

Titulillo: APRENDIENDO A ALIMENTARLOS DESDE LA SALUD MENTAL POR  
UN DESARROLLO SANO

Un proyecto para informar y enseñar a padres de familia y maestros sobre la importancia de los hábitos alimenticios saludables en los niños que se encuentran en edad escolar.

Felipe Fontalvo Ramírez. María Camila Londoño Sánchez

Universidad CES

Medellín

Tabla de contenido

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>3</b>
<b>2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>5</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>13</b>
<b>4. OBJETIVOS.....</b>	<b>16</b>
<b>5. MARCO REFERENCIAL.....</b>	<b>17</b>
<b>6. DISEÑO METODOLÓGICO.....</b>	<b>24</b>
- Enfoque	
- Población	
- Descripción de actividades	
<b>7. SISTEMA DE MONITOREO Y EVALUACIÓN.....</b>	<b>43</b>
<b>8. PLAN OPERATIVO.....</b>	<b>45</b>
<b>9. CRONOGRAMA.....</b>	<b>56</b>
<b>10. PRESUPUESTO.....</b>	<b>57</b>
<b>11. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>61</b>

## Introducción

La alimentación es un tema que adquiere gran relevancia en nuestro contexto, sabemos que una sana alimentación es importante y está directamente relacionada con el desarrollo óptimo de las capacidades de un ser humano, el aporte de nutrientes es tan importante para el buen funcionamiento del organismo como lo es el implementar hábitos alimenticios saludables. Por ello hemos decidido llevar a cabo un proyecto en el que se pueda informar y enseñar a padres de familia y docentes sobre la importancia de que los niños que se encuentran en edades escolares tengan hábitos alimenticios saludables

De acuerdo con lo anterior, este proyecto está fundamentado en teorías e investigaciones que ya se han realizado sobre el tema de la alimentación infantil y los hábitos alimenticios de los niños en etapa escolar. La principal investigación que nos sirvió como base para el desarrollo del proyecto, es una investigación hecha por la psicóloga Isabel Cristina Castrillón y el psicólogo Oscar Ignacio Giraldo, llamada Prácticas de alimentación y conductas alimentarias en niños de 3 a 10 años, realizada en el año 2013.

Teniendo en cuenta que los hábitos alimenticios se desarrollan al interior del núcleo familiar y el papel que juegan las instituciones educativas y maestros en este proceso, hemos decidido en nuestro rol como psicólogos en formación abordar el tema desde una perspectiva psicoeducativa, enfocándonos más en las consecuencias que pueden traer los malos hábitos alimenticios a nivel emocional,

cognitivo y psicológico para los niños, que en asuntos del cuerpo, nutrientes, calorías, grasas, etc., como lo harían otros profesionales del área de la salud.

Por otro lado nuestro proyecto está ligado a nuestro contexto, a las prácticas alimenticias que llevamos a cabo y los hábitos que construyen los niños a partir de allí, todo esto en vista de la necesidad que tenemos de fortalecer el papel de las instituciones educativas en la promoción de hábitos alimenticios saludables y del desconocimiento que de este tema circula en la población en general.

### Planteamiento del problema

El artículo 40 del código de infancia y adolescencia (ley 1098 de noviembre 8 de 2006), menciona que toda entidad, persona jurídica o natural, tiene la obligación y la responsabilidad de tomar parte activa en el logro de la vivencia efectiva de los derechos de los niños, niñas y adolescentes y que en este sentido deberán conocer, respetar y promover los derechos, así como participar activamente en la formulación y seguimiento de las políticas públicas (asamblea Nacional constituyente, 2006).

La constitución política de Colombia (1991), en el artículo 44, plantea que son derechos fundamentales de los niños la salud y la alimentación equilibrada; por su parte, el código de infancia y adolescencia (asamblea Nacional constituyente, 2006), en el artículo 17, plantea que los niños y niñas tienen derecho a una buena calidad de vida esencial para su desarrollo integral, lo que supone además del cuidado, el vestuario y la vivienda, una alimentación nutritiva y equilibrada. De igual manera el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional PNSAN 2012-2019 (gobierno de Colombia, 2013), afirma que uno de sus dos objetivos es la calidad de vida y bien-estar, lo que hace referencia a lograr que la población colombiana consuma una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada, mejorando además el nivel de aprovechamiento y utilización biológica de alimentos.

Este plan nacional retomó las prioridades del Conpes 091 (Concejo Nacional de Política Económica y Social, 2008) y ratificó como una prioridad nacional “La nutrición”, y como un objetivo “Mejorar la situación nutricional”. De la misma manera está el Lineamiento Técnico de Salud en la Primera Infancia de cero a siempre (gobierno de Colombia, 2011), donde se plantea que los primeros años de vida son definitivos para el crecimiento físico y la nutrición, ya que es en esta etapa donde los niños y las niñas pasan por transformaciones físicas, afectivas, cognitivas y sociales que marcan la adquisición de competencias y las formas de aprender, relacionarse, comunicarse, jugar y transformar su entorno, a través de la solución de problemas. Las deficiencias en el estado de salud física y nutricional, con frecuencia conllevan riesgos en el desarrollo infantil; la alimentación en la primera infancia, es, en unión con el estímulo, un factor determinante de los mecanismos neurológicos, que favorecen un mejor desarrollo del cerebro y por ende, un funcionamiento favorable a lo largo de la vida.

Una alimentación sana y equilibrada es aquella que incorpora de forma variada los distintos nutrientes y grupos de alimentos, en las cantidades y frecuencias adecuadas para cada persona en los distintos momentos evolutivos. La alimentación debe adaptarse a la edad y a las necesidades de energía que tiene el niño de acuerdo con las actividades que realiza, CEAPA (conferencia española de padres y maestros de alumnos). Por otra parte un buen desarrollo humano se concentra en incrementar el bienestar integral del individuo y no sólo en su mejoría material.

El desarrollo humano sostenible es un proceso de cambio progresivo en la calidad de vida del ser humano que lo coloca como centro y sujeto primordial del desarrollo que se construye a partir del protagonismo real de las personas en los entornos donde se desenvuelven, como el hogar donde viven los niños y las niñas, las instituciones educativas y de salud, y en otras organizaciones, en donde se fomente el crecimiento económico con equidad social (Gobierno de Colombia, 2011).

Hablamos de desarrollo humano porque lo que se busca con una sana alimentación es que esta influya en el buen desarrollo del niño, por lo tanto se debe tener claro qué es un buen desarrollo humano y partir de ahí saber cómo se puede aportar a éste desde la alimentación, en otras palabras, estos dos conceptos que van de la mano, pues la buena alimentación desde pequeños lleva un mejor desarrollo humano, por lo tanto aporta al bienestar integral de la persona.

De acuerdo con investigaciones científicas realizadas por el profesor británico David Barker S/F, los primeros mil días de la vida del ser humano comprendidos entre los nueve meses de la fase intrauterina y los primeros dos años tras el parto, resultan cruciales para la salud futura que tendrá el adulto; a su vez destaca la importancia que puede tener la conducta de la madre en esa fase y las posibles consecuencias a largo plazo para el hijo. Por ejemplo, una mala alimentación de la madre durante el embarazo puede ocasionarle serios problemas al niño que está creciendo dentro de ella; demostró además que cuanto menos peso tiene un bebé al nacer, mayor es la probabilidad de desarrollar

enfermedades cardíacas cuando crece. (Gobierno de Colombia). En Colombia, se realizó una investigación sobre las prácticas de alimentación y conductas alimentarias en niños de 3 a 10 años; en ella, se plantea que según la OMS, los niños con una inadecuada nutrición son más propensos a enfermar y a sufrir durante toda su vida las consecuencias del retraso de su desarrollo (Castrillón & Giraldo, 2013). Se afirma que existe una asociación entre las creencias de los padres, las prácticas de alimentación y las conductas alimentarias de los niños, por lo que se ha encontrado que los preceptos relacionados con asuntos como el abandono y el fracaso, la dependencia y la falta de competencias, están íntimamente relacionados con el aumento de reportes asociados a problemas alimenticios en los niños. Por otro lado la deprivación emocional y la subyugación, cuando estuvieron presentes como creencias en las madres, influyó de una manera negativa en la ingesta de alimentos por parte de los infantes, es decir, ellos los rechazaban con mayor frecuencia (Castrillón & Giraldo, 2013).

Por otra parte el mecanismo de los padres de ejercer presión sobre sus hijos para que consuman las cantidades de alimentos que ellos consideran adecuadas, sin tener en cuenta las señales que indican que el niño o niña tiene suficiente o está lleno, la emocionalidad o cambios a nivel afectivo en los infantes y la falta de información en temas relacionados con nutrición, se han asociado negativamente con el consumo de frutas y hortalizas, y muestra todo lo contrario en el consumo de alimentos ricos en grasas (Castrillón & Giraldo, 2013). También el hecho de que los padres no identifiquen las señales de saciedad en sus hijos



puede ser contraproducente, además de ser un obstáculo para el desarrollo de su capacidad para autorregularse. Por otro lado puede tener consecuencias nefastas o adversas para el desarrollo de sus preferencias a la hora de elegir un alimento, que se relacionan con el peso y la imagen corporal (Castrillón & Giraldo, 2013).

La investigación mostró también que los padres que ejercían menos presión y estimulaban a sus hijos por medio de la negociación para consumir alimentos altamente nutricionales, tenían más probabilidades de que sus hijos consumieran vegetales. Además Castrillón & Giraldo en el año 2013 citan a Eisenmann, Barteo y Wang, 2002, quienes plantean que el hecho de que la madre estimulara para promover hábitos alimenticios saludables, se relaciona fuertemente con un menor índice de masa corporal (IMC). Aparte de esto se encuentra que los problemas alimenticios en la infancia están relacionados con el malestar emocional y psicológico o la disminución del bienestar emocional y también psicológico de padres e hijos.

De acuerdo con lo anterior, se ve la importancia que tiene crear hábitos de alimentación y educar a los padres y a las instituciones educativas sobre cómo la nutrición influye en aspectos emocionales, cognitivos y físicos del niño, por lo que es un tema de suma importancia y lastimosamente de gran desconocimiento para la población.

Otras investigaciones que hablan sobre la alimentación, plantean que entre los factores que favorecen el desarrollo normal del organismo infantil, tiene

una gran importancia la alimentación, pues contribuye al crecimiento del niño y al desarrollo de sus órganos y tejidos. Por tal motivo, una alimentación balanceada es la forma de lograr que estos reciban diariamente todos los componentes nutritivos necesarios (Zuleta, Romero, Toledo & Ferrer, 2003). Un estudio que se realizó en la comuna de la pinta en Santiago (Chile), demuestra que los chicos entre quinto y octavo grado llevaban grandes cantidades de golosina al colegio; además, el 95% de los que adquirían algún alimento eran golosinas o gaseosas ricas en azúcar " (Jackson, et al, 2004).

Por otra parte señalan que los padres de familia dan dinero despreocupadamente a sus infantes para que ellos mismos decidan qué comer, y se sabe muy bien qué va a elegir un niño: no se va a esperar que consuma alimentos realmente saludables o nutricionales pues en realidad un niño no se preocupa por estos asuntos todavía y es natural (Jackson et al, 2004).

Por otro lado, la concepción en la niñez de que ser "gordito" es lindo y tierno, trae algunas consecuencias futuras; esto indica que los padres sin ser conscientes de la situación, dejan que sus hijos por placer consuman "alimentos nutricionalmente desbalanceados y con un alto contenido de hidratos de carbono, grasas o sal" (Jackson et al, 2004).

La OMS, a través de su estrategia global en nutrición y actividad física aprobada en mayo de 2004, reconoce la necesidad para los países que son miembros de adelantar o desarrollar planes de acción cuyo objetivo sea promover

hábitos alimenticios apropiados o enmarcados dentro de la salud, además de fomentar el deporte como una medida de prevención en salud. Por ejemplo, la obesidad se considera un padecimiento de tipo crónico que tiene que ver con el desequilibrio entre el comer y el gasto de energía que se requiere; suele iniciar en la infancia o en otra etapa del desarrollo y tiene un componente tanto genético como ambiental o estar relacionado con la conducta del sujeto. Por lo tanto, las acciones que se hagan en torno a prevenir la obesidad, son muy relevantes y deben ser llevadas de manera cotidiana desde diferentes ámbitos (Fernández, et al, 2011).

En el medio, no es difícil encontrar programas, entidades o instituciones que trabajen el tema de la sana alimentación en general; sin embargo, son pocos los que se centran en trabajar la alimentación en la primera infancia desde una perspectiva que no sea solamente de aseguramiento de la salud física (Fernandez, et al, 2011).

En Colombia, la estrategia “De cero a siempre” lo que busca es concientizar a las personas de la importancia que tiene la atención integral en la primera infancia, lo que reafirma la falta que hacen este tipo de programas en nuestra población, ya que desde los niños es desde donde se puede empezar a cambiar y a formar nuevos hábitos positivos para su buen desarrollo.

La alimentación es un tema del que no se tiene conocimiento, normalmente se dice “hay que comer para no morir de hambre”, pero sin saber

que lo que comemos y la forma en como lo comemos “para no morir” genera ciertas consecuencias tanto en nuestra salud física como mental.

Es por todo lo anterior que es pertinente llevar a cabo un proyecto donde se promocióne la salud mental de los niños desde la sana alimentación, entendiendo promoción como “el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud (OMS). Para ello, se tiene en cuenta el rol que las familias y las instituciones educativas tienen sobre el desarrollo de hábitos alimenticios saludables, rol que se verá fortalecido a través del conocimiento sobre la influencia la inadecuada alimentación del niño en su salud mental y las consecuencias negativas que puede traer para su desarrollo emocional y cerebral. De igual forma, es importante el reconocimiento de la importancia de ser receptivos a las señales de saciedad del hijo, ser creativo, observador, no ejercer altos niveles de presión y establecer normas en un contexto emocional positivo, lo cual se asocia con el desarrollo de hábitos de alimentación saludables (Ventura & Birch, 2008), (citado por Castrillón & Giraldo, 2013)

## Justificación

En vista de la necesidad de fortalecer el papel de las instituciones educativas en la promoción de hábitos alimenticios saludables, y del desconocimiento que de este tema circula en la población en general, se propone trabajar la promoción de la alimentación desde un enfoque que no deje de lado las consecuencias que tiene la alimentación a nivel físico y de la salud, pero priorizando y teniendo siempre presente la importancia de ésta en la salud mental del niño, pues una adecuada alimentación en los niños está estrechamente relacionada con su autoestima, desempeño académico, independencia, autoimagen, etc. (Castrillón & Giraldo, 2013).

Además de esto, las instituciones educativas están llamadas a ocuparse de aquellos alumnos que ya padecen algún trastorno alimentario, por ejemplo en el caso de un niño obeso, pues habrían muchas implicaciones tanto para él a nivel académico, psicológico y de salud, como para su familia y los niños que están a su alrededor; ocurre igual con un niño que no obtiene los nutrientes necesarios para alimentarse bien, pues este tampoco podría desempeñarse adecuadamente en distintas áreas de su vida.

La participación de los padres de familia en el proceso es fundamental pues “los padres muchas veces desconocen los cambios que pueden surgir en las conductas alimentarias de acuerdo con la edad de los niños, desconocen además cómo fomentar conductas protectoras y cómo fortalecer sus habilidades para

afrontar la negativa de los niños a consumir los alimentos que se les sirven” (Mitchell, et al, 2012 (Citado por Castrillón & Giraldo, 2013). Lo que se pretende entonces es crear un trabajo conjunto en el que las familias y las instituciones educativas puedan aportar al desarrollo de estos niños escolares a través de una buena alimentación.

El trabajo con niños escolares, que se encuentran entre las edades de 5 y 10 años, es importante porque en los últimos años se está promocionando mucho la sana alimentación en la primera infancia, pero al parecer los padres se preocupan más por alimentar a sus niños de 0 a 5 años que a sus hijos de 6 años en adelante porque consideran que estos ya han adoptado un hábito o por lo menos ya son más conscientes de lo que comen; (Castrillón & Giraldo, 2013). Además, aunque actualmente se están creando más proyectos relacionados con la importancia de la alimentación, aún sigue haciendo falta educar tanto a padres como a instituciones para que al hablar de sana alimentación en niños se hable un lenguaje común.

Según la OMS (2003), dado que se han estudiado las relaciones entre prácticas y conductas alimentarias, se esperaría que los hallazgos de las investigaciones puedan orientar a los padres y cuidadores para lograr un comportamiento adecuado de los niños y niñas en su relación con la comida; en este sentido, las guías de alimentación basadas en la evidencia deberían ser instrumentos indispensables para el diseño de programas con los que se pretende alcanzar y mantener una nutrición y una salud adecuadas (Castrillón & Giraldo,

2013). Por otro lado, consideramos de gran importancia la inversión en proyectos que apunten al tema alimenticio en niños, ya que la infancia constituye una etapa muy importante para nosotros y para la psicología y desde nuestra perspectiva podemos afirmar que un proyecto bien sustentado, con cimientos fuertes y apoyo significativo podría traer beneficios a esta población.

## Objetivos

### Objetivo general:

Promover la salud mental de niños escolares a través de la educación a padres de familia y maestros en hábitos alimenticios saludables.

### Objetivos específicos:

- Identificar creencias de los padres y maestros en torno a la alimentación de los niños escolares.
- Informar sobre los beneficios de una alimentación balanceada en el desarrollo del niño.
- Describir posibles consecuencias negativas de una mala alimentación en el desarrollo del niño.
- Sensibilizar a padres y maestros sobre su función en la promoción de hábitos alimenticios saludables.



## Marco referencial

### Promoción y salud mental

Nola Pender (2011), propone un modelo que además de centrarse en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable, permite la orientación hacia la reproducción de conductas saludables, dejando que sea la persona quien tome decisiones acerca del cuidado de su propia salud.

Según este modelo, los determinantes de los estilos de vida son aquellas concepciones y creencias que tienen las personas sobre la salud y que luego pasan a convertirse en conductas determinadas (Pender, 2011); que en el caso de este trabajo serían las creencias y concepciones que tienen los padres y maestros en torno a qué es una buena alimentación en los niños infantes y que se refleja en ciertas prácticas alimentarias que tanto padres como maestros consideran saludables y que se convierten en hábitos en los niños escolares, llevándolos a comer ciertos alimentos, en determinadas cantidades y a determinadas horas. En este sentido, la promoción es entendida como el fomento de hábitos de vida saludable y la orientación hacia el autocuidado, para que sean las personas quienes desde su capacidad de decisión, elijan modificar sus creencias y conductas en beneficio de su propia salud. (Pender, 2011). Según la OMS, la salud es un estado de bienestar biológico, social, mental, y en ese sentido la salud mental es un componente esencial de la salud.

Ahora bien, entenderemos salud mental como “la capacidad de las personas y de los grupos para interactuar entre sí y con el medio ambiente; un modo de promover el bienestar subjetivo, el desarrollo y uso óptimo de las potencialidades psicológicas, ya sea cognitivas, afectivas o relacionales. Así mismo, el logro de metas individuales y colectivas, en concordancia con la justicia y el bien común” (Secretaría de salud de Medellín 2008 – 2015)

Cuando hablamos de la capacidad de las personas y grupos para interactuar entre sí y con el medio ambiente, nos referimos a la capacidad del niño de relacionarse con el otro, de ponerse en el lugar del otro y de diferenciar su rol del de los demás, de aprovechar y hacer buen uso de los recursos que aparecen en el ambiente. Por otra parte el bienestar subjetivo hace referencia a lograr que cada niño desde lo que vive, se pueda desempeñar de diferentes maneras en las distintas áreas de la vida, con coherencia, equilibrio, tranquilidad y seguridad. Al promover el uso de las potencialidades psicológicas, el niño podrá hacer uso de sus capacidades ya sean estas a nivel cognitivo, afectivas o de relación con los otros (Secretaría de salud de Medellín 2008 – 2015).

### Infancia y niñez

En general la etapa de la niñez intermedia como la denomina Piaget, hace referencia a que durante este periodo hay un crecimiento físico más lento además de un control físico mayor. Según Piaget, (1997), los niños entre 6 y 10 años de edad están pasando por las etapas preoperacional y operaciones concretas. La

primera hace referencia a que los niños entre 2 y 7 años aproximadamente empiezan a descubrir que algunas cosas pueden ocupar el lugar de otras; los niños aprenden como interactuar con el ambiente por medio de palabras e imágenes mentales; esta etapa está marcada por el egocentrismo, es decir, el niño piensa que todas las personas ven el mundo como él, creen en los objetos inanimados y en que estos también pueden ver, escuchar, sentir, etc. por su parte, la fase de operaciones concretas referencia que los niños entre 7 y 11 años aproximadamente muestran una disminución gradual del pensamiento egocéntrico, comienzan a entender el concepto de agrupar, entendiendo que tanto monedas como billetes hacen parte del concepto de dinero.

Por otro lado, en lo que se refiere al desarrollo cognoscitivo, se comprenden mejor asuntos abstractos; aparte de lo anterior, se da un autodesarrollo donde se incrementa el auto entendimiento, aparece un locus de control interno más que externo, lo que significa que el niño ya es capaz de asumir responsabilidades y no poner todo en el ambiente o afuera. En cuanto al desarrollo social y emocional, esta teoría Piagetiana afirma que hay mayor socialización con sus pares, se empieza a buscar la aceptación de los demás, comienzan a aparecer asuntos como la presión de grupo o presión social, además de que en esta etapa empiezan a experimentar emociones más complejas y también se incrementa su capacidad para expresar e identificar otras emociones (Piaget 1997).

### Agentes educativos

Piaget (1997), plantea que, a través de la educación, la sociedad proporciona al individuo las funciones que debe cumplir para obtener un desarrollo correcto en su crecimiento y constitución de conductas, y que los principales encargados de brindar y acompañar en este proceso de educación a los niños son los padres, quienes se encuentran apoyados por los maestros.

Para este proyecto se tendrá en cuenta el rol que las familias y las instituciones educativas tienen sobre el desarrollo de hábitos alimenticios saludables, rol que se verá fortalecido a través del conocimiento sobre la influencia de la inadecuada alimentación del niño en su salud mental y las consecuencias negativas que puede traer para su desarrollo emocional y cerebral. De igual forma, es importante el reconocimiento de la importancia de ser receptivos a las señales de saciedad del hijo, ser creativo, observador, no ejercer altos niveles de presión y establecer normas en un contexto emocional positivo, lo cual se asocia con el desarrollo de hábitos de alimentación saludables (Ventura & Birch, 2008). (citado por Castrillón & Giraldo, 2013)

A esta edad el niño es más libre de elegir lo que come, sobre todo cuando está fuera del hogar, y es por ello importante que tanto en la casa como en la institución se le enseñen y le inculquen hábitos de vida saludable; así, el niño podrá optar por mejores alimentos mientras esté fuera de su casa.

## Prácticas alimenticias y hábitos alimenticios saludables

Las prácticas alimentarias se ejecutan a partir de la reproducción social en lo histórico, por eso se sostiene que es importante tener en cuenta el contexto, ya que la alimentación puede variar según el lugar donde nos ubiquemos, si es en un país considerado como desarrollado o un país en vía de desarrollo (Gainza, 2003); por ejemplo, comer en un país específico de Europa no va a ser igual que comer en otro diferente, ya que los instrumentos, artefactos u otros bienes colectivos cambian radicalmente.

Esta condición histórica de la alimentación hace que las reflexiones acerca de la misma sean de carácter multidisciplinario. Esto quiere decir que tanto las ciencias exactas y naturales como las sociales y humanísticas, están involucradas en las distintas prácticas que posibilitan que las personas o grupos humanos puedan satisfacer esta necesidad básica. Por eso, aunque se pueda afirmar que la práctica alimentaria es un proceso de lo cotidiano, en ningún momento se puede suponer que sea un proceso sencillo y simple como cocinar y comer (Gainza, 2003). Por tanto, la nutrición adecuada se entenderá como, “la combinación de los alimentos de una manera equilibrada, que satisface las necesidades del sujeto para un adecuado desarrollo y potencializa sus físicas e intelectuales” (Izquierdo. et al., 2004). Por su parte hábitos de alimentación son la manera como se realiza la selección de los alimentos, como es su preparación, en qué horas y en qué cantidades se consumen.

Por lo anterior, vamos a entender por prácticas alimentarias esas construcciones a partir de lo social en cuanto al tema; estas prácticas alimentarias se construyen en la relación social, en el encuentro con los otros (Gainza, 2003). Esto parte además de considerar que el ser humano es un ser social por naturaleza y a partir de este aprendizaje en su entorno construye sus prácticas alimentarias, por lo tanto es importante tener en cuenta el contexto, pues las prácticas varían según la cultura y otros factores como lo son los familiares, de la herencia, y esta herencia de los padres, abuelos, tíos y otros familiares que reciben los infantes.

En la Revista CCAP Volumen 7 Número 4, definen la conducta alimentaria como un comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de los alimentos, cómo es su preparación, en qué horas y en qué cantidades se consumen. Según diversos autores (Osorio y colaboradores, S/A), en términos generales, los patrones alimentarios se construyen y son aprendidos. Por eso es importante destacar que según diversos estudios adelantados en la Universidad de Antioquia (U de A), “la transmisión de la cultura relacionada con la conducta y los hábitos alimentarios, se lleva a cabo principalmente por vía femenina, pues la madre juega un papel fundamental en la transmisión al hijo” (Gómez, et al, S/F). Por lo tanto, aquella madre que también obtiene o adquiere diversas categorías y conceptos adquiridos de su madre, es decir, la abuela del niño en cuestión, alimenta al niño de acuerdo con sus creencias, valores, costumbres, símbolos y representaciones sobre aquellos alimentos y sobre sus

formas de ser preparados. Además también es relevante aquella representación sobre el cuerpo ideal de su hijo, porque si su ideal es de niño gordito o rellenito, posiblemente servirá mayores cantidades de comida a su hijo, relacionando la cantidad de comida con la buena salud. Así se puede decir que “los modos de alimentarse, las preferencias y los rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros cinco años de vida” (Luis Fernando Gomez U, S/F).

Diversos autores plantean que la conducta alimentaria, sus trastornos y demás asuntos asociados, no pueden ser entendidos de una manera aislada, fuera del contexto, lo que quiere decir que hay que tener en cuenta la multiplicidad de factores que pueden intervenir como el estrato socioeconómico, recursos económicos, aspectos culturales, aspectos relacionados con la subjetividad de cada padre, entre otros. Por otro lado son muy influyentes las industrias alimentarias y la publicidad en esta construcción de hábitos y conductas alimentarias (Luis Fernando Gomez U, S/F).

## Diseño metodológico

### Enfoque

La intervención que se hará será de tipo psicoeducativa puesto que se quiere educar e informar tanto a padres como a maestros en el tema de hábitos alimenticios saludables desde el área de psicología. Para esto realizaremos talleres de tipo reflexivo y participativo, donde se promoverá la reflexión – acción, a la vez que permite el análisis de situaciones reales y el fortalecimiento de la construcción y desarrollo de alternativas que den solución a posibles problemáticas (Aguirre Baztan, 1999). En la metodología tipo taller, se construye conjuntamente el conocimiento, por lo tanto hay una persona encargada de guiar el taller, a quien se le denomina facilitador; aquí no hay imposición de verdades absolutas, solo se ponen en juego las capacidades, aptitudes y deseos de las personas por construir y aprender algo nuevo que les sirva a ellos y a los demás (Aguirre Baztan, 1999).

El taller reflexivo, se puede definir como un lugar donde se aprende haciendo y socializando con otras personas; en él se aprende a pensar sobre una situación real, a ser crítico y actuar en equipo, es un proceso en el que las personas asumen problemáticas y temáticas específicas. Aquí se articula la teoría y la práctica, hay un intercambio de dar-hablar y escuchar, dar y recibir, defender posiciones y buscar consensos (Galeano 2004).

La metodología tipo taller reflexivo, tiene como objetivos:



- Promover la participación del grupo en la discusión y análisis de las diferentes temáticas y problemáticas.
- Desarrollar mecanismos que ayuden a la libre expresión de ideas y opiniones.
- Elevar los niveles de conciencia, frente a la realidad y a la problemática vivida.
- Despertar interés por la solución de problemas comunitarios.

También se trabajará bajo el principio de aprender haciendo, el cual implica el trabajo individual, por subgrupos y grupal, en el cual se integra la teoría y la práctica, a partir de una reflexión de la realidad; aquí se da paso al debate, a convertir en “problema” de reflexión una situación que ha pasado como desapercibida.

#### Población

#### Población infantil

Según información estadística tomada del “documento técnico de soporte POT (acuerdo 46/2006)” de la alcaldía de Medellín, la población de 5 a 14 años de edad en el año 1993 era de **352.424** personas, que representaban el **19.21%** de toda la población. Ese mismo grupo de edad, doce años después (2005), contaba con un total de **436.209** personas, que representaban el 17.45% de la población, frente a la población total, diferenciada en 226.269 hombres y 215.540 mujeres.

Según estimaciones para dentro de seis años (2020), se va a tener un total de **446.878** personas, las cuales tendrán una participación calculada del **15,24%** de toda la población. A pesar de que en cifras hay aumento del número de niños, su porcentaje frente al 100% de la población no será mayor según estimamos. Por otro lado, apoyándonos en datos igualmente tomados de la alcaldía de Medellín, entre el año 2005 y el año 2010, entre la población infantil (segunda infancia), se puede observar que el porcentaje de varones es mayor al porcentaje de mujeres, ya que los varones representan el 51% de la población y las mujeres el 49%. Desde el año 2005 hasta el año 2010, las cifras no han cambiado demasiado; en el 2010 se mantuvo esta estadística. También basándonos en el boletín temático social de la Gobernación de Antioquia, y teniendo en cuenta que nuestra propuesta está enfocada en niños escolares, vamos a brindar información de la tasa bruta de escolaridad en nuestra región.

Según este boletín, el número de alumnos matriculados en la educación preescolar y básica secundaria, ha tenido un aumento considerable. Esto indica que para la región antioqueña, la educación superior presentó un importante crecimiento, a partir de 1999 y hasta 2004. Todo esto debido a la ampliación de los cupos en las instituciones públicas. (Boletín social, Gobernación de Antioquia, Diciembre de 2005)

## Descripción de actividades

Cada sesión tendrá una duración aproximada de una hora, de la cual se destinarán entre 15 y 20 minutos para realizar una actividad que sirva como introducción al tema que se trabajará en cada sesión, y entre 30 y 40 minutos para conversar con los padres y realizar una exposición por parte de los coordinadores cuando sea necesario.

Al finalizar cada sesión se hará una evaluación que durará aproximadamente 10 minutos, en la que se evaluará el proceso de la sesión; los coordinadores les preguntarán a los padres si consideran que lo visto durante la sesión fue importante, si tienen algún tipo de observación o sugerencia, etc.

## Sesión 1

Objetivo: presentar el grupo y realizar encuadre

Justificación: con la presentación del grupo y la realización del encuadre, pretendemos formalizar los encuentros, aclarar qué es lo que se realizará y se trabajará durante cada sesión, comenzar a crear el sentido de pertenencia y por medio de dos actividades comenzar a observar cuáles son los tipos de alimentos que consumen estos padres y sus hijos y cuál es la concepción que tienen frente a estos, si son o no saludables.

## Actividad

1. Se realizará una mesa redonda, cada uno de los coordinadores comenzará presentándose, posteriormente realizarán el encuadre, en el que se acordarán los días de encuentro, la duración de estos, la metodología, el objetivo del proyecto y las pautas para trabajar durante las sesiones.

Luego uno de los coordinadores dará la instrucción para que en orden los padres comiencen a presentarse. Cada uno de los padres deberá decir su nombre, la comida que más le gusta, cuándo y con quién fue la última vez que la comió.

2. La telaraña: Nos pondremos de pie formando un círculo, uno de los coordinadores lanzará a uno de los padres un ovillo de lana y le pedirá que diga cuál es la comida que más le gusta a su hijo, el padre de familia deberá lanzar el ovillo de lana a otro padre y este deberá responder la misma pregunta y así sucesivamente hasta llegar al último padre. Cuando el último padre tenga el ovillo deberá decir si esa comida que es la favorita de su hijo es o no saludable y si responde que no es saludable deberá decir las razones por las cuales no es saludable, luego deberá devolver el ovillo a quien se lo lanzó y este deberá responder la misma pregunta y así hasta llegar al primer padre que lanzó el ovillo.

Para terminar se realizará una reflexión dirigida por los coordinadores donde se pretende que los padres sean conscientes de cuáles son los hábitos alimenticios que llevan y que han ido transmitiendo a sus hijos con el tiempo.

3. Reflexión y cierre de la sesión

Duración

Primera actividad: 30 minutos

Segunda actividad 15 minutos

Tercera actividad: 10 minutos

Contenido: hábitos alimentarios que llevan los padres y los niños

Sesión 2

Objetivo: darle a conocer a los padres de dónde vienen muchos de los hábitos alimenticios que actualmente implementan en sus hogares y porqué se siguen implementando ciertas prácticas que son transmitidas de generación en generación.

Justificación: muchos padres implementan prácticas alimenticias en sus hogares que fueron aprendidas y trasmitidas por sus padres y que vienen de generaciones anteriores para darle de comer a sus hijos que se encuentran en edad escolar, pero muchos de esos hábitos no son adecuados ya que además de que los hábitos van cambiando, muchos de ellos son inadecuados ya que la mayoría de las veces no incentivan al niño a comer.

Actividad:

1. Los coordinadores organizarán equipos de tres personas cada uno y le indicarán a los padres que por medio de un juego de roles deberán

dramatizar historias de su infancia donde recreen momentos en los que sus padres les daban la comida y cuáles eran los hábitos que ellos llevaban, si les pegaban para que comieran, los castigaban, los acompañaban mientras comían, etc.

2. Posteriormente se realizará un conversatorio dirigido por los coordinadores donde estos le harán ver a los padres que muchos de los hábitos que los padres están practicando en sus hogares con sus hijos les fueron transmitidos desde pequeños
3. Reflexión y cierre de la sesión.

Duración:

Primera actividad: 40 minutos

Segunda actividad: 15 minutos

Tercera actividad: 10 minutos.

Contenido: cómo se transmiten los hábitos alimenticios de generación en generación y qué hace que se sigan implementando ciertas prácticas alimentarias en el hogar.

Sesión 3

Objetivo: conseguir que los padres desmitifiquen las ideas que se tienen a nivel cultural sobre lo que es una sana alimentación en los niños que se encuentran en edad escolar.

Hacer unas rutinas de alimentación donde los padres sepan cuáles tipos de alimentos podrían consumir los niños y en qué comida del día.

Justificación: Existe un gran desconocimiento y muchas creencias erróneas a nivel cultural sobre lo que debería comer un niño en edad escolar, por lo que es importante, antes de comenzar a hablar sobre las consecuencias que trae los malos hábitos alimenticios y crear hábitos alimenticios en los padres y sobre cómo se crean los hábitos en los niños, hablar sobre los alimentos y las comidas que deben consumir los niños durante el día.

En esta sesión trabajaremos desde el área de la psicología en lo que tiene que ver con los cambios de hábitos y comportamientos, además desde el área de la nutrición se reforzarán conceptos técnicos acerca de una nutrición sana. Aunque los coordinadores estarán presentes durante la sesión, será un profesional del área de la nutrición quien se encargará de trabajar toda la sesión con los padres.

#### Actividad

1. Se llevará a un profesional en el área de la nutrición para que realice una presentación y un conversatorio con los padres, acerca de las creencias que existen a nivel cultural sobre lo que es la sana alimentación y sobre cómo se deben alimentar realmente los niños que se encuentran en edades escolares, las cantidades de comida, los tipos de alimentos, porqué deben comer cierto tipo de alimentos, etc. y para terminar la profesional hará unos

planes alimentarios donde explique cada comida del día y cuáles tipos de alimentos podría llevar.

2. Reflexión y cierre de la sesión.

Duración

Primera actividad: 50 minutos.

Segunda actividad: 10 minutos

Contenido: creencia de los padres en torno a lo que es la sana alimentación en niños escolares.

Sesión 4

Objetivo: mostrar a los padres la importancia que tiene la buena presentación y la creatividad al momento de servir los alimentos a los niños.

Justificación: los padres sin darse cuenta están sirviendo a los niños platos de comida que no llaman la atención del niño a la hora de comer, que parece que fueran platos para adultos, ya que tienen grandes cantidades de comida y a veces está toda mezclada, por lo que no se diferencian los alimentos y los sabores, además de que el niño no encuentra algo para él en el plato.

Actividad

1. Preparación de una lonchera de manera creativa: los coordinadores llevarán los ingredientes y otros elementos que se requieren para la



preparación de una lonchera, dispondrán el lugar para la actividad y formarán subgrupos; la indicación para los padres será que cada subgrupo deberá armar la mejor lonchera con los elementos e ingredientes que están en el lugar. Luego de que los grupos armen las loncheras, los coordinadores pasarán a explicar que la idea es observar cuál de los grupos hizo la lonchera más creativa con elementos nutritivos y se premiará al grupo con la mejor lonchera.

2. Se realiza un conversatorio en el que los padres comenzarán hablando sobre qué les pareció la actividad, si creen que es importante la manera en cómo se sirven los alimentos. Posteriormente se les mostrarán unas imágenes donde una misma comida esté servida de dos maneras distintas, una bien presentada y la otra con una mala presentación, la pregunta sería ¿cuál de las dos comerían y disfrutarían ellos?, ¿Por qué?
3. Reflexión y cierre de la sesión.

Duración

Primera actividad: 20 minutos

Segunda actividad: 30 minutos

Tercera actividad: 10 minutos

Contenido: la importancia de la buena presentación y la creatividad al momento de servir los alimentos a los niños.

## Sesión 5

Objetivo: trabajar con los padres la importancia de crear hábitos alimentarios, mostrarles que no solo es importante lo que comen, sino también el comer a horas precisas, en la mesa, que el niño esté acompañado por un cuidador mientras come, etc.

Justificación: los padres necesitan más herramientas para proporcionar un acompañamiento más oportuno a los niños a la hora de alimentarse.

### Actividad

1. Se le entregará a cada padre de familia una hoja con un formato, el cual deben llenar de manera individual; el formato se divide en 5 partes, cada parte hace referencia a una comida del día (desayuno, media mañana, almuerzo, algo y cena), cada parte tiene una serie de preguntas como, ¿qué alimentos consumes en esta comida?, ¿a qué horas?, ¿siempre comes en la mesa?, ¿con quiénes?, etc. luego de que cada padre haya llenado su formato, se formarán subgrupos con la intención de que entre cada subgrupo los padres socialicen lo que escribieron en sus formatos y de esta manera puedan comparar que hábitos tienen en común con otros padres, que hábitos llevan a cabo otros padres que ellos no realicen y por ende que hábitos de otros padres quisieran adoptar o no en sus hogares a la hora de comer y ¿por qué?

Posteriormente se formará una mesa redonda para conversar entre todos sobre lo que se observó en las plantillas y los coordinadores irán interviniendo desde lo que plantean los padres, la idea es observar si dentro de lo que mencionan los padres hay hábitos alimenticios en el hogar y si estos son favorables o desfavorables para el niño.

2. Los coordinadores dirigirán un conversatorio en el que le hablarán a los padres sobre la importancia de crear hábitos saludables en la alimentación.
3. Reflexión y cierre de la sesión

Duración

Primera actividad: 30 minutos

Segunda actividad: 20 minutos

Tercera actividad: 10 minutos

Contenido: la importancia de comer en familia, en la mesa y a horas precisas e iguales todos los días.

Sesión 6

Objetivo: mostrarles a los padres los múltiples factores que intervienen en la alimentación de sus hijos escolares

Justificación: la mala alimentación y los hábitos alimentarios saludables no solo dependen de los padres, sino que están influenciados por múltiples variables como lo son, los medios de comunicación, las cafeterías del colegio, los pares de

los niños, etc., por lo que es importante que los padres tengan conocimiento de estos.

#### Actividad

1. Construcción de una historia: se trata de una actividad muy sencilla, entre todos, en una mesa redonda, crearemos un cuento, en el que el tema principal será la alimentación en edad escolar. Los coordinadores harán el inicio del cuento y en orden los padres continuarán creando la historia, la única condición será que el cuento tenga un inicio, un nudo y un desenlace. Esto se hará con el fin de identificar desde lo que mencionan los padres, conductas y variables tanto internas como externas a los padres, que intervienen en la construcción de hábitos alimentarios saludables.
2. Posteriormente se realizará con conversatorio dirigido por los coordinadores, quienes comenzarán planteando los factores y variables que intervienen en la alimentación de los niños escolares con la ayuda de herramientas virtuales como, videos, imágenes y páginas de internet. A medida que los coordinadores van hablando se espera que los padres vayan participando para así crear una actividad constructiva.
3. Reflexión y cierre de la sesión

#### Duración

Primera actividad: 20 minutos.

Segunda actividad: 30 minutos.

Tercera actividad: 10 minutos.

Contenido: variables internas y externas a los padres que intervienen e influyen en la alimentación de los niños escolares.

### Sesión 7

Objetivo: lograr que los padres puedan conocer cuáles son las consecuencias que pueden traer para sus hijos que se encuentran en edades escolares los malos hábitos en la alimentación.

Justificación: es importante que los padres conozcan las consecuencias y los requerimientos nutricionales de un niño en edad escolar.

### Actividad

1. Se dará inicio a la sesión con un conversatorio en mesa redonda, donde los coordinadores le pedirán a los padres que hablen sobre las consecuencias que ellos creen que traen los malos hábitos en la alimentación de los niños que se encuentran en edades escolares, tanto a nivel cognitivo, emocional y psicológico. A continuación los coordinadores le mostrarán a los padres una serie de imágenes que muestran algunas de las consecuencias que trae la mala alimentación en los niños como como la obesidad, desnutrición, dificultades para aprender, etc.
2. Los coordinadores realizarán una exposición donde explicarán cada una de las consecuencias que traen los malos hábitos en la alimentación tanto a

nivel cognitivo como emocional y psicológico, mientras que al mismo tiempo se irán resolviendo dudas y teniendo en cuenta los aportes de los padres de familia.

3. Reflexión y cierre de la sesión.

Duración

Primera actividad: 20 minutos

Segunda actividad: 30 minutos

Tercera actividad: 10 minutos.

Contenido: consecuencias de una mala alimentación.

Sesión 8

Objetivo: enseñar a los padres la manera como se crean los hábitos en sus hijos, para que a partir de allí sea más fácil para ellos crear hábitos saludables en los niños.

Justificación: sin darse cuenta los padres están llevando a cabo conductas que hacen que sus hijos rechacen o se aburran de cierto tipo de comida, por ejemplo usan “el mecato” o la comida poco saludable como recompensa para sus hijos, cuando estos se portan bien o cumplen con sus responsabilidades, en cambio usan la comida saludable como las sopas, la proteína, los vegetales, como castigo cuando sus hijos se portan mal, por lo que es normal escuchar que los padres digan, “como te portaste mal, tienes que tomarte toda la sopa, tienes que comerle

todas las verduras”, “como te portaste bien vamos a salir a comer lo que tú quieras, vamos a comer helado, vamos a comer hamburguesa”, etc.

#### Actividad

1. Los coordinadores realizarán una exposición en la que explicarán a los padres, los tipos de condicionamiento por medio de los cuales los niños en edades escolares aprenden, en este caso se crean o son aprendidos esos hábitos alimenticios. Será una sesión magistral, donde los coordinadores expondrán el tema, darán ejemplo y solucionaran las dudas de los padres.
2. Reflexión y cierre de la sesión.

#### Duración

Primera actividad: 50 minutos.

Segunda actividad: 10 minutos.

Contenido: como crear hábitos alimentarios saludables en los niños escolares.

#### Sesión 9

Objetivo: Identificar posibles inconvenientes que se les haya presentado a los padres en lo que tiene que ver con la transmisión de los hábitos alimentarios saludables. Retomar lo aprendido acerca de las estrategias y herramientas que puede utilizar los adultos para educar a los niños.

Justificación: es importante saber si desde el inicio del proyecto los padres han ido llevando a cabo lo aprendido durante las distintas sesiones en sus hogares con sus hijos y si lo que han ido implementando les ha servido, les ha gustado a los niños o si por el contrario se les han presentado dificultades.

#### Actividad

1. Al iniciar la sesión se realizará un conversatorio en mesa redonda, donde se les preguntará a los padres ¿Qué de lo aprendido nos ha servido para transmitir hábitos sanos a nuestros niños?, ¿En dónde se pueden encontrar falencias relacionadas con el tema?, ¿si han comenzado a implementar en sus casas lo aprendido durante las sesiones?, ¿si consideran que les ha servido de algo?, ¿se les han presentado dificultades?, ¿Cuáles?, ¿cómo las resolvieron?, ¿por qué creen que se presentaron?, ¿Qué ha sido positivo? ¿por qué?, ¿Qué han logrado con eso?, etc. Todo esto por medio de historias y experiencias que han tenido los padres posteriores al aprendizaje de las estrategias y herramientas que se plantearon en sesiones anteriores.

Posteriormente se hará una retroalimentación sobre los temas vistos hasta el momento, ya que es importante que después de recoger opiniones, impresiones y demás asuntos que puedan ser útiles para el proceso grupal, se proceda a explicar aquellos asuntos que no quedaron lo suficientemente claros en sesiones anteriores, identificar inconvenientes y problemas que



puedan interferir con el proceso psicoeducativo y buscar alternativas de solución por medio del diálogo y los conocimientos adquiridos.

2. Reflexión y cierre de la sesión.

Duración

Primera actividad: 45 minutos

Segunda actividad: 10 minutos

Contenido: avances y dificultades que los padres de familia hayan visto luego de poner en práctica lo aprendido durante las sesiones.

Sesión 10

Objetivo: construir entre todos hábitos en torno a la alimentación, que les sirvan a los padres para seguirlos implementando en sus casas con sus hijo en edades escolares.

Justificación: es importante antes de terminar, en la última sesión, retomar todo lo aprendido durante las sesiones anteriores y construir entre todos hábitos alimenticios saludables que les sirvan a los padres para seguir implementando de ahí en adelante en sus hogares con sus hijos.

Actividad

1. Se crearán subgrupos, a cada subgrupo se le entregará una hoja grande de papel periódico en la que deben escribir un plan de hábitos alimenticios

para sus hijos en un día normal, en el que deben incluir el número de comidas que comerían los niños al día, los tipos de alimentos que consumirían en cada comida, como los servirían, a qué horas se los darían a comerían, donde lo comerían, con quien lo comerían y qué estrategias de acompañamiento llevarían a cabo. Posteriormente cada subgrupo expondrá su plan a los demás padres y entre todos los padres y con la ayuda de los coordinadores se harán sugerencias y cambios a los planes de hábitos alimenticios que ha creado cada equipo. Esto se realizará con la intención de que los padres pongan en práctica lo aprendido durante las sesiones y tengan herramientas para motivar a sus hijos a la hora de comer y a su vez crear hábitos alimenticios que los favorezcan.

2. Reflexión y cierre de la sesión.

Duración

Primera actividad: 45 minutos.

Segunda actividad: 10 minutos.

Contenido: construcción de hábitos saludables

### Sistema de monitoreo y evaluación

Se pretende realizar una evaluación intermedia y una evaluación terminal. La evaluación intermedia, sirve para indagar sobre las condiciones que pueden facilitar o impedir el logro de los objetivos. Examina en forma periódica qué está sucediendo para responder preguntas específicas relacionadas con el diseño, la ejecución y los resultados, para intervenir oportunamente. Por otra parte, la evaluación terminal es, una reflexión del trabajo realizado durante un proceso del cual se buscara mejorar el producto de tal manera que la experiencia aprendida se motivó de aprendizaje que es precisamente lo que se busca si es que se pretende mejorar la calidad educativa. Por medio de un estudio exploratorio de tipo pre-experimental, que consiste en analizar una sola variable y no hay manipulación de la variable independiente. Sirve para tener un primer acercamiento a dicho problema de investigación. Por medio de este diseño, evaluamos el proceso del proyecto durante su ejecución y consigo los factores que favorecen u obstaculizan su desarrollo, se identificaran necesidades que requieran planes de mejoramiento; también se busca establecer cuál fue el logro de los objetivos propuestos una vez se finalice el proyecto.

Se seleccionó el estudio exploratorio ya que se busca plantear el tema de la sana alimentación desde una perspectiva distinta como lo es la importancia de los hábitos en la alimentación de los niños en edad escolar y de tipo pre-experimental, ya que en este no hay manipulación de validez interna, no hay grupo de

comparación y no es posible establecer causalidad, pero sí nos permite acercarnos al impacto que se tuvo y al cumplimiento de logros.

La manera cómo se evaluará será por medio de unos indicadores como: cantidad de padres que se inscriben en el proyecto, cantidad de padres que permanecen en el proyecto (asistencia), puntualidad y participación de los padres durante las sesiones y en cada una de las actividades programadas. Las fuentes de verificación que serán: el registros de asistencia a las sesiones y el formato que se diligencia al finalizar cada sesión por cada uno de los padres, donde estos plantean sus observaciones tanto positivas como negativas, sugerencias, inquietudes, etc. a través de esto se recolectara la información que servirá tanto para evaluar el proceso como para evaluar el objetivo del proyecto al finalizar las sesiones.

Proyecto aprendiendo a alimentarlos

Plan operativo						
Numero de sesión	Actividades	Propósito	Materiales	Método de evaluación	Indicador	Fuente de verificación
Sesión 1	1. Comida que más te gusta 2. La telaraña	1. presentar el grupo y realizar encuadre. 2. observar los hábitos alimentarios que llevan los padres y los niños.	-dos ovillos de lana. -hoja de asistencia. -15 hojas con el formato para calificar la sesión.	Estudio exploratorio de tipo pre-experimental	- cantidad de padres que se inscriben en el proyecto. - cantidad de padres que permanecen en el proyecto (asistencia). - puntualidad. - participación de los padres durante las sesiones y en cada una de las	- registros de asistencia a las sesiones. - formato que se diligencia al finalizar cada sesión por cada uno de los padres, donde estos plantean, sus observaciones tanto positivas como negativas,

Proyecto aprendiendo a alimentarlos

					actividades programadas.	sugerencias, inquietudes, etc.
Sesión 2	Juego de roles	Dar a conocer a los padres de donde vienen muchos de los hábitos alimenticios que actualmente implementan en sus hogares y porque se siguen implementando ciertas prácticas que son transmitidas de	-hoja de asistencia. -15 hojas con el formato para calificar la sesión.	Estudio exploratorio de tipo pre-experimental	cantidad de padres que se inscriben en el proyecto. - cantidad de padres que permanecen en el proyecto (asistencia). - puntualidad. - participación de los padres durante las sesiones y en cada una de las actividades	- registros de asistencia a las sesiones. - formato que se diligencia al finalizar cada sesión por cada uno de los padres, donde estos plantean, sus observaciones tanto positivas como negativas, sugerencias,

Proyecto aprendiendo a alimentarlos

		generación en generación.			programadas.	inquietudes, etc.
Sesión 3	Exposición y conversatorio por parte de un profesional en el área de la nutrición.	Desmitificar las ideas que se tienen a nivel cultural sobre lo que es una sana alimentación en los niños que se encuentran en edad escolar.	-una resma de hojas blancas tamaño carta. - 20 lapiceros. -hoja de asistencia. -15 hojas con el formato para calificar la sesión.	Estudio exploratorio de tipo pre-experimental	- cantidad de padres que se inscriben en el proyecto. - cantidad de padres que permanecen en el proyecto (asistencia). - puntualidad. - participación de los padres durante las sesiones y en cada una de las actividades	- registros de asistencia a las sesiones. - formato que se diligencia al finalizar cada sesión por cada uno de los padres, donde estos plantean, sus observaciones tanto positivas como negativas, sugerencias,

Proyecto aprendiendo a alimentarlos

					programadas.	inquietudes, etc.
Sesión 4	Preparación de una lonchera de manera creativa	Mostrar a los padres la importancia que tiene la buena presentación y la creatividad al momento de servir los alimentos a los niños.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1paquete de pan tajado</li> <li>- jamón</li> <li>-queso tajado</li> <li>-5 tomates</li> <li>-1 lechuga</li> <li>-1 mantequilla pequeña</li> <li>- 1 salsa de tomate</li> <li>- 1 mostaza</li> <li>- 1 mayonesa</li> <li>-1 salsa de piña</li> <li>- 2 paquetes de</li> </ul>	Estudio exploratorio de tipo pre-experimental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cantidad de padres que se inscriben en el proyecto.</li> <li>- cantidad de padres que permanecen en el proyecto (asistencia).</li> <li>- puntualidad.</li> <li>- participación de los padres durante las sesiones y en cada una de las actividades programadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- registros de asistencia a las sesiones.</li> <li>- formato que se diligencia al finalizar cada sesión por cada uno de los padres, donde estos plantean, sus observaciones tanto positivas como negativas, sugerencias, inquietudes, etc.</li> </ul>



Proyecto aprendiendo a alimentarlos

			<p>mecato variado.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 yogurt</li><li>- cajitas de Hit</li><li>-5 gaseosas pequeñas</li><li>- 3 alpin.</li><li>- un paquete de chocalinas.</li><li>- frutas (2 manzanas, 2 peras, 2 bananos, 2 mandarinas, una bolsa de uvas, 2 mangos)</li><li>-hoja de</li></ul>			
--	--	--	--	--	--	--

Proyecto aprendiendo a alimentarlos

			asistencia. -15 hojas con el formato para calificar la sesión.			
Sesión 5	Evaluando los hábitos que se llevan en el hogar	Trabajar con los padres la importancia de crear hábitos alimentarios, mostrarles que no solo es importante lo que comen, sino también el comer a horas precisas, en la mesa, que el niño	-30 fotocopias. -hoja de asistencia. -15 hojas con el formato para calificar la sesión.	Estudio exploratorio de tipo pre-experimental	- cantidad de padres que se inscriben en el proyecto. - cantidad de padres que permanecen en el proyecto (asistencia). - puntualidad. - participación de los padres durante las sesiones y en	- registros de asistencia a las sesiones. - formato que se diligencia al finalizar cada sesión por cada uno de los padres, donde estos plantean, sus observaciones tanto positivas como

Proyecto aprendiendo a alimentarlos

		esté acompañado por un cuidador mientras come, etc.			cada una de las actividades programadas.	negativas, sugerencias, inquietudes, etc.
Sesión 6	Construcción de una historia.	Mostrar a los padres los múltiples factores que intervienen en la alimentación de sus hijos escolares	-hoja de asistencia. -15 hojas con el formato para calificar la sesión.	Estudio exploratorio de tipo pre-experimental	- cantidad de padres que se inscriben en el proyecto. - cantidad de padres que permanecen en el proyecto (asistencia). - puntualidad. - participación de los padres durante las sesiones y en cada una de las	- registros de asistencia a las sesiones. - formato que se diligencia al finalizar cada sesión por cada uno de los padres, donde estos plantean, sus observaciones tanto positivas como negativas,

Proyecto aprendiendo a alimentarlos

					actividades programadas.	sugerencias, inquietudes, etc.
Sesión 7	Por medio de imágenes conocer las consecuencias que trae los malos hábitos alimenticios	Conocer cuáles son las consecuencias que pueden traer para sus hijos que se encuentran en edades escolares los malos hábitos en la alimentación.	-10 copias -hoja de asistencia. -15 hojas con el formato para calificar la sesión.	Estudio exploratorio de tipo pre-experimental	- cantidad de padres que se inscriben en el proyecto. - cantidad de padres que permanecen en el proyecto (asistencia). - puntualidad. - participación de los padres durante las sesiones y en cada una de las actividades	- registros de asistencia a las sesiones. - formato que se diligencia al finalizar cada sesión por cada uno de los padres, donde estos plantean, sus observaciones tanto positivas como negativas, sugerencias,

Proyecto aprendiendo a alimentarlos

					programadas.	inquietudes, etc.
Sesión 8	Como aprenden los niños en edad escolar	Enseñar a los padres la manera como se crean los hábitos en sus hijos, para que a partir de allí sea más fácil para ellos crear hábitos saludables en los niños.	-hoja de asistencia.  -15 hojas con el formato para calificar la sesión.	Estudio exploratorio de tipo pre-experimental	- cantidad de padres que se inscriben en el proyecto.  - cantidad de padres que permanecen en el proyecto (asistencia).  - puntualidad.  - participación de los padres durante las sesiones y en cada una de las actividades programadas.	- registros de asistencia a las sesiones.  - formato que se diligencia al finalizar cada sesión por cada uno de los padres, donde estos plantean, sus observaciones tanto positivas como negativas, sugerencias, inquietudes, etc.

Proyecto aprendiendo a alimentarlos

<p>Sesión 9</p>	<p>Conversatorio experiencial</p>	<p>Identificar posibles inconvenientes que se les haya presentado a los padres en lo que tiene que ver con la transmisión de los hábitos alimentarios saludables.  Retomar lo aprendido acerca de las estrategias y herramientas que puede utilizar los adultos para educar</p>	<p>-hoja de asistencia.  -15 hojas con el formato para calificar la sesión.</p>	<p>Estudio exploratorio de tipo pre-experimental</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cantidad de padres que se inscriben en el proyecto.</li> <li>- cantidad de padres que permanecen en el proyecto (asistencia).</li> <li>- puntualidad.</li> <li>- participación de los padres durante las sesiones y en cada una de las actividades programadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- registros de asistencia a las sesiones.</li> <li>- formato que se diligencia al finalizar cada sesión por cada uno de los padres, donde estos plantean, sus observaciones tanto positivas como negativas, sugerencias, inquietudes, etc.</li> </ul>
-----------------	---------------------------------------	---	---	--	---	--

Proyecto aprendiendo a alimentarlos

		a los niños.				
Sesión 10	Construcción de hábitos saludables	Construir hábitos en torno a la alimentación, que les sirvan a los padres para seguirlos implementando en sus casas con sus hijo en edades escolares.	- 10 hojas de papel periódico. -5 marcadores de punta gruesa. -hoja de asistencia. -15 hojas con el formato para calificar la sesión.	Estudio exploratorio de tipo pre-experimental	- cantidad de padres que se inscriben en el proyecto. - cantidad de padres que permanecen en el proyecto (asistencia). - puntualidad. - participación de los padres durante las sesiones y en cada una de las actividades programadas.	- registros de asistencia a las sesiones. - formato que se diligencia al finalizar cada sesión por cada uno de los padres, donde estos plantean, sus observaciones tanto positivas como negativas, sugerencias, inquietudes, etc.

Proyecto aprendiendo a alimentarlos

Cronograma			
Taller	Mes	Semana	Actividad
Taller 1	1	1	1. Comida que más te gusta 2. La telaraña
Taller 2	1	2	Exposición y conversatorio por parte de un profesional en el área de la nutrición.
Taller 3	1	3	Preparación de una lonchera de manera creativa
Taller 4	1	4	Evaluando los hábitos que se llevan en el hogar
Taller 5	2	1	Construcción de una historia.
Taller 6	2	2	Por medio de imágenes conocer las consecuencias que trae los malos hábitos alimenticios
Taller 7	2	3	Como aprenden los niños en edad escolar
Taller 8	2	4	Conversatorio experiencial
Taller 9	3	1	Simulación de un mercado
Taller 10	3	2	Construcción de hábitos saludables.



Proyecto aprendiendo a alimentarlos

Presupuestos			
Rubro			
Cantidad	Descripción	Valor por unidad	Valor total
<b>Transporte y alimentación</b>			
170	Refrigerios:  Un palito de queso o un pastel de arequipe o de queso, con un té en botella.	\$ 4.000	\$ 680.000
20	Transporte	\$ 5.000	\$ 100.000
<b>Recurso humano</b>			
20	Psicólogo en formación	\$ 36.000	\$ 720.000
1	Procesional especialista en el área de nutrición	\$ 87.000	\$ 87.000
<b>Papelería</b>			
2	Ovillos de lana	\$ 3.800	\$7.600

Proyecto aprendiendo a alimentarlos

10	Hojas de asistencia	\$100	\$1.000
150	Hojas con el formato para calificar las sesiones	\$100	\$15.000
1	Resma tamaño carta de 500 hojas	\$ 8.500	\$ 8.500
20	Lapiceros negros kilometrico	\$ 1.000	\$ 20.000
40	Fotocopias	\$100	\$ 4.000
10	Hojas de papel periódico	\$ 300	\$ 3.000
5	Marcadores permanentes	\$ 2.260	\$ 11.300
<b>Otros materiales para actividades</b>			
1	paquete de pan tajado	\$ 2.190	\$ 2.190
1	Jamón	\$ 5.300	\$ 5.300
1	queso tajado	\$ 5.660	\$ 5.660
5	Tomates	\$ 400	\$ 2.000
1	Lechuga	\$ 1.500	\$ 1.500

Proyecto aprendiendo a alimentarlos

1	Mantequilla pequeña	\$ 4.230	\$ 4.230
1	Salsa de tomate	\$ 3.000	\$ 3.000
1	Mostaza	\$ 2.210	\$ 2.210
1	Mayonesa	\$ 8.000	\$ 8.000
1	Salsa de piña	\$ 750	\$ 750
2	Paquetes de mecato variado.	\$ 4.770	\$ 9.540
5	Yogurt	\$ 1.200	\$ 6.000
5	Cajita de Hit	\$ 1.140	\$ 5.700
5	Gaseosas pequeñas	\$ 2.000	\$ 10.000
3	Alpin.	\$2.000	\$ 6.000
1	Paquete de chocolatinas.	\$ 1.500	\$ 1.500
12	Frutas:		
	2 manzanas	\$ 800	\$ 1.600
	2 peras	\$ 500	\$ 1.000

Proyecto aprendiendo a alimentarlos

	2 bananos	\$ 200	\$ 400
	2 mandarinas	\$ 500	\$ 1.000
	bolsa de uvas	\$ 3.300	\$ 3.300
	2 mangos	\$ 1.500	\$ 3.000
1	Paquete de platos desechables	\$ 1.000	\$ 1.000
1	Caja de bolsas ziploc pequeñas	\$ 6.120	\$ 6.120
			<b>Valor total: \$ 1.748.400</b>

Referencias bibliográficas

Alcaldía de Medellín (2006). *Documento técnico de soporte POT (acuerdo 46/2006)*.

Amon, D., Guareschi, P. y Maldavsky, D. (2005). La psicología social de la comida: una aproximación teórica y metodológica a la comida y las prácticas de la alimentación como secuencias narrativas. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 7, 45-71

Código de la infancia y la adolescencia ley 1098 de 2006, artículo 17

Código de la infancia y la adolescencia ley 1098 de 2006, artículo 25

Código de la infancia y la adolescencia ley 1098 de 2006, artículo 40

Constitución política de Colombia 1991, artículo 44.

CALLEJA FERNANDEZ, A. et al. Modificación de los hábitos alimentarios del almuerzo en una población escolar. *Nutr. Hosp.*[online]. 2011, vol.26, n.3, pp. 560-565. ISSN 0212-1611.

Castrillón Isabel cristina, Giraldo Oscar Ignacio. *Prácticas de Alimentación y Conductas Alimentarias en niños de 3 a 10 años*.

*Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación*. CCAP Volumen 7 Número 4.

*Documento técnico de la situación en seguridad alimentaria y nutricional (SAN)*. Gobierno de Colombia.

FLORES-HUERTA, Samuel et al. Alimentación complementaria en los niños mayores de seis meses de edad: Bases técnicas. Bol. Med. Hosp. Infant. Mex. [online]. 2006, vol.63, n.2, pp. 129-144. ISSN 1665-1146.

Gainza, G. (2003). La práctica alimentaria y la historia. Revista Electrónica Semestral de Estudios Semióticos de la Cultura 1696-7356.

Gobernación de Antioquia (2005). *Boletín social*.

Izquierdo, A., Armenteros, M., Lancés, L., y González, I. (2004). Alimentación saludable. Rev Cubana Enfermer v.20 n.1 Ciudad de la Habana ene.-br. 2004.

JACKSON, Portia; ROMO M, Marcela; CASTILLO A, Marcela y CASTILLO-DURAN, Carlos. Las golosinas en la alimentación infantil: Análisis antropológico nutricional. Rev. méd. Chile [online]. 2004, vol.132, n.10, pp. 1235-1242. ISSN 0034-9887.

Lineamiento técnico de salud en la primera infancia (de cero a siempre). 2011. Gobierno de Colombia.

Modelo de observatorio de seguridad alimentaria y nutricional. Colombia 2010.gobierno de Colombia.

Paz, G. M., & TELLES, A. La salud del niño en edad escolar. Diálogos en Pediatría.

Pender, N. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria ENEO-UNAM • Vol 8. • Año. 8 • No. 4 • Octubre-Diciembre 2011

Piaget, J., & Inhelder, B. (1997). Psicología del niño (Vol. 369). Ediciones Morata.

Plan municipal de salud mental. Secretaria de salud de Medellín 2008 – 2015.

Plan nacional de seguridad alimentaria y nutricional (PNSAN) 2012-2019, gobierno de Colombia.

Ratner, R., Durán, S., Garrido, M. J., & Balmaceda, S. (2013). Impacto de una intervención en alimentación y actividad física sobre la prevalencia de obesidad en escolares. Nutrición Hospitalaria, 28(n05).

Red de gestores sociales. ISSN 1657, boletín nº. 19. Diciembre 4/ enero 5.

ROMERO-VELARDE, Enrique et al. Hábitos de alimentación e ingestión de calorías en un grupo de niños y adolescentes obesos. Bol. Med. Hosp. Infant. Mex. [online]. 2006, vol.63, n.3, pp. 187-195. ISSN 1665-1146.

ZULUETA TORRES, Daysi; ROMERO IGLESIAS, María C; TOLEDO BORRERO, Emilia y FERRER ZULUETA, Nayra. Patrones de alimentación y evaluación nutricional en niños deshabilitados. Rev Cubana Salud Pública [online]. 2003, vol.29, n.2, pp. 111-116. ISSN 0864-3466

Fundación saciar. Recuperado el 14 de febrero de 2014, de <http://saciar.org/proyectos>.

Fundación Alpina. Recuperado el 14 de febrero de 2014, de  
[http://www.fundacionalpina.org/?page\\_id=33](http://www.fundacionalpina.org/?page_id=33)

Fundación mundo mejor. Recuperado el 14 de febrero de 2014, de  
<http://www.fundacionmundomejor.org/fmm/index.php/la-hidroponia-como-alternativa-de-seguridad-alimentaria/>

Fundación gorditos de corazón. Recuperado el 14 de febrero de 2014, de  
<http://www.gorditosdecorazon.com/>

OSAN Colombia. Recuperado el 12 de abril de 2014, de  
<http://www.osancolombia.gov.co/>

Medellín y su población. Recuperado el 12 de abril de 2014, de  
<http://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/wpccontent/Sites/Subportal%20de%20Ciudadano/Plan%20de%20Desarrollo/Secciones/Informaci%C3%B3n%20General/Documentos/POT/medellinPoblacion.pdf>

Boletín Gobernación de Antioquia. Recuperado el 5 de marzo de 2014, de  
[http://www.antioquia.gov.co/antioquiav1/organismos/planeacion/descargas/boletin\\_tematico/bt\\_social.pdf](http://www.antioquia.gov.co/antioquiav1/organismos/planeacion/descargas/boletin_tematico/bt_social.pdf)