



# JUAREZ SALUDABLE "SOMOS LO QUE COMEMOS"

Cd. Juárez, cd. fronteriza con una población de 1,332 131 habitantes con una población de menores de 19 años de 513 630, que representa el 38.5 % de la población total. Debido a la gran problemática que existe en nuestro país y en nuestra ciudad de obesidad y sobrepeso infantil, se toma la decisión de diseñar un proyecto el cual se denominó JUAREZ SALUDABLE "SOMOS LO QUE COMEMOS" dirigido a 30 escuelas de nuestra comunidad asentadas en áreas marginadas cuyo objetivo es dar orientación nutricional, utilizando como herramientas pláticas, talleres, y difusión de información a través de videos, carteles, trípticos y mantas.

En el mes de junio del 2014, se invito a las 30 escuelas de esta ciudad, se hablo con los directores de cada escuela para realizar un concurso en cual saldría un personaje que representara al programa Juárez saludable, somos lo que comemos, premiando a los tres primeros lugares.



Poster convocatoria  
diseño de Personaje

El 20 de junio del 2014, se recibieron los dibujos de las escuelas.

El 27 de junio del 2014, se realizo la selección y premiación de los mismos, en la cual un jurado determino que la ganadora de este concurso fuera la niña Francia Zapien, de la escuela Miguel Ahumada, con su dibujo de "SUPER SANA".



FRANCIA ZAPIEN



Personajes Ganadores  
SUPER SANA  
Y  
SUPER SANO



Asi mismo a dichas escuelas, se les hablo sobre la importancia de dar talleres sobre nutrición, plato del bien comer, lonchera saludable, activación física, tanto a alumnos, padres de familia, maestros y cooperativas.

El 18 de agosto del 2014, arranco el programa somos lo que comemos, llevando los talleres a la escuela miguel ahumada ganadora del concurso, terminando el día 21 de agosto.

Manta y Poster



Día 1: se realizaron antropometrias a todos los alumnos de esta escuela, se le hicieron encuestas sobre nutrición a los alumnos, se les paso un video sobre la importancia de comer saludable.



Día 2: se les explico sobre el plato del bien comer y activación física.



Día 3: se les proyecto que debe contener una lonchera saludable y activación física.



Día 4: se realizaron encuestas de salida para comparar lo aprendido por los alumnos y se hablo con padres de familia, maestros y cooperativa. Se entregaron cilindro, lápiz regla y botella de agua a cada alumno de dicha escuela.



Las escuelas que se han visitaron con la misma tematica son las siguientes:

- JUAN JOSE MARTINES EL PIPILA
- VICENTE LOMBARDO TOLEDANO
- MARIANO ESCOBEDO
- 22 DE SEPTIEMBRE
- SOCORRO RIVERA
- SOCORRO RODRIGUEZ
- PAQUIME
- DOMINGO BRAVO OVIEDO
- ARNOLDO CABADA DELA O
- RUBEN JARAMILLO
- LEONA VICARIO
- ALEJANDRO MAGNO
- EDUCANDO A LA NIÑEZ
- GUADALUPE VICTORIA
- JEAN PIAGET
- ISMAEL AVALOS
- MARIANO IRIGOVEN T.M. Y T.V.
- JAIMES C. GANLEY
- JUAN DE LA BARRERA T.M.
- CARLOS SALINAS
- JUSTO SIERRA
- FCO. GONZALEZ BOCANEGRA
- JUAN PABLO II
- OCTAVIO PAZ
- VALENTIN GOMEZ FARIAS
- ELISA GRIENSEN
- PABLO NERUDA
- GABRIELA MISTRAL
- LUIS DONALDO COLOSIO

El día 19 de septiembre del 2014, se realiza una conferencia sobre bullying en el hotel el paseo, estando presentes los directores, inspectores, coordinadores y supervisores de las 30 escuelas que se tienen en el programa de Juárez saludable, somos lo que comemos, con la participación de la academia mexicana de pediatría.



Al mismo tiempo en el auditorio civico municipal benito juarez, se realiza platica sobre bullying a 800 alumnos de las 30 escuelas que se encuentran en este programa, contando con la interacción de nuestros personajes representativos del programa, "super sana y super sano".