



PERÚ

Ministerio
de EducaciónDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaUnidad de Gestión
Educativa Local N° 06Área de Gestión de la
Educación Básica
Regular y Especial

*“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres 2018-2027”
“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”*

La Molina, 18 de marzo de 2024

OFICIO MÚLTIPLE N° 00024 – 2024 – DIR.UGEL 06/J – AGEBRE

Señores(as):

DIRECTORES(AS) DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UGEL 06

Presente. –

ASUNTO : Difusión de Guía de Alimentación Saludable “Si Nos Alimentamos Bien, Aprendemos Mejor”.

REFERENCIA : OFICIO N° 0090 -2024-UGEL06/AGEBRE
OFICIO MÚLTIPLE N° 00098-2024-MINEDU/VMGI-DRELM/DIR-OGPEBTP
EGP-EBR2024-INT-0028458

Tengo el agrado de dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo en nombre de la Unidad de Gestión Educativa Local N° 06 y; en virtud a los documentos de la referencia, comunicar que la Oficina de Gestión Pedagógica de Educación Básica y Técnico Productiva de la DRELM, ha elaborado una guía de alimentación saludable, desde el lineamiento Aprendizajes para la vida, denominada “SI NOS ALIMENTAMOS BIEN, APRENDEMOS MEJOR”, con la finalidad que directivos y docentes promuevan una alimentación saludable, como medio para alcanzar mejoras en el aprendizaje en los estudiantes de la Educación Básica.

En ese sentido, se solicita difundir la cartilla en las IIEE de Educación Básica de su jurisdicción para que se considere en la planificación curricular.

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,

FIRMA DIGITAL

Dra. MARÍA MILAGROS ALEJANDRINA RAMÍREZ BACA

DIRECTORA DEL PROGRAMA SECTORIAL II

UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL N° 06



MMARB / DIR. UGEL 06
JGOR / J. AGEBRE
MGR / E. AGEBRE



Av. La Molina 905
La Molina – Lima – Perú
agebre.corazon@ugel06.gob.pe



Firmado digitalmente por:
RAMIREZ BACA María
Milagros Alejandrina FAU
20332030800 hard
Motivo: Firma Digital
Fecha: 18/03/2024 21:02:48-0500



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024



EXPEDIENTE N°

EGP-EBR2024-INT-0028458

Importante:

- 1) Mantener esta Hoja como caratula del expediente.
- 2) No sellar como cargo de recepcion

HOJA DE RUTA

Nº	DESTINATARIO	FECHA	ACCIONES	REMITENTE
1	ÁREA DE GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR Y ESPECIAL	11/03/2024	POR CORRESPONDERLE	EQUIPO DE GESTIÓN PEDAGÓGICA DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR - MARISOL GUEVARA ROBLES
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

ACCIONES :

1. TRAMITAR	7. ARCHIVAR	13. PROYECTAR RESOLUCION	19. CONOCIMIENTO Y ARCHIVO	25. REVISAR
2. OPINION	8. SOLUCION DANDO CTA POR ESCRITO	14. ACCION INMEDIATA	20. AUTORIZADO	
3. INFORME	9. ATENCION DE ACUERDO A LO SOLICITADO	15. EVALUAR Y RECOMENDAR	21. POR CORRESPONDERLE...[x]	
4. CONOCIMIENTO Y ACCIONES	10. HABLAR CONMIGO	16. AGREGAR ANTECEDENTES	22. VER OBSERVACIONES	
5. SEGUN LO COORDINADO	11. SOLICITAR ANTECEDENTES	17. PROYECTAR BASES	23. SUPERVISAR	
6. COORDINAR CON EL AREA USUARIA	12. PREPARAR RESPUESTA	18. VERIFICAR STOCK Y ATENDER	24. REVISAR Y VISAR	

OBSERVACIONES :

EQUIPO DE GESTIÓN PEDAGÓGICA DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR :



PERÚ

Ministerio
de EducaciónDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaUnidad de Gestión
Educativa Local N° 06Área de Gestión de la
Educación Básica
Regular y Especial

“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres 2018-2027”
“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

La Molina, 15 de marzo de 204

OFICIO N° 00090-2024-UGEL 06/DIR-AGEBRE

Señora:

Dra. MARÍA MILAGROS ALEJANDRINA RAMÍREZ BACA

DIRECTORA DEL PROGRAMA SECTORIAL II

UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL N°06

Presente. –

ASUNTO : Difusión de Guía de Alimentación Saludable "Si Nos Alimentamos Bien, Aprendemos Mejor"

REFERENCIA : OFICIO MÚLTIPLE N° 00098-2024-MINEDU/VMGI-DRELM/DIR-OGPEBTP
EGP-EBR2024-INT-0028458

Tengo el agrado de dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y, en virtud a los documentos de la referencia, remitir la Guía de Alimentación Saludable "Si Nos Alimentamos Bien, Aprendemos Mejor" para su difusión. Por tal motivo, se le solicita firmar el proyecto de oficio múltiple.

Sin otro particular hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



DR. JUAN GUILLERMO ORTIZ RECIÑAS

Jefe del Área de Gestión de la Educación
Básica Regular y Especial

JGOR / J. AGE BRE
MGR / E. - AGE BRE





PERÚ

Ministerio
de EducaciónDespacho
Viceministerial de
Gestión InstitucionalDirección Regional de
Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

*"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"*

Lima, 05 de marzo de 2024

OFICIO MÚLTIPLE N° 00098-2024-MINEDU/VMGI-DRELM/DIR-OGPEBTP

Señores

DIRECTORES DE LAS UNIDADES DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL N° 01, 02, 03, 04, 05, 06 y 07 DE LIMA METROPOLITANA

Presente.-

Asunto: **Difusión de Guía de Alimentación Saludable "Si Nos Alimentamos Bien, Aprendemos Mejor"**

Referencia: Resolución Directoral Regional N° 0176-2023-DRELM

Tengo el agrado de dirigirme a usted, en atención al documento de la referencia, por medio del cual la Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana aprueba los «Lineamientos Educativos Regional para Lima Metropolitana» con la finalidad de articular, orientar y organizar intervenciones, estrategias y acciones que permitan mejoras significativas en el servicio educativo que brindan las IIEE y Programas Educativos de Educación Básica.

Al respecto, la Oficina de Gestión Pedagógica de Educación Básica y Técnico Productiva de la DRELM, ha elaborado una guía de alimentación saludable, desde el lineamiento Aprendizajes para la vida, denominada **"SI NOS ALIMENTAMOS BIEN, APRENDEMOS MEJOR"**, con la finalidad que directivos y docentes promuevan una alimentación saludable, como medio para alcanzar mejoras en el aprendizaje en los estudiantes de la Educación Básica.

En ese sentido, se solicita **difundir la cartilla en las IIEE de Educación Básica** de su jurisdicción para que se considere en la planificación curricular.

Atentamente,

Documento firmado digitalmente
GLADYS LILIANA GUERRA CABRERA
Directora de la Oficina de Gestión Pedagógica
de Educación Básica y Técnico Productiva

GLGC/D.OGPEBTP
CWCT/E.E.OGPEBTP



GUERRA CABRERA Gladys
Liliana FAU 20330611023
soft

DIRECTORA DE LA
OFICINA DE GESTIÓN
PEDAGÓGICA DE
EDUCACIÓN BÁSICA Y
TÉCNICO PRODUCTIVA -
DRELM

Soy el autor del documento

EXPEDIENTE: ESP-EBR-EBE2024-INT-0185711 CLAVE: ECD538

Este es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_7/VDD_ConsultaDocumento.aspx



BICENTENARIO
PERÚ
2024



Jr. Julián Arce N° 412 - Santa Catalina
La Victoria
T: (01) 500-6177

www.gob.pe/regionlima-dre



PERÚ

Ministerio
de EducaciónDirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

“Si nos alimentamos bien, aprendemos mejor”

PRESENTACIÓN

“Si nos alimentamos bien, aprendemos mejor” es una guía que destaca la importancia de una alimentación saludable en el entorno educativo. En este documento, se enfatiza cómo una alimentación adecuada puede influir positivamente en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

La Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana (DRELM) presenta esta guía como una herramienta para fomentar una cultura de alimentación saludable en las escuelas, que se debe trabajar, a través de toda la comunidad educativa bajo un enfoque reflexivo, formativo y continuo.



PERÚ

Ministerio
de EducaciónDirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

OBJETIVO

Orientar a toda la comunidad educativa sobre la importancia de adquirir una alimentación saludable como medio para alcanzar mejoras en los aprendizajes.

¿Qué significa una alimentación saludable?

Una alimentación saludable se refiere a un patrón alimenticio variado, preferiblemente basado en alimentos en su estado natural o con un mínimo procesamiento, que proporciona la energía y los nutrientes esenciales necesarios para mantener la salud. Este tipo de alimentación contribuye a una mejor calidad de vida en todas las etapas, promoviendo el bienestar físico y mental de las personas.



PERÚ

Ministerio
de EducaciónDirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

¿Qué dice el Currículo Nacional de Educación Básica al respecto?

El perfil de egreso del CNEB establece que la alimentación saludable juega un papel fundamental en la vida activa de la persona. Una buena nutrición permite alcanzar el bienestar físico necesario para que los estudiantes puedan participar en actividades cotidianas, físicas o deportivas.

Asimismo, desde el enfoque ambiental, el CNEB promueve que directivos, docentes, estudiantes y padres de familia preserven entornos saludables. Estos espacios coadyuvan a la mejora de los hábitos de higiene y a una buena alimentación de la comunidad educativa. Se busca crear ambientes escolares limpios y seguros, que faciliten una nutrición equilibrada y refuerzen buenas prácticas de salubridad personal en los estudiantes.



PERÚ

Ministerio
de EducaciónDirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

¿Cómo es una IE que promueve una alimentación saludable?

- Ofrece alimentos saludables en su cafetería, comedor kioscos y máquinas expendededoras escolar, con abundantes frutas, verduras, cereales integrales, etc, evitando autorizar que se expenda alimentos procesados, fritos y con alto contenido de azúcar.
- Desarrolla programas educativos sobre nutrición y hábitos saludables, tanto para estudiantes como para padres y personal de la escuela. Organiza talleres de cocina saludable.
- Cuenta con políticas que regulan el tipo de alimentos permitidos en celebraciones y eventos escolares.
- Fomenta que los padres envíen meriendas y almuerzos saludables.

ESCUELA
de la
CONFIANZA



PERÚ

Ministerio
de EducaciónDirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

¿Qué se sugiere a los actores educativos en torno a la alimentación saludable?

Al equipo directivo:

- Monitorear y fomentar prácticas pedagógicas que promuevan el enfoque ambiental y una alimentación saludable en la escuela.
- Promover y/o colaborar en la planificación y organización de actividades educativas sobre nutrición y alimentación saludable como, por ejemplo, ferias gastronómicas o festivales, campañas educativas.
- Promover hábitos alimenticios saludables desde el Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma.



PERÚ

Ministerio
de EducaciónDirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

- Monitorear la calidad de los alimentos ofrecidos en los quioscos y comedores escolares, promoviendo opciones saludables.
- Gestionar la organización de charlas con nutricionistas dirigido a estudiantes y padres de familia, sobre cómo preparar loncheras saludables para sus hijos.
- Incentivar la participación activa de la comunidad educativa en iniciativas que promuevan hábitos alimenticios saludables.
- Implementar espacios de formación continua para el personal docente y administrativo sobre nutrición y alimentación saludable, con el fin de crear un ambiente educativo que promueva estos hábitos de manera integral.



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana



Al docente:

- Fomentar el desarrollo de proyectos educativos y de aprendizaje que incluyan actividades relacionadas con la alimentación y la salud escolar.
- Servir como ejemplo para los estudiantes consumiendo alimentos nutritivos y saludables durante el refrigerio y otros espacios.
- Preparar alimentos en clase utilizando recetas saludables para enseñar hábitos alimenticios adecuados.
- Utilizar una variedad de recursos educativos, como lecturas, videos, cuentos y juegos interactivos, para promover una alimentación equilibrada.



PERÚ

Ministerio
de EducaciónDirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

- Promover y estimular entre los estudiantes el consumo de frutas y verduras de estación, variedad de cereales integrales, legumbres, lácteos bajos en grasa, etc.

Al padre y madre de familia:

- Participar en las escuelas de padres y madres priorizando en temas referidos a la alimentación saludable en las familias.
- Involucrarse en algunas de las actividades de cuidado de la salud que organiza la escuela.
- Preparar loncheras nutritivas que contribuyan al adecuado crecimiento de sus hijos.
- Dar ejemplo al consumir alimentos saludables y nutritivos en casa.
- Educar y concientizar a sus hijos sobre la importancia de una



PERÚ

Ministerio
de EducaciónDirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

alimentación balanceada y saludable.

A los estudiantes:

- Participar activamente en proyectos de aprendizaje que incluyan actividades relacionadas con la alimentación y la salud escolar.
- Seleccionar alimentos en el quiosco escolar que contribuyan al adecuado crecimiento y desarrollo del cuerpo.
- Mostrar entusiasmo al participar en actividades escolares que promuevan el consumo de alimentos saludables.
- Disfrutar de una lonchera nutritiva que se lleve a la escuela, fomentando hábitos alimenticios saludables desde temprana edad.



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana



- Investigar y aprender sobre los beneficios de una alimentación saludable, compartiendo esta información con compañeros y familiares para crear conciencia sobre la importancia de una dieta equilibrada.