proporciona la infraestructura, procedimientos, procesos y recursos necesarios para controlar la eficiencia, servicio al cliente y excelencia en el producto.
- Controlar la calidad de los alimentos que se ofrecen en a la comunidad Tilatá, garantizando que las materias primas con los que se realizan las preparaciones de los alimentos sean de alta calidad, cumpliendo BPM (Buenas prácticas de manufactura).

3.5 Lograr un enfoque ambiental y sostenible



- Suelos saludables, para una vida saludable: Se da inicio a la huerta escolar, logrando autoproducción de variedad de lechugas, brócoli, tomate cherry y hierbas aromáticas, logrando un proyecto de agricultura sostenible.