

TICS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

1. Comenzar el día con un buen desayuno.
2. Elegir aperitivos saludables.
3. Beber agua.
4. Comer muchas frutas y verduras.
5. Comer alimentos cocinados en casa.
6. Aprender a comer despacio.
7. Lavar bien los alimentos que vas a preparar y consumir.
8. Antes de comer, lava bien tus manos.
9. Normas básicas de protocolo.

Recomendaciones generales para padres de familia y/o acudientes durante la distribución de los paquetes alimentarios al interior de la Primaria Alejo Pimienta de la Institución Educativa Manuel José Gómez Serna:

- Atender las indicaciones del personal dispuesto para apoyar la entrega del paquete alimentario.
- Firmar el listado de recibido del paquete.
- Hacer lectura juiciosa de las recomendaciones entregadas sobre almacenamiento, preparación, inocuidad y manipulación de los alimentos en casa.
- Evitar asistir si presenta sintomatología de gripe u otra condición que pueda representar riesgo para la salud propia o de los demás; en ese caso delegar un adulto responsable para el recibo del paquete con su respectiva identificación.

- Realizar ordenadamente la fila, guardando una distancia mínima de 2 metros entre personas.
- Asistir sólo un padre de familia y/o acudiente mayor de edad en el caso de tener más de un niño beneficiario del programa. Evitar llevar los(as) estudiantes u otros acompañantes.
- Procurar en todo momento una actitud responsable con su vida y la de los demás, siguiendo las medidas preventivas recomendadas por el Ministerio de Salud, para evitar el contagio del COVID-19

A continuación se reiteran algunas de ellas:

- a) Use tapabocas o mascarilla en todo momento
- b) No salude de beso, de mano o dé abrazos a conocidos (as).
- c) Use el pliegue del codo al toser o estornudar.
- d) Esté a (2) dos metros de distancia de las personas.
- e) Evite el contacto con adultos mayores.
- f) Lavarse las manos inmediatamente al llegar a casa y después, cada tres horas.



RESTAURANTE ESCOLAR



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MANUEL JOSE GOMEZ SERNA

SEDE: I.E. ALEJO PIMIENTA

FAMILIANDO
SI YO MEJORO TODO MEJORA
A MÍ ALREDEDOR.
JULIO

¡BUENAS NOTICIAS!
LLEGO EL PAQUETE ALIMENTARIO

CUARTO (4ª) ENTREGA DE PAQUETES ALIMENTARIOS

CONTENIDO DE LOS PAQUETES ALIMENTARIOS (Raciones para Preparar en Casa – RPC)

| CANTIDAD | DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO |
|-----------|---------------------------------|
| 1 libra | Fríjol |
| 1 bolsa | Bebida achocolatada (200 gr) |
| 1 par | Panela en bloque (900 gr) |
| 1 libra | Harina de trigo |
| 1 bolsa | Leche entera en polvo (380 gr) |
| 2 latas | Atún x 150gr |
| 12 | Huevos tipo A |
| 1 libra | Arroz blanco |
| 1 paquete | Pasta menuda para sopa x 250 gr |
| 1 botella | Aceite vegetal x 1.000 cc |
| 1 bolsa | Avena en hojuelas x 250 gr |

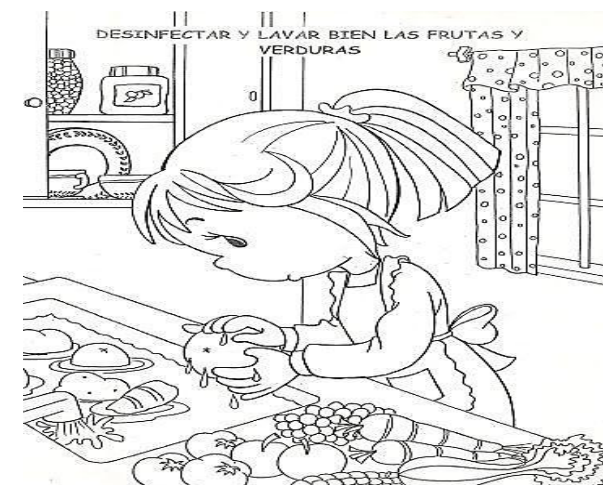
PROTOCOLO PARA ESTA CUARTA (4ª) ENTREGA

1. Para ir hasta la Sede de Primaria Alejo Pimienta de la Institución Educativa Manuel José Gómez Serna (barrio Castilla, comuna 5. Cll. 96 N° 70 - 48, Medellín) a reclamar el **PAQUETE ALIMENTARIO (ración para preparar en casa)**, hay permiso de la Alcaldía de Medellín (es decir, que no opera el pico y cédula). Si alguna autoridad lo(a) detiene en el camino debe mostrarle esta convocatoria, puede ser desde su celular.

2. Sólo se le entregará el PAQUETE ALIMENTARIO al padre de familia y/o acudiente de los(as) estudiantes beneficiarios(as) del Programa de Alimentación Escolar (PAE): 505.



3. Por favor, abstenerse de pasar la voz a vecinos o familiares con el fin de evitar la asistencia masiva de la comunidad o personas no convocadas, ya que sólo se realizará la entrega del paquete al padre de familia y/o acudiente del(a) estudiante registrado(a) en la lista de beneficiarios(a) del PAE.
4. El PAQUETE ALIMENTARIO no se le entregará a los(as) estudiantes(as), sólo a sus madres, padres o acudientes.
5. Se tendrán dos puntos (2) mesas ubicadas al pie de las entradas de la Sede de primaria Alejo Pimienta, para la distribución de esta cuarta (4ª) entrega, y las listas con las horas de entrega (cada media hora, 15 personas por turno desde las 7:00 am y hasta 2 p.m.).
6. Se deben cumplir las medidas de protección recomendadas por el Ministerio de Salud para prevenir el contagio por el COVID-19, tales como el uso de tapabocas, guantes, antibacterial y/o alcohol.



FAMILIANDO

SER MEJOR, ES MEJOR.

ELABORADO POR: Berta Luz Barrera Roldán

Coordinadora

De la Sede I. E. Alejo Pimienta

I.E, Manuel José Gómez Serna.