

Titulillo: ALIMENTACIÓN CON-SENTIDO.

Proyecto de desarrollo: Promoción de prácticas alimentarias en padres de familia para el desarrollo de hábitos alimenticios saludables en niños de 0 a 6 años.

Catalina Londoño Botero

María del S. Morey Botero

Melissa Molina Ossa

Sara M. Laserna Lopera

Universidad CES

Psicología

Medellín

2014

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	4
Planteamiento del problema	5
Justificación	11
Objetivos	14
Marco referencial	14
Hábitos alimenticios.....	14
Prácticas alimentarias.....	17
Promoción.....	18
Diseño metodológico	19
Enfoque.....	20
Población.....	23
Descripción de Actividades.....	24
• Sesión 1.....	24
• Sesión 2.....	26
• Sesión 3.....	27

• Sesión 4.....	28
• Sesión 5.....	29
• Sesión 6.....	31
• Sesión 7.....	33
• Sesión 8.....	35
• Sesión 9.....	38
• Sesión 10.....	39
Sistema de monitoreo y evaluación.....	40
Plan operativo.....	41
Cronograma.....	55
Presupuesto.....	58
Referencias bibliográficas.....	62

Introducción

Este proyecto consiste en realizar promoción de prácticas de alimentación adecuadas en los padres con niños que se encuentran en la primera infancia, lo cual consiste en fomentar un estilo de vida saludable mediante la aplicación de estrategias con las que los padres controlen la ingesta de alimentos en sus hijos (Castrillón, 2013).

Además, se busca prevenir prácticas de alimentación inadecuadas por parte de los padres, que hacen referencia a estrategias tales como presionar para que los hijos consuman las cantidades de alimentos que ellos consideran adecuadas, a veces sin tener en cuenta las señales de saciedad (Fisher, Mitchell, Smiciklas & Birch, 2002; Wardle, Sanderson, Guthrie, Rapoport & Plomin, 2002 citados por Castrillón, 2013) o la consecuencia del resultado de una restricción extrema en ciertos alimentos (Castrillón, 2013).

Este proyecto parte de la preocupación que tenemos los psicólogos de que los niños tengan estilos de vida saludables; en este caso nos centraremos en los hábitos alimenticios que los padres pueden enseñar a sus hijos y en cómo los estilos de crianza influyen directamente en este proceso. De aquí parte el objetivo general el cual consiste en promover prácticas alimentarias adecuadas en los padres y cuidadores de niños entre 0 y 6 años, concientizándolos y sensibilizándolos sobre la importancia de una alimentación saludable de acuerdo a los requerimientos nutricionales según la etapa de desarrollo en las que sus niños se encuentren.

Los beneficiarios, en este caso serán directamente los niños por medio del trabajo de los padres, quienes durante las sesiones del taller que se realizará conocerán desde una perspectiva psicológica y nutricional sobre hábitos alimenticios y estrategias para una mejor relación parental

y una adecuada forma de ejercer las prácticas alimentarias, incluso se les proveerá un espacio con un chef para complementar el proceso al incluir creatividad en la presentación de los alimentos.

Este proyecto se desarrollará en un total de 10 sesiones, donde se les suministrará a los participantes la información necesaria para mejorar el estilo de vida de sus hijos, respecto a los temas anteriormente mencionados. Este proyecto se realizará inicialmente en la guardería “El encuentro” (Medellín, Colombia).

Planteamiento del Problema

La definición actual de nutrición para la Organización Mundial de la Salud es la siguiente: “la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición es una dieta suficiente y equilibrada, siendo un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad, lo cual puede preocupar a ciertos padres y cuidadores”

Es posible que muchos de los padres con niños pequeños no conozcan el verdadero concepto de nutrición, y por ende, no direccionen sus prácticas alimentarias hacia un fin de verdadero bienestar en sus hijos, posiblemente por mero desconocimiento de la información. Así que queremos reconocer la relevancia de que estos padres tengan en cuenta tanto el concepto

como la importancia de llevarlo a cabo, por medio de estrategias que están a su alcance por el mismo rol que cumplen.

A propósito, se dice que “la alimentación no consiste solo en ingerir alimentos, sino que conlleva un asunto social equivalente a un ritual, a algo simbólico, a una serie de significados que definen las conductas y los hábitos del niño a la hora de alimentarse” (Gómez, 2008). Los padres son los agentes que colaboran en el desarrollo de significados sobre la alimentación en el niño a partir de la enseñanza de ideas y actitudes particulares en torno al ritual de la comida, es decir, la influencia psicológica del padre al hijo en este tema es determinante. No sólo se busca que este ritual conlleve unos ingredientes alimentarios adecuados para la edad y el peso, sino que se desarrollen unos significados sanos sobre la alimentación y el cuerpo, en pos de un desarrollo de bienestar integral en el niño, a partir de unos hábitos alimenticios adecuados.

El término “*hábito*” es definido por W.A. Kelly (1982) en el libro *Psicología de la educación*, como:

Un modo de conducta adquirido, es decir, una reacción aprendida que supone la tendencia a repetir y a reproducir ciertas acciones o a actuar en la misma forma general bajo las mismas o similares circunstancias. Es la tendencia, común en todos los seres humanos, a adquirir modos fijos de reacción ante situaciones determinadas (p. 171).

Es preciso dar a conocer a los padres y cuidadores la importancia de instaurar hábitos saludables en sus infantes ya que, es en la primera infancia (etapa de la vida que de acuerdo con la OMS (2013, p. 5) va desde el nacimiento hasta los 6 años de edad) en donde se aprenden

muchas de las conductas que se realizarán a lo largo de la vida, pues este aprendizaje se ve facilitado por la flexibilidad cognitiva que es evidente en esta etapa del desarrollo. Por lo tanto:

La importancia de iniciar el aprendizaje temprano de hábitos saludables reside en aprovechar la característica única e irrepetible de plasticidad o maleabilidad cerebral que caracteriza el periodo de formación y desarrollo del cerebro en los primeros mil días de vida, para modelar las vías nerviosas del comportamiento que ayudarán a proteger la salud”. Los hábitos y estilos de vida saludable tienen un papel fundamental en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, ECNT, como enfermedad coronaria, diabetes y obesidad, responsables de la primera causa de mortalidad en la vida adulta (OMS/FAO, 2003).

Otro aspecto importante dentro de este proceso de aprendizaje y enseñanza de los padres con sus hijos, tiene que ver con el acompañamiento que estos llevan a cabo en el momento en que sus hijos se alimentan. En la guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años de edad: “*¿Mucho, poquito o nada?*”(UNICEF, 2011), se le atribuye suma relevancia a este tema a la hora de lograr establecer una buena relación de los niños con los alimentos. En la guía se plantea que: “en el momento en que se le da de comer a un niño, le estamos transmitiendo al mismo tiempo amor y cuidado, le enseñamos qué, cómo comer y qué puede conseguir de nosotros cuando come o cuando se niega a hacerlo” (p. 64). Esto confirma que no sólo se trata de procurar que en su plato haya verduras y proteínas, sino que todo este proceso relacional en torno al alimento esté fundamentado en una dinámica afectiva sana, en una incondicionalidad y la muestra de amor por parte de los padres para que el niño asimile de mejor manera las ideas que sus padres desean transmitir.

Así como la buena relación entre madre e hijo se transmite a la hora de alimentarse, esta también influye en las características personales que se mostrarán socialmente:

El análisis de la conducta alimentaria incluye el examen de hábitos, creencias, costumbres y patrones de alimentación, los cuales están determinados culturalmente, por normas sociales, y, desde lo psicológico, por exigencias inconscientes. La cultura con su tradición o historia colectiva y el inconsciente con su historia individual, forman un trasfondo desde el cual cobra sentido el “acto de comer” (Restrepo, 2003, p. 30).

Consideramos entonces que la psicología tiene mucho que aportar al ámbito familiar, en especial desde la prevención; estableciendo métodos informativos, didácticos y lúdicos que pueden flexibilizar las ideas negativas preconcebidas o reforzar las ideas positivas de los padres respecto a la alimentación de sus hijos. En la construcción de una sociedad mejor, está la tarea y la responsabilidad por parte de todos de corregir y mejorar cada uno de los aspectos necesarios para que los niños desarrollen hábitos alimenticios adecuados. Es por esto que se han instaurado leyes sobre derechos y deberes respecto al manejo de la alimentación nutritiva del niño en la mayoría de países del mundo.

En Colombia, se han avalado las palabras del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas, pronunciadas en 1999:

“El derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea sólo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla. El derecho a la alimentación adecuada no debe interpretarse, por consiguiente, en forma estrecha o restrictiva asimilándolo a un conjunto de calorías,

proteínas y otros elementos nutritivos concretos. El derecho a la alimentación adecuada tendrá que alcanzarse progresivamente. No obstante, los Estados tienen la obligación básica de adoptar las medidas necesarias para mitigar y aliviar el hambre, incluso en caso de desastre natural o de otra índole” (FAO, 2003)

Existe también la *Ley de Infancia y Adolescencia 1098 del 2006* de Colombia, donde se habla de los derechos de los niños, niñas y adolescentes a la alimentación para su sano desarrollo integral, e incluso se clarifica que la alimentación es el derecho primordial para poder ejercer otros derechos como la educación, el trabajo (cuando sean mayores de edad) entre otros derechos. Así que unos hábitos alimenticios sanos y una nutrición adecuada no son sólo una opción sino también un deber por parte de los padres, lo que lleva la investigación a un nivel más práctico debido a la relevancia de su intervención.

Por lo tanto, se indago en bases de datos a nivel práctico sobre el tema de la alimentación en niños y se encontraron varios proyectos, entre ellos uno desarrollado por María Teresa Montero Vivo (2008) en España, llamado "Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria", dirigido a estudiantes de primer ciclo de educación primaria, donde se crearon hábitos saludables de alimentación a través de la transmisión de conocimientos básicos sobre alimentación, deporte y salud, para prevenir el abuso de alimentos y el sedentarismo respectivamente. Este fue un proyecto que se desarrollo a través de actividades sencillas que se iban incorporando al día a día de la institución y sus alumnos, lo que demuestra que intervenciones en este ámbito no deben ir necesariamente acompañadas de una inversión compleja a nivel económico o de un gran esfuerzo en general.

Otro proyecto muy similar realizado por la profesora Viviana Raquel Armatta (2009), fue nombrado “Alimentación saludable: Comer bien es salud”. Éste consistió en brindar unos talleres donde se educó sobre el consumo de alimentos desde una perspectiva de salud, si se alimenta bien, se estará saludable. El proyecto estuvo orientado a conocer los hábitos alimenticios del alumnado, dar a conocer hábitos saludables en la alimentación, sustituir golosinas y otros productos no saludables por fruta del tiempo y frutos secos, analizar las etiquetas de distintos alimentos y golosinas, trabajar para conocer enfermedades relacionadas con la alimentación, analizar la influencia de la publicidad sobre los hábitos alimenticios, entre otros objetivos. Esta visión sobre la intervención en esta problemática permite ratificar la importancia de crear y plantear proyectos que ayuden a mejorar la salud y la calidad de vida de los infantes.

Es por esto que en este proyecto se trabajará la importancia de adquirir buenos hábitos alimenticios para que posteriormente se dé un adecuado desarrollo de las conductas alimentarias del niño, tanto a nivel fisiológico como cognitivo y emocional ya que “los problemas en la alimentación infantil, están frecuentemente asociados con la disminución del bienestar emocional y psicológico de los padres, cuidadores y sus hijos” (Blissett, Meyer & Haycraft, 2006 citados por Castrillón, 2013, p. 7)

Este proyecto consiste entonces en realizar promoción de prácticas de alimentación adecuadas en los padres con niños que se encuentran en la primera infancia, lo cual consiste en fomentar un estilo de vida saludable mediante estrategias con las que los padres pretenden controlar la ingesta de alimentos en sus hijos. Además, se busca prevenir prácticas de alimentación inadecuadas por parte de los padres, que hacen referencia a cierto tipo de estrategias, como por ejemplo: ejercer altos niveles de presión para que los hijos consuman las

cantidades de alimentos que los padres consideran adecuadas, a veces sin tener en cuenta las señales de saciedad (Fisher, Mitchell, Smiciklas & Birch, 2002; Wardle, Sanderson, Guthrie, Rapoport & Plomin, 2002 citados por Castrillón, 2013), también la restricción de ciertos alimentos, que genera consecuencias tales como el aumento de la preferencia del niño por alimentos que les han sido prohibidos, generando una ganancia de peso por fuera de los estándares de salud, o cuando no existe monitoreo ni supervisión de horarios y calidad del alimento (Birch, 1986; Fisher & Birch, 1999, Jansen, Mulkens & A. Jansen, 2007; Liem, Marte, & De Graaf, 2004 citados por Castrillón, 2013).

Justificación

Se ha visto que la forma como educan los padres a los niños en torno al ritual de la comida, ha sido contraproducente en muchos de los casos donde se educa a partir del castigo o de la recompensa mal planeada, pues se encuentra una relación directa entre la presión para comer y la lentitud de ingesta de alimentos o la saciedad del niño al comer (Castrillón, 2013). Esto habla de estilos parentales inadecuados, es decir, maneras ineficaces de transmitir la norma y de interactuar padres con hijos en torno a la alimentación (Baumrind, 1971 citado por Castrillón, 2013). El momento de la comida debe ser un espacio agradable para relacionarse, no un ambiente de tensión autoritaria y social donde se impongan obligaciones, pues se ha encontrado una relación inversamente proporcional entre la presión para comer y el disfrute de los alimentos (Castrillón, 2013) Además, las posibles consecuencias psicológicas y físicas (retraso, desnutrición, sistema de defensas débil) que generan los hábitos alimenticios no

saludables instaurados por estas mismas prácticas parentales inadecuadas, pueden llegar a producir alteraciones en el desarrollo (OMS, 2003).

Por lo tanto, se considera de suma importancia realizar un proyecto que esté enfocado a la educación de los padres, pues es por medio de éstos que se transmitirán directamente al niño todas las pautas de una sana alimentación (Osorio, Weisstaub & Castillo, 2002). Se vuelve absolutamente necesario para el niño desarrollar unos hábitos alimenticios adecuados, pues de este aspecto se definen muchos otros de su integralidad, en cuanto a su salud específicamente, no sólo física sino también emocional, y estos estarán definidos por las prácticas alimentarias en padres, las cuales comprenden ciertos estilos y estrategias desde donde ellos transmiten sus creencias, costumbres, símbolos y representaciones de los alimentos y las representaciones del cuerpo ideal de su hijo (Gómez, 2008).

Por otro lado, se dice que una alimentación llevada de manera inadecuada puede generar consecuencias de salud a mediano y largo plazo que podrían afectar la vida de la persona (Schwartz, Scholtens, Lalanne, Weenen & Nicklaus, 2011 citados por Gómez, 2008). Es probable que puedan llegar a extremos tales como la anorexia y la obesidad causada por compulsión al comer e incluso, una mala alimentación, sea por déficit o por exceso (obesidad o desnutrición, entre otros) (Castrillón, 2013).

Ahora bien, el niño puede darle diversos significados al comer, a la comida, al alimentarse, y estos significados pueden cambiar con el acompañamiento adecuado cuando se trate de un caso donde la significación esté fundamentada en el desagrado, el rechazo o el asco a los alimentos (Gómez, 2008). Es fundamental entonces, más allá de que la comida sea realmente

agradable a la vista y al gusto (es decir, más allá de los hechos físicos), intervenir en los significados si estos están previamente afectando al individuo y su familia, todo siempre en pos de la salud, tanto del niño, como de sus allegados (Castrillón, 2013).

En congruencia con lo anterior, y teniendo en cuenta el lugar de la familia en el proceso de educación, esta propuesta educativa de promoción y prevención, podrá ser usada como una herramienta para que los padres consideren realizar prácticas alimentarias adecuadas durante la infancia de sus hijos.

Los padres que en lugar de presionar, estimulan a sus hijos a través de la negociación para consumir alimentos nutritivos, aumentan la probabilidad del consumo de vegetales (Einsenmann, Bartee & Wang, 2002 citados por Castrillón, 2013); todo esto se asocia con el desarrollo de hábitos de alimentación saludables (Ventura & Birch, 2008 citados por Castrillón, 2013).

Se ha encontrado que el foco psicológico de intervención para el logro de unos hábitos alimenticios saludables en el niño, es el desarrollo de prácticas de alimentación adecuadas, por ello esto se convierte en nuestro tema a promover. Estas prácticas se fundamentan en un estilo parental democrático, el cual consiste en ser receptivo a las señales de saciedad del hijo, en ser creativo, en no ejercer altos niveles de presión y en el establecimiento de normas en un contexto emocional positivo.

Objetivos

Objetivo General:

Promover prácticas alimentarias adecuadas en padres de familia para favorecer el aprendizaje de hábitos alimenticios saludables en niños de 0 a 6 años.

Objetivos Específicos:

- Identificar el conocimiento que tienen padres y cuidadores sobre los requerimientos nutricionales de los niños.
- Capacitar a los padres y cuidadores en adecuadas prácticas alimentarias.
- Proponer métodos para incentivar hábitos de alimentación saludables en los infantes.

Marco Referencial

Hábitos Alimenticios

Para comprender el concepto de hábitos alimenticios, debemos primero clarificar lo que es la alimentación y lo que es la nutrición.

La alimentación es el proceso de ingerir o consumir alimentos que proporcionan al organismo los nutrientes necesarios (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, fibra y agua) para su crecimiento y desarrollo. Es un proceso voluntario

condicionado por el conocimiento, la disponibilidad y el acceso a los alimentos, que a su vez influyen en la selección y distribución de los mismos en la dieta diaria (Artunduaga-Charry & Corredor, 2003; p. 24)

Por su parte es importante correlacionar este concepto de alimentación con el de nutrición puesto que no es suficiente alimentar si no se alimenta adecuadamente; lo ideal es, entonces, llegar a una alimentación nutritiva. Se define nutrición como “el proceso involuntario por el cual el organismo humano toma de los alimentos los nutrientes indispensables para el buen funcionamiento del organismo, promover el crecimiento y el desarrollo, mantener la salud y adquirir defensas contra las enfermedades” (Artunduaga-Charry & Corredor, 2003; p. 25)

Para lograr una alimentación nutritiva, se deben tener en cuenta ciertos detalles sobre los aportes energéticos y nutricionales de cada tipo de alimento, y esto consiste en tener conocimiento teórico básico sobre los alimentos; Un ejemplo de este tipo de información es:

(...) es claro que una niña o un niño que se hallan en pleno crecimiento y desarrollo requieren más energía que un adulto, como también que una mujer gestante y una madre en periodo de lactancia necesitan un mayor consumo de energía para la formación del nuevo ser y la producción de la leche. Lo anterior es la base para hacer las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, conocidas como RIEN o Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes para la Población Colombiana (ICBF, 2011, pp. 26-27).

Lo indiscutible, entonces, es reconocer la importancia de cumplir al 100% el consumo calórico repartido durante la alimentación del día, para lograr un adecuado metabolismo en el niño y así procurar su sano crecimiento y desarrollo.

Sin embargo, en lo que a nutrición se refiere, el aspecto biológico no es lo único que define el crecimiento saludable del niño, sino que también implica un aspecto psicológico en el que se integran componentes cognitivos, emocionales, conductuales e incluso sociales (Santamaría et al., 2009)

Se define como hábito alimenticio a un modo adquirido de conducta, es decir, una reacción aprendida que supone la tendencia a repetir y reproducir ciertas acciones o a actuar en la misma forma general bajo las mismas o similares circunstancias. Es la tendencia común en todos los seres humanos, a adquirir modos fijos ante situaciones determinadas (Kelly, 1982).

Ahora bien, el origen de estos hábitos alimenticios, como se ha mencionado, es a partir de aprendizajes. El niño aprende a partir de estilos conductuales ejecutados por los padres, los más comunes son reforzamiento, castigo y moldeamiento. El reforzamiento y castigo hacen parte de la teoría de condicionamiento operante (Skinner, 1969), y se refiere a los procesos en los cuales la frecuencia con la que está ocurriendo una conducta, se modifica o altera por consecuencias que esta conducta produce. En cuanto al reforzamiento, la intención es aumentar o mantener una conducta. Existe reforzamiento positivo, donde aparece un estímulo agradable (reforzador positivo), en este caso, para el niño, lo cual podría ser ejemplificado en un chocolate después de haberse comido la ensalada. Y el reforzamiento negativo, que consistiría en retirar un estímulo desagradable para el niño (reforzador negativo), como por ejemplo quitar uno de los vegetales de la ensalada (el que menos le guste) y dejar que se coma el resto (Bados y García-Grau, 2011).

El castigo, que tiene como objetivo la disminución de una conducta, consiste en presentar un estímulo aversivo para el niño ante una conducta determinada. En el caso del moldeamiento,

existen 2 aspectos en relación con la conducta de habilidades: el reforzamiento diferencial, que consiste en reforzar sólo ciertas respuestas, y las aproximaciones sucesivas, lo cual implica elevar gradualmente el requerimiento para reforzar (Holland & Skinner, 1969).

Se entiende entonces que el niño aprende a desarrollar sus hábitos alimenticios a partir de la enseñanza de los padres por medio de éstos métodos.

Sin embargo, lo que se conoce como estilos o prácticas parentales de alimentación, no sólo conlleva la ejecución de éstos métodos conductuales, sino que también comprende un eje relacional en torno a lo emocional, es decir, los modos como los padres reaccionan y responden a las emociones de su niño. Su estilo de crianza se relaciona con la manera de sentir las emociones del niño en el momento de alimentarse, identificar sus señales de saciedad, y el desarrollo de los significados personales que el niño le atribuirá a cada momento de comida y a cada alimento particularmente (Gottman, 2011).

Prácticas Alimentarias

Este concepto abarca muchos aspectos, como lo explica Uribe (2006):

Las prácticas alimentarias abarcan complejas interacciones o relaciones de orden bioquímico, termodinámico, metabólico, pero también psicológico y, sobre todo, social y cultural. Todo esto se expresa en presiones de carácter ecológico, en posibilidades y limitaciones sociales, en pautas culturales y en preferencias y aversiones individuales o colectivas. (p. 228)

Los adultos son los responsables de alimentar y de enseñar a los menores las prácticas relacionadas con la alimentación correcta, siendo la madre en particular y los cuidadores en general, quienes determinan las pautas conductuales que más tarde adoptará el infante, tanto para su alimentación personal como para el cuidado de su salud; así, los adultos son responsables de facilitar o limitar este proceso (Horodynski, 2005 citado por Alarcón, 2008).

Los cuidadores a su vez han aprendido de diferentes grupos, principalmente el familiar, las maneras de atender a sus hijos (Osorio & Castillo, 2002, citados por Armendáriz, 2008), por lo que reproducen las prácticas predominantes en su entorno más cercano. Estas prácticas al transmitirse culturalmente, dependen de las creencias, conocimientos, valores y costumbres de la familia, a su vez son permeadas por el contexto en el que se desarrollan las actividades relacionadas con el consumo de alimentos. Aunado a esto, las características particulares de cada infante, como género, edad y condición de salud, también contribuyen a determinar dichas prácticas (Alarcón, 2008).

Promoción

La promoción de la salud constituye un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual. La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de

la salud y en consecuencia, mejorarla. La participación es esencial para sostener la acción en materia de promoción de la salud (OMS, 1998).

La Declaración de Yakarta realizada en 1997 (OMS, 1998), identifica cinco prioridades de cara a la promoción de la salud en el siglo XXI: “Promover la responsabilidad social para la salud. Incrementar las inversiones para el desarrollo de la salud. Expandir la colaboración para la promoción de la salud. Incrementar la capacidad de la comunidad y el empoderamiento de los individuos. Garantizar una infraestructura para la promoción de la salud” (p. 11)

La promoción implica un proceso en el cual se influencia a una población o comunidad con la intención de aumentar sus niveles determinantes de salud y reducir los de enfermedad o conflicto en ciertos temas específicos. Los medios utilizados para esta influencia son por ejemplo: formulación de políticas públicas, creación de espacios que favorezcan la salud (aumento de factores de protección), facilitación y fortalecimiento de la participación activa de los agentes implicados directamente en la situación. Supone también una acción intersectorial y multidisciplinar donde se busca una transformación social de las condiciones de salud. (Ministerio de Salud y Protección social de Colombia, 2014)

Diseño Metodológico

Para llevar a cabo este proyecto, se convocarán padres y cuidadores de niños entre 0 y 6 años (primera infancia) que se encuentren en guarderías y preescolares de la comuna 14 de la ciudad de Medellín, que de igual manera, tengan la disponibilidad y el interés por conocer la

importancia de una alimentación saludable de acuerdo a los requerimientos nutricionales según la etapa del desarrollo.

Se realizarán capacitaciones (charlas, conferencias y experiencias prácticas) dictadas por psicólogos, nutricionistas y un chef, dirigidas a padres y cuidadores, donde se les dará a conocer los requerimientos nutricionales según la etapa de desarrollo, la manera más adecuada de implementar hábitos saludables y los errores más frecuentes.

Para la experiencia práctica se incluirá una sesión de cocina por parte de un chef y un nutricionista que incentive e instruya en la ingesta y en la elaboración de alimentos saludables y apetitosos.

El taller se llevara a cabo con 10 padres y/o cuidadores de estratos 5 y 6 con niños de 0-6 años en la guardería El Encuentro, la cual lleva 20 años formando niños felices comprometidos con su entorno social y ambiental. La actividad se realizará con los padres, acompañándolos en el proceso de educación y formación de sus hijos, reconociendo los diferentes momentos de la primera infancia. Los participantes serán 10 padres y/o cuidadores de estratos 5 y 6 con niños de 0-6 años. Las actividades se realizaran los días martes de 6:00-7:00pm. Se da inicio a los talleres el 29 de julio y se finaliza el 30 de septiembre del 2014.

Enfoques

Crítico reflexivo. Este enfoque parte del cuestionamiento y en ocasiones del rechazo a las formas tradicionales de abordar el complejo proceso educativo, El proponiendo una

transformación del lugar y papel de la enseñanza, el aprendizaje y el conocimiento; y por tanto, de los roles a asumir por maestros y alumnos como sujetos responsables, razonadores críticos, reflexivos y creativos (Rodríguez-Mena García, 2000).

La idea básica que distingue este enfoque del tradicional consiste en la importancia que se le confiere al acto de pensar; se enfatiza en la necesidad de enseñar acerca de cómo pensar y se busca una reflexión argumentada a partir de la incentivación a la investigación y el aprendizaje de temas específicos. Además:

La educación no es vista como un proceso de adaptación o acomodación de la mente a determinadas estructuras del conocimiento. Se visualiza como un proceso dialéctico en el cual el significado y la significación de las estructuras son reconstruidas en un proceso de concienciación históricamente condicionada de los individuos cuando tratan de darle sentido a sus situaciones vitales (Saneugenio & Escontrela, 2000, p. 23).

Informativo. Se busca transmitir directamente cierta información para que esta sea aprehendida y aprendida por los receptores.

Lúdico. Este enfoque buscará el aprendizaje por medio del juego y actividades no magistrales, ya que la importancia del juego en el desarrollo del niño se expresa en diferentes ámbitos de su vida; recordando que a mayores posibilidades de expresión lúdica, corresponde mejores posibilidades de aprendizaje (Martínez, 2008).

Vemos un poco más a profundidad las razones por las que el juego puede ser un medio para llegar al aprendizaje y la enseñanza en la primera infancia:

Un espacio importante en la vida de los niños lo ocupa el juego, por el alto grado de placer que les proporciona y por constituir un preciado medio de educación. Mediante el juego, los educadores proporcionan los medios y actúan para favorecer el desarrollo del niño; al mismo tiempo generan diversos sentimientos de afecto, amistad, compañerismo, ternura que, en general, contribuyen a una mayor sensibilidad hacia los otros que, a la vez los facultan para otra serie de actividades, como la observación y comprensión de estímulos, que crea en ellos independencia y autonomía (Franco 2004, p. 1)

Vemos entonces que no es solo un espacio importante en la vida de los niños, sino que puede llegar a convertirse en parte esencial de su vida escolar. Ana María Siverio, en una conferencia ofrecida en un Congreso Internacional de Educación Infantil realizado en Monterrey, México en 2005, describe el juego como “una forma organizativa crucial del proceso educativo”. Para ella:

(...) El juego constituye la actividad fundamental en la edad preescolar y, mediante sus distintas variantes: juegos de imitación, de movimientos, de mesa, didácticos y, esencialmente, el juego de roles, también a veces llamado dramatizado, los niños sienten alegría, placer y satisfacción emocional, lo que al mismo tiempo enriquece sus conocimientos, sus representaciones, su motivación, sus intereses, contribuye a la formación de sus actitudes, de sus cualidades, en fin, a todo su desarrollo y crecimiento personal.” (Saverio, citada por Franco, 2004, p. 3)

Es por esto que se hace importante enfatizar en el enfoque lúdico como parte del proceso educativo en esta etapa del desarrollo infantil de la población elegida para esta investigación.

Población

Padres y/o cuidadores del centro infantil *El Encuentro* con niños entre 0 y 6 años, de estratos socioeconómicos 5 y 6 de la ciudad de Medellín, Colombia. *El Encuentro* es un centro infantil situado en el barrio El Poblado, fundado por Lucía Ochoa en 1993 (lleva 21 años en el medio). Su misión es “Acompañar a los padres en la tarea de formar niños y niñas felices, competentes en lo social, emocional, artístico, expresivo comunicativo y cognitivo. Respetando su ritmo, gustos e interés” y su visión es: “Ser una institución de educación para la primera infancia que respete al niño como ser humano único, sujeto de derechos a la vanguardia de las pedagogías contemporáneas enmarcada en el contexto social y cultural.”

Dentro de la institución se encuentran en total 125 niños de 1 a 4 años, dentro de los cuales, un 40% son del sexo femenino y un 60% del sexo masculino. La guardería cuenta con cuatro niveles de jardín (1, 2, 3, 4), número que indica la edad en la que los niños se encuentran. Las zonas residenciales más comunes entre las familias de la institución son el poblado, específicamente la zona del tesoro, y Envigado.

Descripción de Actividades

Para llevar a cabo el desarrollo de estos talleres, es necesario que haya un nutricionista que dicte la conferencia acerca de alimentación y nutrición, además es importante que un médico general se haga cargo de la evaluación médica de los niños y por último se necesitan, tres psicólogos que guíen el proceso y faciliten la organización de las actividades y un chef para enseñar a cocinar a los padres de una manera creativa incentivando la alimentación sana.

A continuación se dan a conocer detalladamente el desarrollo de las 10 sesiones de trabajo:

Sesión 1.

Actividad 1: presentación y encuadre.

Presentación de coordinadores y cronograma:

.Objetivo: Dar a conocer de manera breve los temas que se desarrollarán durante cada sesión y se hará entrega y explicación del cronograma para que las actividades se realicen de manera ordenada, se explicará que cada sesión tendrá una duración diferente y los padres; deben tener en cuenta estos horarios si desean asistir al taller.

Metodología: se iniciará con la presentación de los coordinadores y los especialistas que se encargarán de desarrollar las actividades de capacitación. Se presentará a las psicólogas y posteriormente al nutricionista y al chef. A continuación se les dará a conocer a los participantes el cronograma de actividades con las respectivas horas y duración de las actividades para que

estas se desarrollen con total orden. Se especificará que para la sesión 3 deben traer cada uno una biografía corta de sus hijos ya sea en medio material o virtual. Una vez todo este claro se dará inicio al programa.

Materiales:

- 10 hojas con cronograma impreso para los 10 padres
- Video beam con diapositivas del cronograma
- Cámara fotográfica para tomar fotos de la sesión y de todas las sesiones que continúan.

(Se llevará la cámara a cada sesión)

Duración: 20 minutos

Actividad 2: ágape, compartir en familia.

Objetivo: se busca proporcionar un espacio para compartir en familia, y de esta forma incentivar el acompañamiento de los padres a la hora de alimentar a sus hijos.

Metodología: los padres asistirán con sus hijos a la reunión, que consistirá en una integración a partir del acto de compartir en familia diversos alimentos. De esta manera se incentivará en los padres y en los niños la importancia de la relación y el acompañamiento en los momentos en que se disponen a comer. Los padres deberán llevar los alimentos que ellos consideran importantes y nutritivos para sus hijos en la hora de la cena. Cada padre llevará su grupo de alimentos, y entre los padres y otras familias se pueden compartir alimentos e integrar. Es una actividad libre que no requiere de instrucción detallada.

Materiales:

- Cada padre llevará los alimentos que considere necesarios para la actividad
- Mantales
- Cestos
- Servilletas
- Cubiertos
- Platos
- Vasos

Duración: 70 minutos

Actividad 3: retroalimentación y expectativas de los padres.

Luego de finalizar el ágape, se invitará a los padres y niños sentarse en círculo en el piso para que compartan qué tal les pareció la experiencia, y también para que expresen cuáles son sus expectativas respecto al taller, qué esperan, qué no esperan, qué necesitan, qué desean y luego se aclarará los límites y el enfoque del taller, para los que posiblemente crean que es un enfoque nutricional, se especificará que es más psicológico.

.Duración total: 90 minutos

Sesión 2.

Actividad 1: sensibilización (Sobre la propia historia de los padres con su alimentación).

Objetivo: generar cohesión y conciencia acerca de la importancia de este taller, despertando emociones positivas, para así conectar la experiencia propia con la importancia de la adquisición de hábitos en la infancia.

Metodología

Se hará una mesa redonda en el piso en la cual cada padre tendrá la oportunidad de contar (sin tener en cuenta que tan saludable o dañino es) cuál sería su comida ideal, tratando de conectar luego en qué momento adquirió el gusto hacia esta, con quién, dónde y cómo la solía comer en la infancia. Se invitará a cada padre a contar su experiencia uno por uno.

Actividad 2: explicación tarea.

Se les explicará a los padres como será la siguiente sesión y los materiales que deben llevar.

Duración: 70 minutos

Sesión 3.

Actividad 1: pequeña biografía de los hijos de los padres acudientes al taller.

Objetivo: generar consciencia acerca de la importancia de una buena alimentación en los niños y la importancia del ámbito emocional a la hora de alimentarse.

Metodología: en el encuadre de la primera sesión, se ha determinado que para la sesión 3 cada padre debe traer, ya sea en cartelera, memoria usb con presentación de *powerpoint*, o como desee, una exposición breve sobre su hijo, con fotos incluidas, donde cuenten un poco la historia de su(s) niño (s) y por qué desean asistir a este taller, si de pronto su hijo tiene problemas particulares con la alimentación o simplemente desean prevenir algún daño posterior respecto al tema. Cada padre tendrá un tiempo de 8 minutos para exponer su historia y 2 minutos de cambio de padre.

Recursos:

- Computador
- Video Beam
- Cojines
- Pañuelos kleenex

Duración: 1 hora y 40 minutos.

Sesión 4.

Actividad 1: charla con psicología.

Objetivo: Se realizará una charla a padres acerca de las pautas de crianzas adecuadas e inadecuadas con el objetivo de que conozcan los errores más comunes y la manera más apropiada de criar a un hijo.

Metodología: Por parte de un psicólogo se hará una exposición en diapositivas enseñándoles a los padres alguna manera más adecuada de criar a un hijo. La idea es hacer la exposición de manera amena, en la cual se encuentren ejemplos sobre casos y los padres participen.

Materiales:

- Video beam.
- Computador.
- Sillas.

Duración de la sesión: 1 hora y 10 minutos.

Sesión 5.

Actividad 1: reconocimiento acerca de los conocimientos que tienen los padres del tema a tratar.

Objetivo: Indagar acerca del conocimiento que poseen los padres acerca de los temas a tratar, es decir, sobre nutrición, estilos de crianza y educación respecto a la alimentación. Esto

nos permitirá dar una orientación educativa que instruya y clarifique estos aspectos para llegar al objetivo de generar un bienestar integral en el niño.

Metodología: Se dividirá el grupo en 3 subgrupos de 3. Con un plato de plástico por grupo, plastilina y revistas elaborarán el desayuno ideal, otros el almuerzo y otros la cena. Al terminar los menús se rotarán por los grupos teniendo la oportunidad de agregar o eliminar algún alimento justificando su acto. Luego por parte del nutricionista se les realizará una devolución a los padres

Recursos:

- Video beam
- Computador
- Sillas
- Platos de plástico
- Revistas
- Tijeras
- Cinta adhesiva
- Plastilinas de colores

Duración: 25 minutos

Actividad 2: *charla magistral con nutricionista.*

Objetivo: dar a conocer a los padres los significados de nutrición y alimentación sana y balanceada, y cuáles son los requerimientos nutricionales para los niños según la etapa del

desarrollo en la que se encuentren (en este proyecto se trabajaran con los niños de la primera infancia, es decir que se encuentren entre los 0 y 6 años).

Metodología: el nutricionista, profesional en este tema, dará a conocer a los padres los significados de nutrición, alimentación y cuáles son los requerimientos nutricionales para que haya una la alimentación saludable en los infantes de acuerdo a su etapa evolutiva. Se hará un recorrido por las diferentes edades y se mencionarán los nutrientes que son necesarios en cada una de las edades comprendidas durante la primera infancia. Los padres podrán intervenir haciendo preguntas pero las preguntas serán mediadas por las psicólogas para que no se vaya a extender el tiempo establecido para la charla.

Recursos:

- video beam
- Computador
- Sillas

Duración charla: 45 minutos

Duración total: 1 hora y10 minutos.

Sesión 6.

Taller con psicología.

Objetivo: dar a conocer a los padres la importancia de crear hábitos alimenticios en sus hijos que estén en pro de un estilo de vida saludable. Se les enseñará las repercusiones que tiene la alimentación en los diferentes aspectos de la salud de los infantes, en este caso a nivel cognitivo, psicológico y emocional; además se les dará a conocer a los padres la importancia del acompañamiento a sus hijos en el desarrollo evolutivo y cómo los estilos de crianza influyen en las conductas de los niños (centrado en este caso en los hábitos alimenticios y los estilos de enseñanza conductual de condicionamiento operante).

Actividad 1: videos.

Metodología: Se mostrará un video donde la psicóloga española Silvia Alava muestra los comunes errores de los padres en la mesa con los niños:
<https://www.youtube.com/watch?v=K2jJ20RpJ4Y&list=PL3C3E697A45ECF08A>

Luego de mostrar el video, cada padre dará su punto de vista. Se procederá a que el profesional explique la importancia de la relación padres-hijo para el establecimiento de un hábito de alimentación saludable, a partir de la explicación de los métodos conductuales de enseñanza más comunes en los padres, y una breve teorización sobre los hábitos alimenticios del niño. Luego de este primer video se mostrará un segundo video sobre si se debe obligar al niño a comer todo lo del plato:
<https://www.youtube.com/watch?v=K2jJ20RpJ4Y&list=PL3C3E697A45ECF08A> Luego de ver el video se escucharán las opiniones de los padres respecto a este tema, donde las psicólogas intervendrán directivamente comentando si es lo correcto o no y los argumentos que se tienen científicamente para demostrarlo.

Duración: 25 minutos por video, participación de padres e intervención verbal aclarativa e instructiva del psicólogo (2 videos en total)

Recursos:

- video beam
- Computador
- Sillas

Duración sesión: 60 minutos

Sesión 7.

Taller con psicología parte 2.

Actividad 1: alcance la estrella.

Metodología: se realizará un juego llamado “*alcance la estrella*”: los participantes escogerán una de las estrellas de papel pegadas en la pared, estas tendrán un número que corresponde a una pregunta acerca de estilos de normas, formas de castigo y de recompensa, sobre las costumbres a la hora de comer, importancia que creen que tiene la alimentación; si el participante no sabe responder a la pregunta se permitirá que alguien del público que la sepa responder lo haga.

Al terminar el juego por parte de los expertos se procederá a responder cada una de las preguntas y resolviendo las inquietudes que los padres tengan acerca de las mismas.

Preguntas:

1. ¿Cuáles son las normas más importantes en su hogar relacionadas con la alimentación?
¿Están impuestas claramente y se vela su cumplimiento?
2. ¿Qué formas de castigo utiliza cuando su hijo no come o come como usted no desea?
3. ¿Cómo recompensa a su hijo cuando se porta bien?
4. ¿Tienen un horario establecido para las comidas del día?
5. ¿Tienen un lugar establecido especialmente para la comida? ¿Qué lugar?
6. ¿De qué temas suelen hablar a la hora de la comida?
7. ¿Cuáles son los alimentos favoritos de su hijo? ¿Cree que son saludables?
8. ¿Cuáles son sus alimentos favoritos, cree que son saludables? ¿Su hijo comparte sus gustos por estos alimentos?
9. ¿Le preocupa que su hijo esté gordo o flaco? ¿Qué importancia le da a la imagen corporal del niño?
10. ¿Cuál es la diferencia en las consecuencias entre un niño que fue enseñado a comer verduras con un acompañamiento afectivo positivo de sus padres, y otro niño que sus padres no lo acompañan ni le imponen normas? ¿Qué cree que le pasará a largo plazo a cada niño?

Recursos:

- Video Beam
- Material de apoyo requerido por el psicólogo
- Micrófono

- Computador

Duración: 45 minutos

Actividad 2: video, participación de padres e intervención de las psicólogas.

Metodología: Luego de la actividad de alcance la estrella, se presentará un video que habla sobre “cómo enseñar a los niños buena conducta sobre la mesa”: se especificará a los padres que será la misma metodología que con los videos anteriores. Primero se presenta el video, luego los padres (todos) opinan al respecto, y finalmente las psicólogas intervienen sobre el video, y sobre el tema de la enseñanza de la buena conducta en la mesa, profundizando un poco más en el tema de condicionamiento operante y la forma de vínculo entre padres e hijos.

Duración actividad:20 minutos

Duración total sesión 7: 1 hora y 5 minutos

Sesión 8.

Actividad 1: juego de roles.

Objetivo: aplicar los aprendizajes logrados sobre nutrición y psicología por medio de actividades lúdicas, de socialización y retroalimentación.

Metodología: Los participantes se dividirán en subgrupos para realizar un juego de roles; a cada uno de los grupos se les pondrá una situación específica distinta (un grupo para una

situación de desayuno, otro grupo para almuerzo y otro para la cena), su objetivo será lograr que su niño se alimente bien, quede satisfecho y siga las instrucciones de los padres teniendo en cuenta lo aprendido en las actividades con psicología. Deben realizar el menú adecuado utilizando comida y platos de plástico nuevamente pero ya con los conocimientos de nutrición aplicados. Las actuaciones serán presentadas en público a los mismos padres, con una duración de 10 minutos de presentación por cada grupo. Tienen 15 minutos para planearlo y 15 para presentarlo por cada equipo. Se les dará los 15 minutos a todos al mismo tiempo para preparar sus respectivos casos y luego irán saliendo al público en orden: desayuno, almuerzo y cena.

Recursos:

- Revistas
- tijeras
- Platos plásticos
- Comida de plástico
- Disfraces de niños, maquillaje (lápiz de ojos y labial para pecas o rubor),

peluquines de trenzas, baberos, babuchas, gorritos infantiles.

Casos.**Caso 1: Desayuno**

Personajes: Madre soltera, gemelos de 4 años.

A las 6 de la mañana se levanta la madre a organizar la casa y a alistar a sus niños para llevarlos a la guardería. En el desayuno, Adrián y David, unos gemelos de 4 años no quieren

comer lo que su madre les ofrece, pues tiene una canasta familiar muy básica (solo tiene huevos, leche y un par de frutas) los niños se niegan a comer eso y dicen que quieren otra cosa pues llevan muchos días desayunando lo mismo. ¿Cómo manejarían la situación?

Caso 2: Almuerzo

Personajes: Mamá, papá, hijo de 5 años.

A la hora de almuerzo el papá llega estresado del trabajo, la mamá que trabaja desde la casa se dedica una hora y media a hacerles a él y a su hijo un almuerzo balanceado y atractivo para ellos. El niño, después de haber dormido en la ruta y llegar con ganas de seguirlo haciendo, al sentarse en la mesa se pone a llorar y empuja el plato contra el piso, pues ve vegetales en él y aparte de todo desea ir a hacer una siesta en vez de comer ¿Cómo manejarían ustedes la situación?

Caso 3: Cena

Personajes: madre obsesionada con la dieta y el gimnasio, padre obeso, niño de 6 años confundido.

A la hora de la cena la madre se prepara para ella sola una ensalada con verduras crudas, lechuga y sin aderezos. Por otra parte el padre prepara sus alimentos por su cuenta, pues como pelea muy a menudo con la madre, ella no le cocina, así que él mismo al llegar del trabajo se fritan unas rodajas de salchichón y unas papas para mezclarlos con mucha salsa rosada y acompañarlo con una gaseosa. Por andar discutiendo se ha llegado la hora de la cena y el niño no ha comido nada. El niño es alguien muy callado y recibe lo que cualquiera de sus padres le ofrezca, a veces

come fritos de su padre y otras veces recibe de su madre ensaladas y sopas, pero ninguno de sus padres lo acompaña a cenar en la mesa, siempre comen por separado. ¿Cómo solucionarían esta situación?

Duración sesión: 1 hora.

Sesión 9.

La hora del chef.

Actividad 1: video (sobre comida creativa).

Objetivo: incentivar la creatividad en las presentaciones de las comidas para la motivar de alimentación sana en los niños.

Metodología: se presentará el video <http://vimeo.com/38587609> e inmediatamente se pasará a la segunda actividad.

Recursos:

- Video beam

- Computador

Duración actividad 1: 4 minutos

Actividad 2: el chef en acción.

Metodología: el chef encargado y capacitado, hará un taller de cocina con los padres para enseñarles a cocinar los alimentos necesarios para la nutrición de los niños, además les enseñará cómo cocinar de manera creativa y saludable, haciendo un ejemplo de un plato para cada comida (un desayuno, un almuerzo, una cena) para que de esta manera se logre llamar la atención de los infantes y de igual forma que estos mejoren la relación que tienen con la comida.

Recursos:

- Alimentos para la actividad (especificados más adelante)
- Honorarios del chef
- Utensilios de cocina

Duración: 1 hora y 30 minutos (media hora por comida)

Duración total: 1 hora y 35 minutos.

Sesión 10.

Cierre y evaluación.

Objetivo: concluir el taller y evaluar el desarrollo del mismo.

Metodología: en una mesa redonda se realizará la evaluación del taller, en donde los participantes tendrán la oportunidad de hacer sus comentarios acerca del desarrollo del

proyecto, si consideran que fue una experiencia enriquecedora o incluso qué aspectos se podrían mejorar para un próximo proyecto. Se tomarán fotos de cada sesión para que en este cierre se muestren en unas diapositivas y se hable un poco de la experiencia personal con cada sesión.

Por último se hará un cierre protocolario por parte de los coordinadores, y se despedirán con un aplauso y abrazos entre todos los padres.

Duración: 1 hora

Sistema de Monitoreo y Evaluación.

El Monitoreo y la evaluación serán realizados por los psicólogos encargados del proyecto, con el apoyo de los profesionales participantes en cada una de las sesiones, con la intención de que si un objetivo queda sin cumplir se pueda mejorar para la siguiente sesión. Además de esto se hará una evaluación para indagar por el impacto que tienen las actividades del proyecto en la población seleccionada para trabajar.

Las actividades se hicieron con la intención de que se permita observar la evolución en el aprendizaje y el agrado ante el proyecto.

Plan Operativo

SESIÓN	ACTIVIDADES	MONITOREO Y EVALUACIÓN	INDICADORES DE IMPACTO	FUENTES DE VERIFICACIÓN
SESIÓN 1	<p>Actividad</p> <p>1- Presentación y encuadre</p> <p>Actividad</p> <p>2- Ágape compartir en familia</p> <p>Actividad</p> <p>3- Retroalimentación y expectativas de los padres</p>	<p>Al finalizar la sesión los encargados del proyecto se reunirán para evaluar la pertinencia del taller, la asistencia y participación activa de los padres en las actividades propuestas.</p> <p>OBJETIVO: Se busca indagar por la pertinencia de los temas y las actividades desarrollados en el taller, además es importante verificar la participación y la asistencia para conocer</p>	<p>Participación activa y asistencia de los padres en las actividades</p>	<p>Listas de asistencia y observación por parte de los coordinadores durante la sesión</p>

		un poco la acogida que tiene el proyecto ofrecido		
S ESION 2	<p>Actividad</p> <p>1- Sensibilización sobre la propia historia de los padres con su alimentación</p> <p>Actividad</p> <p>2-Explicacion tarea</p>	<p>Durante la sesión, los coordinadores estarán observando la apertura que los participantes presentan hacia las actividades propuestas; posteriormente se hará una evaluación del taller desarrollado.</p> <p>OBJETIVO: se evaluara en nivel de apertura y compromiso que los participantes presentan ante el taller, esto ayudara a evaluar a los coordinadores cómo va el desarrollo del</p>	<p>Apertura de los asistentes ante las actividades propuestas</p>	<p>Observación de los coordinadores</p>

		<p>proyecto y la cohesión que va adquiriendo el grupo ante los objetivos propuestos.</p> <p>Actividad 2- Explicacion tarea</p>		
S ESION 3	Actividad 1- Pequeña biografía de los hijos de los padres acudientes al taller	<p>Al finalizar la sesión los coordinadores evaluarán el desarrollo de la actividad propuesta</p> <p>OBJETIVO: evaluar el desarrollo de las actividades y el compromiso del grupo ante las mismas.</p>	Compromis o de los participantes con las actividades propuestas	Observación de los coordinadores
S ESION 4	Actividad 1- Charla magistral con psicología	Se hará una evaluación del profesional encargado de dictar la charla	Pertinencia del tema y del encargado en realizar la charla.	Formato para la evaluación del expositor, los temas propuestos y la

		<p>magistral, para esto se les dará un formato de valoración a los participantes donde ellos tendrán en cuenta aspectos como el conocimiento y dominio del tema, el manejo del grupo y las herramientas tecnológicas, la amabilidad y empatía del profesional, entre otros.</p> <p>Esta herramienta permitirá a los coordinadores evaluar la eficacia del profesional contratado.</p> <p>OBJETIVO: el objetivo principal es evaluar la eficacia y pertinencia del expositor</p>	<p>Satisfacción de los asistentes con respecto a la charla.</p>	<p>satisfacción de los asistentes.</p>
--	--	--	---	--

		encargado de dictar los temas propuestos en la actividad. Además de esto se quiere conocer la opinión que tiene los participantes acerca del mismo para conocer la satisfacción o sugerencias que estos tienen acerca del expositor.		
S ESION 5	Actividad 1- Reconocimiento acerca de los conocimientos que tienen los padres del tema a tratar Actividad 2- charla magistral con el nutricionista	En primera instancia se hará una identificación acerca de los temas que conocen los participantes, para que a partir de esto el nutricionista trabaje y refuerce los temas que se desconocen; esta actividad nos permitirá evaluar los	Pertinencia del tema y del encargado en realizar la charla. Satisfacción de los asistentes con respecto a la charla.	Formato para la evaluación del expositor, los temas propuestos y la satisfacción de los asistentes

		<p>conocimientos previos que tienen los asistentes acerca de los temas a tratar.</p> <p>Por otra parte se hará una evaluación del profesional encargado de dictar la charla magistral, para esto se les dará un formato de valoración a los participantes donde ellos tendrán en cuenta aspectos como el conocimiento y dominio del tema, el manejo del grupo y las herramientas tecnológicas, la amabilidad y empatía del profesional, entre otros.</p> <p>Esta herramienta</p>		
--	--	--	--	--

		<p>permitirá a los coordinadores evaluar la eficacia del profesional contratado.</p> <p>OBJETIVO:</p> <p>indagar y evaluar el conocimiento previo que poseen los participantes acerca de los temas a tratar. Esto permitirá que el la intervención del experto tenga mayor eficacia y se puedan abarcar mejor los temas que se desconocen.</p> <p>También se busca evaluar la eficacia y pertinencia del expositor encargado de dictar los temas propuestos en la</p>		
--	--	--	--	--

		actividad. Además de esto se quiere conocer la opinión que tiene los participantes acerca del mismo para conocer la satisfacción o sugerencias que estos tienen acerca del expositor.		
S ESION 6	Actividad 1-Videos	Al final de la sesión se evaluará el desarrollo de la actividad realizada OBJETIVO: evaluar la pertinencia y acogida por parte de los asistentes de la actividad propuesta	Participación activa de los miembros del grupo y asistencia	Listas de asistencia y observación de los coordinadores
S ESION	Actividad 1-Alcance la	Se realizará una actividad de alcance la	Participación y asistencia	Registros de asistencia y

7	<p>estrella</p> <p>Actividad</p> <p>2- Video, participación de los padres e intervención del psicólogo</p>	<p>estrella, en donde se podrán evaluar los conocimientos que los padres han adquirido durante las charlas y los talleres realizados, además esto nos permitirá ratificar o desmentir el logro de los objetivos propuestos en las actividades desarrolladas hasta el momento.</p> <p>Además de esto se tendrá en cuenta la participación de los asistentes, para observar el sentido de pertenecía que se ha logrado con los objetivos y las tareas propuestas en el proyecto.</p>		<p>observación de los coordinadores</p>
---	---	--	--	---

		<p>OBJETIVO: el objetivo principal es evaluar la pertenencia y compromiso que tienen los participantes con los objetivos y las actividades propuestas.</p> <p>Por otra parte la actividad de alcance la estrella nos dará cuenta de los objetivos alcanzados durante las sesiones desarrolladas hasta el momento.</p>		
<p>S</p> <p>ESION</p> <p>8</p>	<p>Actividad</p> <p>1-Juego de roles</p>	<p>Se evaluará la participación activa de los asistentes al taller y los conocimiento que han adquirido a través del desarrollo del proyecto</p> <p>OBJETIVO:</p>	<p>Evaluación de Conocimientos adquiridos durante las sesiones y participación activa de los asistentes</p>	<p>Observación de los coordinadores</p>

		evaluar la eficacia y pertinencia de los talleres realizados y el sentido de pertenencia que los miembros del grupo tiene con el proyecto.		
S ESION 9	Actividad 1-Videos sobre comida creativa Actividad 2- Chef en acción	En esta sesión se evaluará el compromiso de los participantes con el proyecto; además se hará una evaluación del profesional encargado de dictar el taller de cocina, para esto se les dará un formato de valoración a los participantes donde ellos tendrán en cuenta aspectos como el conocimiento y dominio del tema, el manejo del	Pertinencia del tema y del encargado en realizar la charla. Satisfacción de los asistentes con respecto al taller de cocina.	Formato para la evaluación del expositor, los temas propuestos y la satisfacción de los asistentes

		<p>grupo y las herramientas proporcionadas, la amabilidad y empatía del profesional, entre otros.</p> <p>OBJETIVO: se evaluará el compromiso y participación activa de los miembros del grupo, además se evaluará la eficacia y pertinencia del expositor encargado de dictar el curso de cocina y es importante conocer la opinión que tiene los participantes acerca del mismo para conocer la satisfacción o sugerencias que estos tienen acerca del expositor.</p>		
--	--	--	--	--

S	Actividad	Se realizará la	Participación	Observación en
ESION 10	1- Cierre y evaluación	<p>evaluación del taller, en donde los participantes tendrán la oportunidad de hacer sus comentarios acerca del desarrollo del proyecto, si consideran que fue una experiencia enriquecedora o incluso que aspectos se podrían mejorar para un próximo proyecto. Se tomarán fotos de cada sesión para que en este cierre se muestren en unas diapositivas y se hable un poco de la experiencia personal con cada sesión.</p> <p>Por último se hará un cierre</p>	<p>n, comentarios evaluativos acerca del proyecto, recomendaciones, sugerencias, satisfacción de los asistentes y compromiso del grupo frente al proyecto.</p>	<p>la evaluación por parte de los coordinadores, comentarios, sugerencias, recomendaciones, satisfacción de los asistentes.</p>

		<p>protocolario por parte de los coordinadores.</p> <p>OBJETIVO: el objetivo principal es evaluar el desarrollo de los talleres propuestos en el proyecto, incluso se quieren conocer las opiniones y sugerencias que los participantes tienen para mejorar el desarrollo del proyecto en un futuro.</p> <p>Los coordinadores evaluarán la eficacia y la pertinencia del proyecto, para que a raíz de esto se puedan realizar las mejoras propuestas en la evaluación.</p>		
--	--	---	--	--

--	--	--	--	--

Cronograma

Las actividades se realizarán los días martes desde las 6:00 pm y dependiendo de la duración de cada sesión será hasta las 7 u 8 pm aproximadamente. Inicio del taller: 29 de julio de 2014. Finalización: 30 de septiembre del 2014.

SESIÓN	ACTIVIDADES	DÍA	HORA	DURACIÓN
SESION 1	<p>Actividad</p> <p>1- Presentación y encuadre</p> <p>Actividad</p> <p>2- Ágape compartir en familia</p> <p>Actividad</p> <p>3- Retroalimentación y expectativas de los padres</p>	<p>Mart</p> <p>es 29 de julio</p>	<p>06:00-</p> <p>7:30 pm</p>	<p>1 hora y</p> <p>30 minutos</p>
SESION 2	Actividad		06:00-	1 hora y

	<p>1- Sensibilización sobre la propia historia de los padres con su alimentación</p> <p>Actividad 2-Explicacion tarea</p>	<p>Mart es 5 de agosto</p>	<p>07:10 pm</p>	<p>10 minutos</p>
SESION 3	<p>Actividad 1- Pequeña biografía de los hijos de los padres acudientes al taller</p>	<p>Mart es 12 de agosto</p>	<p>06:00- 07:40 pm</p>	<p>1 hora y 40 minutos</p>
SESION 4	<p>Actividad 1-Charla magistral con psicología</p>	<p>Mart es 19 de agosto</p>	<p>06:00- 7:10pm</p>	<p>1 hora y 10 minutos</p>
SESION 5	<p>Actividad 1- Reconocimiento acerca de los conocimientos que</p>	<p>Mart es 26 de agosto</p>	<p>06:00- 07:10 pm</p>	<p>1 hora y 10 minutos</p>

	<p>tienen los padres del tema a tratar</p> <p>Actividad</p> <p>2- charla magistral con el nutricionista</p>			
SESION 6	<p>Actividad</p> <p>1-Videos</p>	<p>Mart es 2 de septiembre</p>	<p>06:00- 07:00 pm</p>	<p>1 hora</p>
SESION 7	<p>Actividad</p> <p>1-Alcance la estrella</p> <p>Actividad</p> <p>2- Video, participación de los padres e intervención del psicólogo</p>	<p>Mart es 9 de septiembre</p>	<p>06:00- 07:05 pm</p>	<p>1 hora y 5 minutos</p>
SESION 8	<p>Actividad</p> <p>1-Juego de roles</p>	<p>Mart es 16 de septiembre</p>	<p>06:00- 07:00 pm</p>	<p>1 hora</p>

SESION 9	Actividad 1-Videos sobre comida creativa Actividad 2- Chef en acción	Mart es 23 de septiembre	06:00- 07:35 pm	1 hora y 35 minutos
SESION 10	Actividad 1- Cierre y evaluación	Mart es 30 de septiembre	06:00- 07:00 pm	1 hora

Presupuesto

MATERIAL	CANTIDAD	VALOR	VALOR
	D	UNITARIO	TOTAL
Honorarios de los profesionales			
Nutricionista	1 hora	100.000	100.000
Psicólogo	7 horas	100.000	700.000

Chef	1 hora Y 30 minutos	1000.000	150.000
Papel periódico para carteleras	20 pliegos	400	8.000
Tijeras	20	2000	40.000
Marcadores	12	28.800	28.800
Pesa	1	0	0
Metro	1	0	0
Video Beam	1	0	0
Computador	1	0	0
Micrófono	1	0	0
Sillas	1	0	0
Hojas para actividades	100	100	10.000
Impresión de hojas con el cronograma	20	50	1.000

Naranjas	1000gr	715 X500gr	1.430
Bananos	1000gr	620 X500gr	1.240
Fresas	1000gr	4.500 x 500gr	9.000
Coco	500gr	1.900 X500gr	1.900
Huevos	24	9.880	9.880
Jamón	24	4.150 X 12 porciones	8.300
Champiñones	500gr	8.100 X 500gr	8.100
Pescado	1 lb	21.500 X 1 lb	21.500
Pollo	1	16.500 X 1pollo	16.500
Pan integral	1	2.970	2.970
Lechuga	1000gr	795 X500gr	1.590
Queso	12	6.000 X 12	6.000
Leche	2	1.890	3.780
Yogurt	3	4.200 X4	16.800

Avena	2	6.000 X6	12.000
Arroz	1	3.000	3.000
Tomate	1000gr	1645 X500gr	3.290
Zanahoria	1000gr	1.090 X1000gr	1.090
Aceite de oliva	1	14.00 X750 ml	14.000
Brócoli	1000gr	2.730 X500gr	5.460
Papa capira	3kg	6.010 X3kg	6.010
Albahaca	2	1.100	2.200
Pimienta	1	1.320	1.320
Maní	1	7.520	7.520
Aguacate	1000gr	2.535 X500gr	5.070
Cebolla	500gr	1.625	1.625
Valor Total			1.208.375

Referencias Bibliográficas

- Alarcón, M, E, García, J, Romero, P & Cortés, A. (2008). Prácticas alimentarias: Relación con el consumo y estado nutrición infantil. *Revista Salud Pública y Nutrición*. Vol.9, No.2.
- Armatta, V. R. (2009). “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”: Comer bien es salud. *Universidad Nacional de Jujuy, Argentina*.
- Artunduaga Charry L.A., Corredor M.Z. (2003). Adecuación de las Guías Alimentarias para la población colombiana al ámbito escolar. *Universidad Javeriana, Centro de Orientación Nutricional*.
- Bados, A., García-Grau, E. (2011). Técnicas operantes. *Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos, Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona, España*. 2011.
- Castrillón, I.C, Giraldo, O. (2013). Prácticas de Alimentación y Conductas Alimentarias en niños de 3 a 10 años. *Universidad CES, Medellín, Colombia*.
- Comisión Intersectorial para la Primera Infancia (2010) *Lineamiento Técnico de Alimentación y Nutrición para la Primera Infancia. De cero a siempre*, Estrategia Nacional de Atención Integral a la Primera Infancia creada en la Alta Consejería Presidencial para Programas Especiales, Colombia, 1-70.
- Domínguez V, P, Olivares, S, Santos JL. (2005). Diabetes y Metabolismo. *Facultad de Medicina. Departamento de Nutrición, Pontificia Universidad Católica de Chile*.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF (2011). *Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años de edad: ¿Mucho, poquito o nada?* ISBN: 978-92-806-4604-7

Franco, O. (2004). *Lecturas para Educadores Preescolares*. Ed. Pueblo y Educación, La Habana, Cuba.

Gómez L.F. (2008). *Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación*. Recuperado de http://www.scp.com.co/precop/precop_files/modulo_7_vin_4/PrecopVol7N4_5.pdf.

Gottman, J. (1998). La psicología y el Estudio de los procesos matrimoniales. *Revista Anual de Psicología*, 169-197.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF. (2011) *Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes para la Población Colombiana*.

Hernández, M. (2011) *Alimentación infantil*. Ediciones Díaz de Santos.

Kelly, W.A. (1982) *Psicología de la educación*. Ediciones Morata.

Martínez, L. del C. (2008). Lúdica como estrategia didáctica. *Universidad Autónoma de Guadalajara, México*.

Mateo, M. J., Basulto, J. (2012). *Secretos de la gente sana*. Ed. Random House Mondadori, S.A. Edición en formato digital: enero de 2012. ISBN: 978-84-9989-739-4. Recuperado de:

http://books.google.es/books/about/Secretos_de_la_gente_sana.html?hl=es&id=90fQDYwR18kC

Ministerios de salud y protección social (2014). *Programa de formación en salud familiar y comunitaria. Colombia.*

Montero, M. T. (2008, diciembre). Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. *Hekademos, Revista educativa digital*, I – ISSN: 1989 – 355.

Organización Mundial de la Salud, OMS (1998). *Promoción de la salud- Glosario*. Coordinación de la traducción del original inglés y adaptación: Subdirección General de Epidemiología, Promoción y Educación para la Salud. Recuperado en: <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>

Organización Mundial de la Salud, OMS (2013). *El desarrollo del niño en la primera infancia y la discapacidad: Un documento de debate*. Recuperado de: [http://www.unicef.org/earlychildhood/files/ECDD_SPANISH-FINAL_\(low_res\).pdf](http://www.unicef.org/earlychildhood/files/ECDD_SPANISH-FINAL_(low_res).pdf)

Osorio, J, Weisstaub, G & Castillo, C. (2002, diciembre) Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista chilena de nutrición*. Vol. 29, N°3. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002

Restrepo, M. S. (2003). *La alimentación y la nutrición del escolar*. (Disertación magistral, Universidad De Antioquia). Recuperado de <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/165/1/AlimentacionNutricionEscolar.pdf>

Rodríguez-Mena, M. (2000). El enfoque crítico-reflexivo en la educación. Experiencias en el aula. *Revista Educación* No 99, pp. 8 – 11. Enero – abril del 2000, La Habana, Cuba.

Santamaría, S., Escobar J.G., Rodríguez V., Tolentino R. A., Barranco J. A., Hurtado G., Jiménez, L. M. (2009). Aspectos psicológicos del hombre y su alimento: transitando de la naturaleza a la biotecnología en pro de la calidad de vida. *Revista científica electrónica de psicología no.8. Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo, Instituto Politécnico Nacional, España.* Recuperado de: http://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icsa/LI_ProcCogn/Jorge_Torres/14.pdf

Skinner, B. F. (1960). *Contingencies of Reinforcement: A Theoretical Analysis.*

Soneugenio, A., Escontrela, R. (2000). El modelo crítico-reflexivo y el modelo técnico: sus fundamentos y efectos en la formación del docente de la educación superior. *Revista Docencia Universitaria*, Vol. 1, No 1. Universidad central de Venezuela. Recuperado en: http://www.ucv.ve/fileadmin/user_upload/sadpro/Documentos/docencia_vol_1_n_1_2000/4_art._1amadeo_saneugenio.pdf

Uribe, J. F. (2006). Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. El caso de la ciudad de Medellín, Colombia. *En: Boletín de Antropología Universidad de Antioquia.* Vol. 20 No. 37, pp. 227-250.