

TITULILLO: “LA LONCHERITA DE”

Un proyecto para la promoción de estilos parentales adecuados que fomente en los niños
hábitos alimenticios saludables y el vínculo positivo”

Ana María Gálvis

Catalina Buitrago

Natalia Marín

Sara Jaramillo

Tatiana Signorelli

Universidad CES

Medellín

Introducción

El presente proyecto, es una herramienta didáctica que contiene canciones infantiles, invitando a los padres y niños a relacionarse en un ambiente emocionalmente cálido y de participación para así lograr aumentar el bienestar psicológico tanto de los unos como de los otros. Se pretende con este proyecto lograr una unión vincular fuerte, donde cuidador y niño trabajan en conjunto para lograr el fin último, que es recibir los alimentos de manera tranquila, para evitar así que se presenten más adelante conductas alimentarias indeseadas que llevan en muchas ocasiones a enfermedades como obesidad y desnutrición, así como también problemas del comportamiento.

Dentro del material propuesto, además de un CD, se incluirá una cartilla como guía útil para los padres, donde se explicarán buenas técnicas que pueden practicar con los niños si estos no están respondiendo positivamente a recibir los alimentos. Esta guía pretende enseñar a los padres que no se trata de imprimir autoridad para que los niños consuman los alimentos que ellos quieren, sino que funciona mucho mejor utilizar un estilo parental democrático y ser receptivo a las señales del niño, y que la creatividad puede ser la clave para lograr que los niños consuman diferentes tipos de alimentos. La guía además le enseña a los padres que en la alimentación de los niños influyen de manera directa todos los cambios que pueda estar sufriendo, como edad, escolaridad, amigos, adaptación al colegio, entre otros.

Lo anterior, se encuentra sustentado en diferentes investigaciones, teorías, lineamientos de legalidad y otros proyectos similares que se han desarrollado en el país, relacionados con las prácticas y conductas alimentarias de los niños, y la relación con los padres en el momento de la alimentación. Los siguientes parámetros fueron meticulosamente trabajados y se verán en detalle a

lo largo de este informe, los cuales son: planteamiento del problema, justificación del proyecto, objetivos, marco teórico, diseño metodológico y sistema de monitoreo y evaluación.

Planteamiento del Problema

Teniendo en cuenta que el apego es el vínculo emocional que establece el niño con sus padres, el cual le proporciona la seguridad indispensable para un buen desarrollo, es importante resaltar la influencia que éste tiene directamente en la formación de la personalidad y en los procesos de alimentación en la infancia. Este vínculo se transforma en una necesidad recíproca de relaciones tempranas entre cuidador/niño, permitiendo la exploración del mundo físico y social de su entorno. Los modelos de apego que aparecen en la infancia, constituyen importantes guías para establecer relaciones significativas en el futuro. Los lazos afectivos que se construyen pueden ser positivos si ofrecen seguridad, afecto y confianza, o por el contrario negativos, que brindan inseguridad, abandono y miedo. Estos lazos negativos que se presentan en la relación de la madre y el hijo, pueden generar conductas de rechazo hacia la comida o también se puede presentar una ansiedad continua porque el apego no se constituyó de una manera positiva. (John Bowlby citado por Behar,2012).

Observamos la importancia del cuidado y compañía por parte de la madre o cuidador en el desarrollo social y cognitivo infantil. Lo anterior, se encuentra relacionado con lo que plantea Sigmund Freud (1856-1939) quien habla de la etapa oral, la cual es la fuente de gratificación y placeres que se encuentra en la región bucal. La tendencia a la succión que muestra el niño(a) desde su nacimiento indica el inicio de la etapa oral y específicamente de la “Oral dependiente”. Durante esa etapa se da la lactancia, donde el bebé debe ser acariciado, abrazado y arrullado, lo cual es de

suma importancia para que el niño pueda establecer un vínculo afectivo seguro y acogedor cuando su madre le proporciona el alimento. Freud indica que si se establece un vínculo con una madre cálida que cuida de su hijo y lo alimenta con tranquilidad, esto influirá en diferentes aspectos de su vida de manera positiva, serán niños tranquilos para alimentarse. Por el contrario si esta etapa no fue superada o bien consolidada porque había una madre ansiosa y/o angustiada, el niño mostrará reacciones de ansiedad ante la comida e incluso rebeldía. Por consiguiente, la consolidación del vínculo traerá consecuencias notables en diferentes ámbitos de la vida adulta.

Además, es pertinente considerar los aportes de Margaret Mahler (1897- 1985) en su teoría del desarrollo, la cual hace referencia a faltas o agujeros psíquicos que son taponados durante el desarrollo del niño, los cuales pudieron quedar estructurados de manera desorganizada haciendo que el individuo no logre identificar en la edad adulta por qué actúa de una manera particular. Para dar respuesta a ello se podría retomar el pasado para así identificar cómo se ofreció el alimento en la infancia, los límites que se pusieron, la disposición que se entregó y otra cantidad de características por parte del cuidador, la cual creó profundos rasgos de personalidad en el adulto, entendiendo así, que el tipo de vínculo del niño con su cuidador es fundamental y determinante en la vida de las personas.

Dentro de el orden de ideas de los tres autores anteriores, el cuidado, afecto, comprensión, disposición, por parte del cuidador son factores de gran relevancia para el desarrollo del infante, y al mismo tiempo del vínculo, ya que así mismo será la relación que el niño establecerá frente a la comida.

Por otro lado, René Spitz(1887-1974) nos habla sobre un síndrome depresivo que puede aparecer dentro del primer año de vida del niño, consecutivo al alejamiento brutal y más o menos

prolongado de la madre tras haber tenido el niño una relación normal con ella. Se caracteriza por anorexia, pérdida de peso y la ausencia de expresión mímica (ej. sonrisa), mutismo, insomnio, y retardo psicomotor global. En este estado, la separación madre-hijo, durante un tiempo muy extenso o total, desemboca en la imposibilidad del niño para entablar contactos afectivos permanentes; pudiendo causar estragos irreversibles, incluyendo la muerte. En los trastornos de la conducta alimentaria, esto podría surgir en la infancia a modo de protesta, desesperanza y aislamiento ante la privación de la figura materna, o como una defensa contra una madre no disponible durante la fase de separación-individuación. (Spitz, citado por Berger 2006).

No solo es importante mencionar los planteamientos teóricos que se refieren al desarrollo del niño, sino también tener cuenta la legislación que regula a la sociedad actual, y en este caso, la función que debe cumplir el Estado en el bienestar de los niños. La Constitución Política de Colombia (1991) la cual establece los derechos fundamentales de los niños: “La vida, la integridad física, la salud, la alimentación equilibrada (...) así como también los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia. La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos”. (Artículo 43, pág. 10 en línea)

La ley 1098 de 2006, por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia, define la importancia de velar por el bienestar y el próspero desarrollo de ésta población; en el artículo 14, se plantea la responsabilidad parental como complemento fundamental de la patria potestad establecida en la legislación civil. Es obligatorio la orientación, el cuidado, acompañamiento y crianza de los niños, niñas y los adolescentes durante su proceso de formación, para que puedan lograr el nivel máximo de satisfacción de sus derechos. En el artículo 24, se establece el derecho a

los alimentos, es decir, que todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a los alimentos y demás medios para su desarrollo físico, psicológico, espiritual, moral, cultural y social, de acuerdo con la capacidad económica del alimentante. Por último, el artículo 39, sostiene que es una obligación para los familiares de niños, niñas y adolescentes proporcionar las condiciones necesarias para que alcancen una nutrición y salud adecuadas, que les permita un óptimo desarrollo físico, psicomotor, mental, intelectual, emocional y afectivo.

La ley 1295 de 2009, por la cual se reglamenta la atención integral de los niños y niñas de la primera infancia de los sectores clasificados como 1, 2 y 3 del SISBEN, indica que los derechos de los niños comienzan desde la gestación, y desde el nacimiento a fin de garantizar su integridad física y mental. “Los niños de Colombia de la primera infancia de los niveles 1, 2 y 3 del SISBEN, requieren la atención prioritaria del Estado...” (Artículo 2, pág. 1). El Estado garantizará a los menores hasta los seis años, de manera prioritaria, los derechos consagrados en la constitución nacional y en las leyes respectivas. Los menores recibirán la alimentación materna, si es posible, durante los primeros años.

La resolución 2121 de 2010 adopta los Patrones de Crecimiento planteados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2006 y 2007 para niños, niñas y adolescentes de 0 a 18 años de edad. Estos resultados fueron arrojados luego de numerosas investigaciones realizadas por la OMS, las cuales indagaron sobre los patrones de crecimiento del uso internacional del National Center Health Statistics (NCHS), pues presentaron problemas para evaluar el crecimiento de lactantes amamantados. Dichas investigaciones mostraron que el crecimiento de los lactantes sanos, alimentados con leche materna, refiere significativamente del patrón de NCHS, lo cual induce a los profesionales y agentes de salud replantear las indicaciones adecuadas sobre prácticas

de lactancia y alimentación complementaria. El objetivo pues, es promover datos que describan “cómo deben crecer los niños y niñas” (OMS 1997 – 2003), hasta los cinco años cuando se cuenta con las condiciones y los recursos para una adecuada nutrición propia y cuidado personal con respecto a la salud.

Por último, el Comité de Derechos Humanos de las Naciones Unidas, afirma que “el derecho a una alimentación adecuada es de fundamental importancia para el disfrute de todos los derechos. Este derecho se aplica a todas las personas”. (Observación General No. 12 de 1999). Es importante hacer alusión a ésta observación, pues pese a que hace referencia a todas las personas, es crucial tener en cuenta que para los niños y niñas, una buena alimentación permite un adecuado desarrollo y por consiguiente, le permite gozar de todos sus derechos.

El plan nacional de alimentación y Nutrición de Colombia , plantea la necesidad de investigar sobre prácticas alimentarias por regiones, como insumo requerido para plantear las políticas, programas y proyectos alimentarios y nutricionales que partan del conocimiento local al cual este contribuye.

La investigación “*Prácticas de alimentación y conductas alimentarias en niños de 3 a 10 años*”, realizada entre la Universidad CES y la Universidad de Antioquia en la ciudad de Medellín, concluye que los estilos parentales tienen todo que ver en las dinámicas de los niños, como por ejemplo la forma en como reciben los alimentos y sus posteriores consecuencias.

Además se encontró una investigación llevada a cabo con niños afro-Colombianos: “*Creencias maternas, prácticas de alimentación y estado nutricional en niños Afro-Colombianos*”, la cual busca descubrir las creencias maternas, prácticas de alimentación y estado nutricional de

niños Afro-Colombianos, dando cuenta que ciertas creencias erradas llevan a madres a realizar prácticas inadecuadas de alimentación. Los investigadores sugieren encontrar nuevas formas para intervenir estas creencias que obstaculizan las buenas prácticas alimenticias.

Los datos obtenidos de esa investigación afirman que al menos el 50% de las madres tienen prácticas inadecuadas de acuerdo con las recomendaciones mundiales, se sugiere la lactancia exclusiva hasta al menos de 4 a 6 meses de edad, cuando se introduce el biberón hasta los dos años. Se propone la continuación del estudio en esta población para poder establecer las hipótesis planteadas en el estudio acerca del impacto de las condiciones sociales sobre las prácticas alimenticias. (Alvarado, Tabares, Delisle, Zunzunegui. 2005)

Para continuar con esta línea de búsqueda en bases investigativas para soportar nuestro proyecto, nos topamos con un estudio sobre “Prácticas alimentarias de las familias del área rural de Medellín – Colombia” El estudio es de tipo descriptivo transversal; la muestra fue representativa y probabilística. Fue una muestra de 1676 familias del área rural: Santa Elena, Belén AltaVista, Palmitas, San Cristóbal y San Antonio de Prado.

En el sector ya mencionado, también se encontró que las frutas y verduras no hacían parte del modelo alimentario, razón por la cual se consideró importante complementar desde una perspectiva cuantitativa este aspecto, por el papel que juegan los nutrientes en la protección de la salud. (Álvarez, Zapata.2002)

Se encontró que muchas madres de estas áreas rurales suministraban a sus hijos agua panela desde temprana edad, la cual cambia los beneficios de la leche materna por un alimento de baja

densidad de nutrientes y alto contenido calórico. La implementación de frutas es bajo, solo lo introducen por medio de jugos altamente azucarados. (*Álvarez, Zapata.2002*)

De lo anterior, se concluye que las familias del área rural de Medellín, realizan prácticas inadecuadas de la alimentación. Los niños reciben alimentos diferentes a la leche materna antes de los cuatro meses y algunos de ellos desde que nacen; esto sugiere a las autoridades programas de prevención y promoción de la salud nutricional que intervenga en estas áreas de la ciudad. (*Álvarez, Zapata.2002*)

Otra investigación, llamada “Panorama de prácticas alimenticias de adolescentes escolarizados”, realizó un estudio en el colegio Nuestra Señora de Guadalupe de la ciudad de Cali, con el objetivo de evaluar las prácticas e influencias alimenticias en jóvenes escolarizados. El estudio fue de enfoque descriptivo transversal, pues consistía en valoraciones de ingesta de alimentos, riesgos de trastornos alimenticios, circunstancias de la alimentación, influencias de familiares, amigos, colegio y medios de comunicación. Tuvo una muestra de 201 adolescentes. El estudio da a conocer que las prácticas alimenticias de estos jóvenes son propensas a desarrollar enfermedades tanto a largo como corto plazo, debido a que no hay una distribución adecuada de los alimentos durante el día. (*Osorio, Amaya. 2009*)

Lo anterior es importante ya que permite enlazar las teorías y las investigaciones con el campo práctico, por lo tanto a continuación se exponen algunos proyectos que se han realizado en torno a esta problemática.

El instituto Colombiano de bienestar familiar, facilita en su página web una guía en donde se explican aspectos de educación alimentaria y nutricional, proporcionado a las mamás pautas

alimenticias para bebés y niños, donde se les explica qué nutrientes se necesitan dependiendo de la edad, cuáles comidas se les debe suministrar y qué cantidad de alimentos se necesitan para brindarles una sana alimentación. La pagina web pretende que las madres aprendan lo fundamental de una buena nutrición y así puedan prevenir en un futuro un trastorno alimenticio ya sea por exceso o por déficit en el consumo de alimentos por parte de los pequeños; por esta razón se quiere promover un estilo de vida saludable desde la infancia. Este proyecto es fomentado por el gobierno de Colombia lo que hace que sea de fácil acceso para las personas que lo requieran y está enfocado para todo público desde educadores hasta la industria de alimentos. (Lleras, 2014)

Así mismo, el Instituto Colombiano de Bienestar familiar y la fundación ACCION COLOMBIANA con el centro educativo tres esquinas, está haciendo promoción de hábitos de alimentación saludable para estratos socioeconómicos bajos en donde se está trabajando con niños de edades de 7 a 10 años. Además se trabaja junto con las familias, utilizando una metodología lúdica, didáctica y flexible aplicada a los niños, donde se pretende que por medio de juegos se aprenda la importancia de comer saludablemente, creen gusto por la comida adecuada y creen hábitos en donde sepan qué, cuándo y dónde comer. Por otra parte se procura que las familias tengan acceso a los alimentos apropiados, aprendan normas y hábitos, y además creen actitudes alimenticias y preferencias por las prácticas de alimentación sanas. (Garcia, 2012)

Encontramos un proyecto igualmente interesante, que se llama "Hábitos Infantiles"; es una página web donde se pueden encontrar diferentes actividades para fomentar hábitos de la vida saludable de los niños, tales como la alimentación, el sueño y la higiene. En cada uno de estos factores se pueden encontrar diferentes actividades para crear gustos y ayudar a la familia a hacer que sean más entretenidos estos momentos de la vida diaria para el niño, por lo que cada elemento

cuenta con canciones, cuentos, recetas y juegos. Además en la página se encuentra información que puede ser útil para el cuidador del pequeño, por ejemplo se encuentra qué son los hábitos, por qué son importantes y cómo se adquieren. (hábitos infantiles, 2012)

En la parte de alimentación, se encuentra información de las necesidades energéticas de la infancia, cómo debe ser el momento de la comida para el niño, qué conductas se deben usar y cuáles no, cuáles son las pautas correctas de alimentación y qué se debe hacer si el niño se niega a comer, además se habla de la merienda y por ultimo, contiene consejos básicos para inculcar un hábito alimenticio saludable. (hábitos infantiles, 2012)

Por ultimo, encontramos también la Cartilla “Hábitos alimenticios de la vida saludable”, elaborada por el Instituto de bienestar Familiar de Colombia (2012) como una ayuda para los colegios, donde les explican cómo promover una alimentación sana, sugiriéndoles lo que se debe vender en las tiendas del colegio y cómo promocionar los alimentos saludables como las frutas, verduras etc., restando así énfasis a alimentos como las gaseosas y mecatos. Se especifica que se debe trabajar diariamente en los hábitos saludables como una totalidad, por lo que se deben tener en cuenta varios factores como horarios para salir a tomar el refrigerio y además para comer el almuerzo, y hace énfasis en la promoción del ejercicio, pues un niño debe ejercitarse mínimamente una hora diaria; esta cartilla les ofrece también ayuda sobre cómo hacer campañas educativas y además brinda recomendaciones generales para la población e individuales con respecto al tema. (bienestar familiar, 2012)

Justificación del proyecto

El desarrollo íntegro de las personas, se ve influenciado por diferentes aspectos a lo largo de su vida, y uno de los momentos más importantes en este proceso se da en la infancia, donde se comienzan a consolidar aspectos del comportamiento y la personalidad.

Teniendo en cuenta lo anterior, es fundamental el acompañamiento de los padres para el establecimiento de hábitos en relación a la alimentación, donde estos participen en conjunto con sus hijos para inculcar no solo una adecuada nutrición, sino pautas de apego saludables que les brinden herramientas para desenvolverse de una manera más adecuada en la vida adulta.

Muchos de los trastornos alimenticios que se prestan en la sociedad actual, como la anorexia, bulimia, obesidad, y desnutrición son causados por las presiones sociales, y también por problemas de tipo psicológico más profundo como la ansiedad y el estrés (Gabuardi, 2010) Los cuales pueden haber sido fomentados por estilos parentales inadecuados.

Según los resultados del Child Eating Behaviour Questionnaire (CEBQ) (Wardle, 2001) y tres sub escalas aplicados a 290 padres de niños y niñas de nivel preescolar y escolar de instituciones educativas de la ciudad de Medellín y los municipios de Itagüí y Envigado, es común escuchar entre los padres, que tienen dificultades con la alimentación de sus hijos, expresan que los niños no consumen los alimentos que ellos les ofrecen y que el momento de la comida parece más un río de pelea que cualquier cosa (Castrillón. 2013)

“La loncherita de _____” Es un proyecto de intervención realizado por estudiantes de psicología, que busca ayudar a los padres con material didáctico, sencillo y práctico, a que puedan acompañar a sus hijos en el momento de la alimentación de manera tranquila, disponible y segura, y que de manera recíproca, los niños logren vincularse en términos más precisos con la madre o cuidador, y así adquieran o mejoren sus conductas alimentarias, que ha sido un punto de quiebre en las relaciones padres-hijos, y que también afecta inevitablemente a todo el núcleo familiar. (Mitchell, 2012)

Se creó este proyecto con el propósito de ayudar a fortalecer el vínculo del niño y el cuidador al momento de comer, pues si esto se logra, el niño va a tener una buena actitud y disposición a la hora de alimentarse ya que se considera necesario crear hábitos de vida saludable desde un principio en los niños para que más adelante no hayan problemas de alimentación tales como lo son la anorexia, la bulimia, el sobrepeso, y/o problemas psicológicos o sociales.

Objetivo:

Promover estilos parentales adecuados, que ayuden a formar en los niños estilos de alimentación y estilos de vida saludables.

Objetivos Específicos:

- Explicar los beneficios psicológicos y físicos de la adecuada alimentación y un adecuado vínculo entre el niño y sus padres o cuidadores.
- Sensibilizar a los niños y niñas sobre la importancia que en su desarrollo tiene una buena alimentación.

- Sensibilizar a los cuidadores y padres sobre la importancia del momento de comer de los niños, el cual debe ser compartido, guiado y tranquilo, para que le permita al niño disfrutar plenamente de la experiencia.

Marco Teórico

Promoción de hábitos alimenticios saludables, Estilos parentales, Desarrollo evolutivo del niño, vínculo.

Promoción de Hábitos Alimenticios Saludables

Promoción es un término que procede del latín *promotio* y que hace mención a la acción y efecto de promover; este verbo, por su parte, refiere a iniciar o impulsar un proceso o una cosa; o tomar la iniciativa para realizar algo. La promoción por otra parte es una mejora de las condiciones de algo; las actividades que tienen como objetivo incrementar las ventas o dar a conocer algo, se conocen también como promociones. (*Definición de promoción, RAE 2008, en línea*).

La promoción de la salud es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1986) como “El proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud. Precizando que la salud es un estado completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades”. Este concepto se pone en práctica usando enfoques participativos; los individuos, las organizaciones, las comunidades y las instituciones colaboran para crear condiciones que garanticen la salud y el bienestar para todos.

En términos más sencillos, la promoción de la salud fomenta cambios en el entorno que ayudan a promover y proteger la salud; estos cambios incluyen modificaciones en las comunidades y los sistemas, por ejemplo, programas que garanticen el acceso a los servicios de salud o políticas que establezcan parques públicos para la actividad física de las personas y su convivencia. (OMS, 1986).

En las prácticas alimentarias de los niños promover una alimentación completa, adecuada y variada que permite el crecimiento correcto y el desarrollo físico e intelectual de los niños, a la vez que contribuye a mantener la buena salud, brinda la energía necesaria para sus funciones vitales, recreativas y de aprendizaje. Alrededor de la comida se cumplen funciones humanas esenciales como la interacción social y el vínculo emocional con otras personas significativas; el momento de alimentarse para el niño es fuente de placer y descubrimiento de nuevas experiencias, a la vez que parte del proceso de socialización y construcción de hábitos de vida. Por su enorme importancia en todos los planos de la vida de los niños y de las familias, promover una alimentación saludable es uno de los pilares para la construcción de una buena salud individual y colectiva. (OMS, 1986).

Debido a que los hábitos alimentarios que se establecen durante la niñez son difíciles de modificar con posterioridad, es de gran importancia el desarrollo de buenos hábitos alimentarios desde épocas tempranas de la vida, lo que implica desarrollar estrategias de promoción de una alimentación saludable como parte fundamental que incide en los hábitos alimentarios en niños es su entorno familiar (disponibilidad y accesibilidad a alimentos, normas hábitos, actitudes hacia la alimentación, preferencias alimentarias). Mozonbacyk, et al(2008)

Cuando se habla de hábito, se hace referencia a un modo particular de actuar adquirido gracias a la repetición de actos iguales o semejantes, o bien sea por instinto (Diccionario de la RAE 2001). El fondo de las naciones unidas para la infancia (UNICEF) en su proyecto “Formación de Hábitos Alimentarios y Estilos de Vida Saludables” define el hábito como costumbres, actitudes o formas de comportamiento que crean las personas ante diferentes situaciones específicas de la vida cotidiana (alimentación, entretenimiento, cuidado personal, etc.); éste proceso de formación de hábitos comienza en la primera infancia, donde se forman pautas de conductas que influyen directamente en el desarrollo óptimo, la salud, la nutrición y el bienestar de las personas.

Los hábitos alimenticios están ligados a múltiples factores como lo son los estilos de vida, el sistema laboral, la utilización del tiempo libre, la forma de relacionarse, las creencias, la herencia y la organización de la vida familiar y social. Cuando hablamos de hábitos alimenticios saludables, hacemos referencia a la constancia de una alimentación adecuada que incluya la presencia de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para la buena salud de las personas. (Mahan; Stump, Padilla y Krause. Citados por Duran)

Como mencionamos anteriormente, son muchos los factores que influyen sobre los hábitos alimenticios de las personas; tal vez uno de los más importantes, puede ser la familia, la cual marca pautas y hábitos en relación al consumo de alimentos. La familia es un agente fundamental de la transmisión de valores y conductas aceptadas por la sociedad como deseables, además de ser la base del desarrollo emocional, donde se desarrollan estrechos lazos afectivos basados en obligaciones y sentimientos de pertenencia, lo cual demuestra la importancia de la

familia y el contexto en la influencia del desarrollo y los diferentes comportamientos alimentarios que adquiere el niño (Horowitz, 1986. Citado por: Restrepo y Gallego, 2005).

Estilos Parentales

Cada padre tiene un modo de crianza sutilmente distinto. Los expertos declaran que existen diferencias en la crianza de los niños clasificándolas en dos dimensiones: la exigencia y la respuesta de esta, los cuales son: autoritario, autoritativo, permisivo y negligente. (Flom, citando a: *Maccoby Martin.1983*)

El estilo de crianza autoritario está compuesto por padres autoritarios que son altamente demandantes, pero no altamente receptivos. Los padres autoritarios dan órdenes y esperan que sean obedecidas; la obediencia es premiada y la desobediencia, castigada. Estos padres suelen crear ambientes sumamente exigentes, con reglas de comportamiento claramente establecidas. En casos extremos, este tipo de padres con estilo autoritario pueden ser abusivos (Flom, citando a: *Maccoby Martin.1983*)

El estilo de crianza autoritativo se caracteriza por padres más compasivos que punitivos y tienden a valorar la independencia de sus hijos. Muchos psicólogos recomiendan este estilo de crianza porque concluyen que se encuentra entre los más efectivos (Flom, citando a: *Maccoby Martin.1983*)

En cuanto al estilo de crianza negligente, encontramos padres que tienden a tener un filosofía de "vivir y dejar vivir" en la crianza de sus hijos. Los hijos de padres negligentes tienen permiso para hacer lo que quieren pero no cuentan con el apoyo para hacerlo. Por último, es estilo de crianza permisivo consiste en que los padres suelen ser sumamente receptivos pero no demandantes. Pueden ser señalados por otros de criar hijos mimados. Los padres permisivos tienden a ceder ante las demandas de sus hijos pero, a diferencia de los padres negligentes, les brindan apoyo. (Flom, citando a: *Maccoby Martin.1983*)

Desarrollo Evolutivo del Niño:

El concepto de Desarrollo, según el diccionario de la Real Academia Española (RAE, 22^a de 2001), está vinculado a la acción de desarrollar, que a su vez, significa: Incrementar, agrandar, extender, ampliar o aumentar alguna característica, rasgo físico, emocional o intelectual.

Han sido varios los autores que a través del tiempo han querido definir el concepto de desarrollo, que vinculan al concepto de evolución. Estas teorías se centran inicialmente en los niños, pues se entiende que en esa etapa es donde se da comienzo a estos procesos.

Erik Erikson, explica que existen algunas etapas en el desarrollo de los seres humanos, y que cada etapa implica una dificultad, lo que el denomina "crisis de madurez", la cual cada persona deberá resolver. Para continuar a la siguiente etapa necesita de la interacción entre características propias de cada uno y el ambiente social en el que vive el sujeto. (Erikson, 1963)

De las crisis de las que habla Erikson, es importante resaltar las de la primera infancia: Etapas 1, 2 y 3. En la etapa 1, llamada “Confianza básica VS desconfianza” que va desde el nacimiento hasta los 18 meses aproximadamente, es donde el bebé recibe los cuidados amorosos de la madre y se desarrolla el vínculo que será la base de futuras relaciones con otras personas importantes. El niño, en esta etapa es receptivo a los estímulos ambientales lo que lo hace sensible y vulnerable a las experiencias de frustración que le proveerán herramientas de aceptación, seguridad además de satisfacción emocional, las cuales son la base del desarrollo individual. Los padres reflejarán en sus hijos el sentimiento de confianza que tengan hacia ellos mismos y hacia los demás.

En la Segunda etapa, llamada “Autonomía VS vergüenza y duda”, que va hasta los 3 años aproximadamente, es una etapa que está ligada al desarrollo muscular y de control de las eliminaciones del cuerpo. Este desarrollo es lento y progresivo y no siempre es consistente y estable, por ello el bebé pasa por momentos de vergüenza y duda. En esta etapa, el bebé inicia a controlar una creciente sensación de afirmación de la propia voluntad de un yo naciente, y lo hace muchas veces oponiéndose a los demás, oscilando entre la cooperación y la terquedad. Un momento propicio para estas situaciones es la hora de comer, puesto que es una oportunidad para enfrentarse a la voluntad de los padres, luchar por la propia autonomía, por lo que quiere, lo que le comienza a gustar y lo que los padres quisieran. Por ello es pertinente crear vínculos saludables en relación a la comida, la nutrición y lograr asertividad al momento de ofrecer de los alimentos al niño.

La tercera etapa, que comprende de los 3 a los 5 años, llamada “Iniciativa VS Culpa”, se da en la edad del juego. El niño desarrolla actividad, imaginación y es más enérgico y locuaz, aprende

a moverse más libre y eufóricamente, comprende mejor y hace preguntas constantemente, oportunidad perfecta para no solo enseñarle los beneficios nutricionales de una adecuada alimentación, sino para afianzar desde el amor y el buen vínculo una personalidad sana, que le permita vivir y relacionarse de manera tranquila en un futuro con los demás y con él mismo. En esta tercera etapa, se da una crisis a causa de su creciente ambición, que se resuelve con un incremento en la sensación de ser él mismo, descubre lo que puede hacer en contraste con lo que es capaz de hacer (Erik Erikson, 1963).

No alejado de las concepciones de Erikson, aparece Jean Piaget (1958), quien suponía que los niños a cada edad tienen la capacidad de resolver determinadas cuestiones y problemas. Piaget, se dio cuenta que los niños con las mismas edades cometían los mismos errores, lo que le permitió establecer una secuencia evolutiva del proceso cognitivo y de igual manera dar cuenta de las características más sobresalientes para cada edad, y como se van adquiriendo logros dependiendo del momento evolutivo del niño. Sus observaciones, lo llevaron a establecer la existencia de cuatro periodos en el desarrollo cognitivo, como lo son: Periodo sensorio motor, periodo pre operacional, periodo de operaciones concretas y periodo de operaciones formales. (Jean Piaget, 1958). Los que nos ocuparían para este caso, son los primeros dos periodos, que van el primero de los 0 a los 2 años, y el segundo que va de los 2 años a los 6, periodo durante el cual el niño aprende que un objeto existe así no esté a la vista y empieza a pensar en utilizarlo mentalmente; más adelante, igual que como lo plantea Erikson, la imaginación florece y el lenguaje se convierte en un medio importante de autoexpresión y de influencia de los otros, y comienza además a comprender múltiples puntos de vista hasta el final del periodo (Jean Piaget, 1958).

Para Piaget, todos tenemos una profunda necesidad de equilibrio para lograr un estado de armonía mental. Esta armonía mental se logra cuando los esquemas concuerdan con las experiencias reales de las personas. Los esquemas son formas de pensar e interactuar con las situaciones que se van presentando y aunque pueden aparecer desequilibrios, crisis, confusión, si se logra superar dicha confusión lo que hacemos es que modificamos los viejos esquemas por esquemas nuevos más funcionales. (Jean Piaget, 1958).

Es por esto que para Piaget es tan importante la etapa inicial del desarrollo donde los niños adquieren dichos esquemas que atravesarán su vida en todos los sentidos y le permitirán una vida más o menos tranquila.

Vínculo

Muchas teorías de orientación psicoanalíticas se basan en las relaciones interpersonales y tienen como fundamentos teóricos términos como el vínculo, y sin embargo, otras corrientes de la psicología no le quitan la importancia que pueda tener este término tan fundamental pues reconocen que de aquí parten muchas cosas que nos definen en la vida de adultos.

Bowlby (1985) , un autor psicodinámico, mostró un gran interés por este término pues basó prácticamente su teoría alrededor del mismo, y ayudó a comprender que es importante tener un adecuado vínculo entre el cuidador y el infante para que el bebé pueda generar un apego seguro, pues este será importante para un buen desarrollo neuropsicológico en su infancia, un desarrollo sano de la personalidad, el cual más adelante se verá reflejado en sus relaciones interpersonales. Dicho vínculo se va consolidando desde los 9 meses hasta los 3 años de vida, por lo que es

significativo que en ésta etapa el cuidador esté más atento a las necesidades tanto fisiológicas como emocionales del niño para poderlo suplir con las demandas necesarias del entorno y que éste pueda crear un apego seguro.

Bowlby en su teoría desarrollo tres clases de vínculo: (Bowlby citado por Arce 2010):

- **Vínculo seguro:** este es el tipo de vínculo que se considera más benéfico para el desarrollo de los niños; los cuidadores del bebé están pendientes a sus necesidades con buena disposición en los momentos de angustia, por lo que el niño tiene confianza de que el cuidador va a estar presente en el momento indicado para suplirle sus necesidades. Estos niños crecen siendo niños con buena actitud y se consideran con buenas relaciones interpersonales, son más calmados y amigables, en cuanto a la relación con los padres se muestran más competentes y compasivos (Bowlby citado por Arce 2010).
- **Vínculo inseguro:** el bebé muestra poca angustia en el momento de separación con los cuidadores, se muestra desinteresado y puede ser evasivo y resistente. Se sienten inseguros hacia los demás, esto ocurre cuando el vínculo no se establece de manera esperada. (Bowlby citado por Arce 2010)
- **Vínculo ansioso o ambivalente:** este tipo de vínculo también entraría en la inseguridad. En los momentos de separación muestra una angustia intensa, con sentimientos de rabia o tristeza. Esto es debido a la ambivalencia de los padres en la manera en como se relacionan con el niño haciendo que este no sepa qué esperar del adulto. (Bowlby citado por Arce 2010)

Diseño Metodológico

Población:

El Material producto de este proyecto, esta dirigido a las familias Colombianas, de las principales ciudades, comenzando su distribución en el área metropolitana de Medellín, Envigado, Itagüí y Sabaneta. Medellín, según el censo de 2005, cuenta con 2'219.861 habitantes, envigado con 175.337, Itagüí con 235.567, y Sabaneta con 44.874 (Censo General, DANE. 2005). Se estima una cantidad de 592.070 en el Área de Medellín para 2011 según estudio del DANE en ese año, y se pretende impactar los hogares que estén constituidos tanto por padres en matrimonio como solteros, con niños entre los 1 y los 5 años de edad.

El proyecto esta diseñado para niños, padres y cuidadores del área rural y urbana; en Antioquia, existen 1.309 entidades educativas en la categoría de preescolar y se cuenta con un 62% de escolarización en dicho grado en Antioquia lo anterior da cuenta del alto porcentaje de utilidad y captación que podría tener el producto.

Descripción del Material:

La música es un medio didáctico e integrativo entre las personas, mas aun en la población Colombiana que tiene un herencia musical amplia, y ha sido bien usada para la enseñanza y el entretenimiento. Esta teoría ha sido puesta a prueba por autores conductuales como B.F Skinner y Thorndike, como lo cita Rosemary M, Wixon en su artículo “La Influencia de la música”. Estos autores demostraron a partir de experimentos con animales, un mejor comportamiento a la hora de buscar el alimento o de concretar alguna actividad específica. Algunos de sus experimentos han sido validados en relación al comportamiento humano, es por ello que nuestro proyecto es pertinente, pues el CD tiene como fin promover una alimentación adecuada fortalecida por un estimulante apropiado como la música, que promueva un vínculo sólido entre padres o cuidadores y niños.

Esta idea fue tomada de “La Totuga” un proyecto Colombiano centrado en la creación de álbumes musicales personalizados; actualmente cuentan con dos sinfonías: la primera llamada “buenos días” contiene seis canciones, y la segunda “el virus de la risa” contiene siete canciones y ambas sinfonías cuentan con la libertad de escogerle el nombre a la canción deseada. Las canciones tienen contenido educativo con temáticas para fomentar la identidad del niño, crear conciencia responsable con el planeta y trabajan con su autoestima. Cada cd viene con el nombre del niño impreso y una dedicatoria, una tira de “stickers” con el alfabeto y un libro con las letras de las canciones. Con estos cd se quiere fortalecer una conexión emocional por contenidos importantes para crear una conciencia humana, social y ambiental. Las canciones tienen contenido apropiado para todas las edades (la Totuga 2012)

Descripción Técnica:

Se trata de un CD de música, el cual contiene seis canciones que invitan a la unión familiar vincular con los padres o cuidador, promoviendo a su vez una alimentación adecuada y saludable en los niños. Incluye además una cartilla visualmente atractiva que sirve de guía para los padres para comprender el contenido de las canciones y que explica el funcionamiento y la utilización adecuada del material.

Las canciones, serán un medio facilitador que permitirá que el vínculo de los padres o cuidadores con los niños se fortalezca al compartir el momento de la alimentación. Esto creará un ambiente emocionalmente positivo donde el niño recibirá los alimentos de una manera agradable fuera de conflictos, lo cual le fortalecerá psicológicamente para su vida adulta.

El contenido de las canciones, consta de información sobre aspectos nutricionales y la importancia del vínculo. Las canciones se relatan a manera de cuento y están relacionadas con los animales para hacerlo más divertido y que el niño pueda comprender las situaciones de una manera mas didáctica.

CONTENIDO	OBJETIVO	JUSTIFICACIÓN	TEMATICA	DURACION
<p>Canción # 1</p> <p>El Salpicón tropical</p>	<p>Resaltar la importancia del consumo variado de frutas en la dieta diaria de los niños, y la relación asertiva con el cuidador.</p>	<p>El consumo regular de frutas es indispensable pues es una fuente natural de vitaminas, sales, minerales, fibra, azucares y agua. No solo por es importante el consumo de frutas, sino que lo mas importante es que estas sean introducidas a la dieta del niño por parte de su cuidador de manera asertiva y cariñosa.</p>	<p>Están en la playa la ballena Julia, el cangrejo Emilio y la tortuga Olivia, tomando el sol, tienen mucho calor y prefieren comerse un delicioso salpicón que esta vendiendo Roberto el caracol y no el Helado que esta vendiendo Don Simón el pescador. Ya que aprendieron de sus padres la importancia de incluir las frutas en su alimentación</p>	<p>Máximo 2 minutos</p>

<p>Canción # 2</p> <p>Carlitos el Ratón</p>	<p>Enfatizar en la importancia de los lácteos y sus derivados, y que estos sean ofrecidos de manera positiva por parte del cuidador.</p>	<p>Los lácteos y sus derivados son importantes en la dieta de los niños ya que son ricos en proteínas animales, contiene calcio, fosforo, grasas y algunas vitaminas que ayudan al crecimiento y fortalecimiento de los huesos de los niños.</p>	<p>Es día de ir al colegio para Carlitos el ratón, Su papá Antonio le ayuda a organizarse y le prepara su desayuno ¡Que delicioso esta este queso papá! Le dice! Mis bigotes se fortalecen!!</p>	<p>Máximo 2 minutos</p>
<p>Canción # 3</p> <p>Fiesta en el zoológico</p>	<p>Mostrar que los dulces son parte esencial en la alimentación de los niños, pero que no deben excederse en su</p>	<p>Los dulces son una fuente de energía importante para que los niños tengan energía en sus actividades diarias.</p>	<p>Juanito el tigre esta cumpliendo años y sus papas Tigres Fernando y Gloria le hacen una fiesta, a donde invitan a</p>	<p>Máximo 2 minutos</p>

	<p>consumo. Para ello, se resalta la importancia de los límites que deben poner unos padres con un estilo de crianza adecuado.</p>	<p>Sin embargo su consumo excesivo es contraproducente.</p>	<p>sus amiguitos (la ardilla, el cocodrilo, la jirafa y el elefante). Manuel el Hipopótamo, que era uno de los invitados se roba la torta para comérsela solo, y al día Carlitos siguiente tiene dolor de estómago.</p>	
<p>Canción # 4 Mi filete preferido</p>	<p>Fomentar el consumo de proteínas en el crecimiento de los niños, por medio de la comunicación asertiva con sus padres o cuidadores para que este</p>	<p>Las proteínas son importante en la dieta de los niños porque son los principales proveedores de nutrientes complejos que el organismo no puede generar por si</p>	<p>Se encuentran el león Aurelio, la orca Susana y la pantera Emilia en el recreo, cada uno saca su lonchera nutritiva, Aurelio llevo un delicioso filete de carne</p>	<p>Máximo 2 minutos</p>

	aprendizaje se presente durante toda la vida.	mismo.	acompañado de espinaca; mientras Susana lleva pescado y nueces, y por último Emilia pollo y champiñones.	
Canción # 5 Comiendo con papa y mama	Fomentar el vínculo entre el cuidador y el pequeño a la hora de la comida.	Es importante que los padres del pequeño le ayuden a crear amor por la comida por medio de un ambiente tranquilo y amigable a la hora de comer, con unas pautas ya establecidas por la familiar al momento de relacionarse.	La familia tortuga pélaez está reunida alrededor de la mesa a la hora del almuerzo comiendo lechuga, en donde la bebe tortuga Anita se encuentra dispersa y se rehúsa a comer pero la mamá tortuga Claudia en vez de acercarse con	Máximo 2 minutos

			<p>reproches y mala disposición, le explica con calma y con amor la importancia de una buena alimentación para un crecimiento sano haciendo que Anita entienda de buena manera y acceda a comer</p>	
<p>Canción # 6 Cosechando en el campo</p>	<p>Fomentar por medio de un vinculo saludable con la comida el consumo adecuado de carbohidratos.</p>	<p>Son necesarios el consumo de carbohidratos para una alimentación adecuada pues este le brinda energía al cuerpo para</p>	<p>La zariguella Sofía tiene una finca en el campo en donde cultiva arroz, papa, yuca, frijoles, lentejas y mas, ella invita a su amigo el</p>	

		que su funcionamiento sea normal	mico Andrés a tomar el algo en donde le ofrece siempre un producto distinto y le explica la importancia de esta comida para poder saltar de saltar de rama en rama y correr , jugar todo el día gracias a la energía que le brinda los carbohidratos que consume.	
--	--	----------------------------------	---	--

Instructivo de uso del material:

- ✓ No limitar su uso a la hora de las comidas; puede compartirse con el niño en diferentes momentos para no predisponerlo a que solo se come cuando suena la música.
- ✓ No existe un orden que deba seguirse para escuchar las canciones, pueden ponerse aleatoriamente.
- ✓ Es importante la presencia del padre o cuidador en el momento que se reproduce el CD, pues la idea principal es fortalecer el vínculo familiar.
- ✓ Los padres, pueden soportarse en la cartilla cuando se desconoce algún término relacionado con los alimentos dentro de las canciones.

Medios de difusión:

- ✓ Principal serán distribuidas muestras del CD en instituciones que promocionan el desarrollo infantil, como el Club Pequeñín, Comfamas, Comfenalco.
- ✓ Se harán visitas a algunas guarderías y colegios de la ciudad, para dejarles muestras y explicarles sobre el producto.
- ✓ Se instalará un stand en algunos centros comerciales de la ciudad, donde se podrá adquirir el cd.
- ✓ Será creada una página en Facebook donde se pueden escuchar una muestra de las canciones, y donde se encuentra información general acerca del proyecto, de los usos y beneficios del material.

Sistema de Monitoreo y Evaluación

Indicadores

Se realizará un monitoreo cuantitativo que permite examinar los datos de manera numérica, especialmente en el campo de la estadística. Y un monitoreo cualitativo en el se harán registros narrativos de los fenómenos que son estudiados mediante técnicas como la observación y las entrevistas no estructuradas, para evaluar si el producto les ha ayudado en el aprendizaje y manejo sobre la alimentación con sus hijos, y también si han notado la importancia que tiene el vínculo en esta. Este monitoreo se realizará en las diversas instituciones contactadas, en los centros comerciales y en las ciudadanía en general.

OBJETIVOS DE PRODUCTO	META	INDICADOR	FUENTES DE VERIFICACIÓN
Seguidores de la pagina en Facebook	100 seguidores el primer mes	(# de seguidores/# de estimados)x 100	Registro de “amigos” en Facebook.
Ventas esperadas	200 CDs el primer mes	(# de CD vendidos/ # de estimados) x 100	Registro de ventas en contabilidad.
Visitas de clientes o prospectos en el Stand en Centros	500 visitas el primer mes	(# de visitantes en el stand/#visitantes estimados) X100	Lista de registro.

Comerciales			
Entrega de muestras	100 en un mes	(# de muestras recibidas/ # de muestras estimadas para entrega) X 100	Stock

Pasado un mes desde la compra, realizará una encuesta con preguntas abiertas a los padres o cuidadores para determinar la eficacia del Cd y la opinión de ellos en relación al vínculo con su hijo al momento de comer y su repercusión en cuanto a los hábitos alimenticios saludables de los niños. Al momento se registraran los datos del comprador, para poderles contactar al momento de la entrevista. Algunas de las preguntas a incluir en la encuesta serán:

Cuestionario de Evaluación Post – Venta

1. ¿Qué es lo que más le ha gustado el cd “La loncherita de...?”
2. ¿Cuál es la reacción de sus hijos al escuchar el cd?
3. ¿Considera que es una herramienta útil para que su(s) hijo(s) se percate de lo importante que es alimentarse bien?
4. ¿Cree usted que el cd ha sido útil para usted y su(s) hijo(s) en cuanto al aprendizaje sobre una alimentación saludable?
5. Luego de escuchar el cd con su hijo, ¿Ha percibido la importancia del acompañamiento, el buen trato y el lenguaje adecuado a la hora de comer de su(s) hijo(s)?
6. ¿Recomendaría usted el cd a otros padres? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?

Las respuestas obtenidas de padres o cuidadores serán fundamentales para profundizar en el análisis sobre nuestro proyecto. Así como también recogeremos las opiniones y sugerencias que se comenten por medio la pagina de Facebook, y anotaciones que dejen luego de la entrevista realizada, en pro de evaluar posibles aspectos a mejorar o modificar.

Posteriormente se clasificaran los comentarios positivos y negativos para hacer una lista de prioridades dependiendo de las quejas mas comunes.

PRESUPUESTO:

PRESUPUESTOS DE COSTOS				
CONCEPTO	UNIDAD	CANTID.	VALOR UNIDAD	VALOR TOTAL
SUELDOS				
coordinadoras del proyecto:	Tatiana Signorelli	horas	30 36.000 pesos	\$1.080.000
	Sara Jaramillo	horas	30 36.000 pesos	\$1.080.000
	Natalia Marin	horas	30 36.000 pesos	\$1.080.000
	Ana Maria Galvis	horas	30 36.000 pesos	\$1.080.000
	Catalina Buitrago	horas	30 36.000 pesos	\$1.080.000
Disenador Grafico	imagen de la marca		1000000 pesos	\$1.000.000
	targetas individuales			
	portada del CD			
	carteles			
	cartillas			
Cantantes	opcionada cantante amigo			
TOTAL DE COSTOS DE SUELDOS				\$6.400.000

CONCEPTO	UNIDAD	CANT.	\$ UNIDAD	VALOR TOTAL
VIATICOS				
La casa de lo Taxi	6 mensuales	horas	2 15.000 pesos	\$30.000
Jardin infanti Taxi	5 mensuales	horas	2 10.000 pesos	\$20.000
Jardin infanti Taxi	7 mensuales	horas	2 16.000 pesos	\$32.000
Centro educæ Taxi	8 mensuales	horas	2 8.000 pesos	\$160.000
Jardin infanti Metro	4 mensuales	horas	2 1.700 Pesos	\$3.400
Jardin infanti Metro	3 mensuales	horas	2 1.700 Pesos	\$3.400
Alegres persæ Taxi	5 mensuales	horas	2 15.000 pesos	\$30.000
Centro educæ Taxi	3 mensuales	horas	2 18.000 pesos	\$26.000
Centro educæ Taxi	6 mensuales	horas	2 15.000 pesos	\$30.000
Centro educæ Taxi	8 mensuales	horas	2 8.000 pesos	\$16.000
TOTAL DE COSTOS VIATICOS				\$350.800

CONCEPTO		UNIDAD	CANT.	VALOR UNID	VALOR TOTAL
COSTOS OPERACIONALES					
Stand en centro comercial	Alquiler	Premium Plaza	1 mes	\$2'500.000	\$ 2'500.000
		Oviedo	1 mes	\$5'000.000	\$ 5'000.000
arreglos musicales	Produccion	Canciones	6	\$ 400.000	\$2.400.000
	Estudio de grabación composición				
Cantante	Grabación	Canciones	6	\$200.000	\$1.200.000
TOTAL DE COSTOS OPERACIONALES					\$11.100.000

CONCEPTO		UNIDAD	CANTIDAD	\$ UNIDAD	VALOR TOTAL
COSTOS ADMINISTRACION					
cds impresión y cartilla		Paquete	1000	2.300	\$2.300.000
TOTAL DE COSTOS ADMNISTRACION					\$2.300.000

RESUMEN COSTOS DEL PROYECTO	
Valor total de sueldos	\$ 6.400.000
valor total de costos viaticos	\$ 350.000
valor total de costos operacionales	\$ 11.100.000
total de costos administrativos	\$ 2.300.000
excedente esperado(10%)	\$ 2.015.000
VALOR TOTAL DEL PROYECTO	\$ 22.165.000

Referencias

Alvarado,B.E., Tabares, R.E., Delisle, H., Zunzunegui,M,V.,(2005) . Creencias maternas, prácticas de alimentación y estado nutricional en niños Afro-Colombianos.

Recuperado el 20 de febrero de 2014, de:

http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S000406222005000100008&script=sci_arttext

Álvarez Uribe, M.C., González Zapata. L., (2002). Practicas alimentarias de las familias del área rural de Medellín – Colombia. Escuela de Nutrición y Dietética,

Medellín Colombia. Universidad de Antioquia. Recuperado el 25 de Febrero de

2014, de: [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0004-](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0004-06222002000100008&script=sci_arttext)

[06222002000100008&script=sci_arttext](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0004-06222002000100008&script=sci_arttext)

Antioquia, G. d. (s.f.). *inventario de antioquia y las subregiones*. Obtenido de

<http://www.antioquia.gov.co/antioquia->

[v1/organismos/planeacion/descargas/boletin tematico/inventario antioquia.](http://www.antioquia.gov.co/antioquia-v1/organismos/planeacion/descargas/boletin_tematico/inventario_antioquia.pdf)

[pdf](http://www.antioquia.gov.co/antioquia-v1/organismos/planeacion/descargas/boletin_tematico/inventario_antioquia.pdf)

Behar, R. (abril de 2012). *Revista médica de Chile*. Recuperado el 18 de febrero de 2014, de

Revista médica de chile:

[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872012000400015)

[98872012000400015](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872012000400015) (Bowlby)

Berger. (2006). psicología del desarrollo infancia y adolescencia. Berger, *psicología del desarrollo psicología del desarrollo infancia y adolescencia* (pág. 587). estados unidos: panamericana.

Castillón, I.C.; Giraldo, O. I. (2013). *Practicas de alimentación y conductas alimentarias en niños de 3 a 10 años*. Universidad Ces y Universidad de Antioquia; departamento de psicología.

Constitución Política de Colombia. (10 de 2009). From web.presidencia.gov.co

Definición Promoción (2008) [EN LINEA], *significado, que es, concepto*. Disponible en:

<http://definicion.de/promocion/#ixzz2wN5Fbs2k>

Flom, P. *Citando a: Maccoby, E., Martin, J., (1983): Estilos de crianza, autoritativo, permisivo, y negligente*. Recuperado el 25 de Mayo de 2014, de:

http://www.ehowenespanol.com/estilos-crianza-autoritario-autoritativo-permisivo-negligente-info_188659/

Escolar, P.D. (2008),. Recuperado el 30 de Abril del 2014, de:

http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/065_salud1/material/archivos/alimentacion_saludable_escolar.pdf

Gabuardi, M. S. (13 de abril de 2010). *trastornos alimenticios*. Obtenido de trastornos

alimenticios: <http://trastornosalimenticiosuia.blogspot.com/>

Familiar, i. c. (3 de 2013). *ciudades prosperas para niños niñas y adolescentes*. Obtenido de hábitos de alimenticio y estilo de vida saludable : <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/CiudadesProperas/PublicacionesYMulti-media/PublicacionesYBoletines/PublicacionesEditoriales/CARTILLA%20HABITOS%20DE%20ALIMENTACION.pdf>

García, C. (19 de 12 de 2012). *edítela*. (B. S. Molano, Editor) Recuperado el 27 de 2 de 2014, de talleres reflexivos sobre hábitos saludables para los niños del centro educativo tres esquinas : <http://www.eduteka.org/proyectos.php/2/15874>.

Hábitos infantiles. (26 de febrero de 2014). Obtenido de hábitos infantiles : <http://habitosinfantiles.wordpress.com/>

Lleras, C. d. (14 de 2 de 2014). *Instituto Colombiano de Bienestar Familiar*. Recuperado el 14 de 2 de 2014, de Instituto Colombiano de Bienestar Familiar: <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/Bienestar/Beneficiarios/Nutricion-SeguridadAlimentaria/EducacionAlimentaria/GuiasAlimentarias>.

Mitchell, F. C. (24 de Septiembre de 2012). *Parental influences on children's eating behaviour and characteristics of successful parent-focussed interventions*. Obtenido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23017468>

OMS, Carta de Ottawa. (1986) *Primera Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud*, celebrada en Ottawa, Canadá, en 1986. Disponible en: <http://www.who.int/healthpromotion/en/>

Osorio, O., Amaya, M,C,P., (2009). Panorama de prácticas alimenticias de adolescentes escolarizados. *Avances en Enfermería*, Vol. 27 Issue 2, p43-56. 14p. Recuperado el 20 de febrero de 2014, de:
http://www.enfermeria.unal.edu.co/revista/articulos/xxvii2_6.pdf

S.a.s, l. t. (2012). *la totuga*. Recuperado el 26 de 2 de 2014, de la totuga:
<http://www.latotuga.com/la-empresa/>

Schwartz, S. L. (11 de mayo de 2011). *Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines*. Obtenido de
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21651929>

