

Mi escuela saludable en tiempos de COVID:

Recomendaciones para lograr espacios seguros y saludables



Fortalecer nuestro sistema inmune a partir de llevar una nutrición adecuada, limitar el consumo de productos ultraprocesados y promover la actividad física es una forma en que todos podemos protegernos ante el virus de la COVID-19.

Escuelas saludables: fortaleciendo el sistema inmune¹



Brindar y promover un desayuno nutritivo son clave, favorecen la capacidad cognitiva y el desempeño físico de niñas y niños, aumentando su capacidad para un buen rendimiento escolar.



Ofrecer alimentos naturales en las escuelas, como frutas, verduras, legumbres, semillas y cereales integrales, ya que son de ayuda para fortalecer las defensas ante enfermedades y virus porque contienen vitaminas A, C, E, fibra y minerales como zinc y selenio.



Prohibir el consumo de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas por su alto contenido de azúcar, grasa, sodio y calorías que propician la ganancia de peso y debilitan el sistema inmune que nos ayuda a combatir enfermedades infecciosas, como la COVID-19.



Promover y priorizar el consumo de agua simple y potable como la única fuente de hidratación porque favorece el transporte de los nutrientes para mantener los órganos sanos.



Fomentar la actividad física regular a partir de pausas activas en espacios abiertos y las clases de educación física pueden reducir el riesgo de gravedad por enfermedades infecciosas y ayudar en el estado de ánimo.

Las madres y padres de familia pueden ayudar a:



Promover el envío de lonchera saludable que incluya únicamente frutas, verduras, semillas, legumbres y agua simple.



Desistir del envío de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas por los efectivos negativos que tienen en la salud y rendimiento escolar.



Desmotivar la compra de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas durante el camino y afuera de las escuelas antes de iniciar y al terminar la jornada escolar.



Promover los cuidados de higiene como el lavado de manos, uso de gel antibacterial, correcto uso de cubrebocas **y mantener la sana distancia.**

¹Todo alimento y bebida que se oferte, venda y consuma al interior de las escuelas deberá apegarse a lo establecido por los Lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional, 2014. (http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5344984&fecha=16/05/2014).

Escuelas seguras: acciones para reducir el contagio del virus COVID-19

Todo el personal escolar debe ser un buen ejemplo para los alumnos.

Para llevar una alimentación saludable y prevenir contagios de COVID-19 es importante guardar la sana distancia y cuidar la higiene durante la preparación, manipulación y consumo de los alimentos y bebidas dentro de los espacios escolares.

Toda la comunidad escolar, incluyendo niños y niñas, personal, madres y padres que visitan el plantel, deberán:

- Usar correctamente el cubrebocas durante toda la jornada. Se debe cubrir completamente boca y nariz y revisar que no quede ningún espacio abierto entre el cubrebocas y la piel de esa parte del rostro.
- Lavar las manos con agua y jabón de forma frecuente y utilizar gel antibacterial (70% alcohol) cada que sea necesario.
- Quitar cubrebocas únicamente durante el receso o tiempos para colaciones en donde vayan a consumir alimentos y agua, respetando siempre el distanciamiento físico.
- Realizar almuerzos y colaciones de preferencia al aire libre manteniendo distancia física, evitando compartir y conversar cuando no se esté utilizando el cubrebocas.

El personal directivo y docentes deberán:

- Abrir puertas y ventanas de todas las aulas para mantener una adecuada ventilación y asegurar en todo momento el distanciamiento físico.
- Promover en todo momento el consumo de alimentos saludables al interior de la escuela, así como desmotivar el consumo de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas por los efectos negativos que estos tienen en la salud.
- Asegurar la higiene del sistema de suministro de agua potable para minimizar el riesgo de contagio a enfermedades infecciosas, así como la exposición al plomo o al cobre o a otras enfermedades asociadas al agua; y deberán tomar medidas para purgar el sistema hidráulico adecuada y periódicamente.
- Crear estrategias de promoción e incentivar medidas para el consumo de agua a través de dispensadores y uso de cantimplora y evitar el consumo de agua en los bebederos directo de la llave.

Niñas y niños deberán:

- Portar su propio termo o cantimplora para el llenado de agua en los bebederos o garrafones y recordar que por ningún motivo deberán beber agua directamente de la llave.
- Evitar compartir utensilios de comida, alimentos y bebidas con sus compañeros.

Las personas encargadas del manejo de los alimentos deberán:

- Usar cofia, guantes y cubrebocas de buena calidad y bien ajustadas que cubran nariz y boca en todo momento, y no remplazar su uso por protectores faciales transparentes.
- Lavar las manos correctamente antes de manipular y servir alimentos o bebidas.
- Desinfectar siempre con agua y jabón las superficies antes de preparar y servir los alimentos.
- Asegurar el correcto e higiénico manejo de dinero mediante la asignación de una sola persona para esta actividad quien siempre deberá utilizar guantes.
- Colocar marcas visibles en los comedores y tiendas escolares para delimitar los espacios de sana distancia.
- Servir las comidas en porciones individuales para evitar que se compartan utensilio, alimento o bebida.