



UNIVERSIDAD UCINF
LABOR. CONSTANTIAE TRIUMPHARE

UNIVERSIDAD UCINF
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**¿INCIDE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIO NUTRICIONAL EN MEJORAR LA
MALNUTRICIÓN POR EXCESO Y LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN
EN LOS ESCOLARES DE SEGUNDO Y TERCERO BÁSICO?**

TESIS PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CAMILA ANDREA BARRIOS QUEZADA
MARCELA BEATRIZ RIQUELME ARAYA
CAROLINA ANDREA VERDUGO ESPINOZA.

Santiago, Enero 2012

Agradecimientos:

Hemos recorrido un extenso camino, que nos ha llevado a esta instancia en donde coronaremos muchos años de esfuerzo.

La oportunidad de hacer esta tesis en conjunto ha demostrado las dificultades que se presentan cuando se trabaja en equipo, sin embargo, logramos soslayar aquellos escollos y salimos adelante, cosa que no hubiera sido sin posible sin la ayuda incondicional de mucha gente, es por eso, que queremos ofrecer nuestros más sinceros agradecimientos a:

Nuestras familias en general, pero en especial a nuestras, madres, padres, pololos y esposo, por acompañarnos, entendernos y apoyarnos durante todo el proceso.

Docente Tesis, Carmen Torrico, por brindarnos su apoyo y orientación durante todas las clases.

Profesor UTP Colegio Nova Terra, Don Claudio Carvajal y Tía Pamela, por haber tenido siempre buena voluntad para atendernos y facilitarnos los implementos necesarios para efectuar las sesiones educativas al 2º y 3º básico durante todo el periodo.

Profesora Jefe, 2º y 3º Básico del Colegio Nova Terra respectivamente, por contribuir a que las sesiones educativas se desarrollaran en absoluto orden dentro de la sala de clases.

Directora Colegio Nova Terra Sra. Eugenia Porras, por facilitarnos el establecimiento y a sus alumnos para poder realizar el trabajo de campo.

Alumnos de 2º y 3º Básico Colegio Nova Terra por participar activamente de cada una de las sesiones educativas realizadas

Índice

Contenido

Introducción	1
Capítulo I:	3
Antecedentes del Problema	3
Problema	5
Justificación	5
Objetivo General y Específicos.....	6
Capítulo II:	8
Marco Teórico.....	8
Capítulo III: Marco Metodológico:.....	22
3.1.- Diseño de investigación.	22
3.2. Tipo de estudio:.....	22
3.3. Sujetos de estudio:	22
3.3.1. .Criterios de inclusión y exclusión.....	22
3.4. Variables: Independiente y dependiente.	23
3.5. Población y muestra.	23
3.6. Instrumentos y objetivos de ellos.....	24
3.7.- Hipótesis:	26
Capítulo IV. Análisis de Resultados:	27
Cuadros e Ilustraciones	27
4.1 Procedimientos de análisis de estadística aplicada:	27
Gráfico N°1	27
Gráfico N°2	28
Gráfico N°3	28
Gráfico N° 4	29
Gráfico N°5	29
Gráfico N°6	30
Gráfico N°7	30
Gráfico N°8	31
Gráfico N°9	32
Gráfico N°10	32
Gráfico N°11	33
Gráfico N°12	34
Gráfico N°13	34
Gráfico N°14	35
Gráfico N°15	36
Gráfico N°16	36
Gráfico N°17	37
Gráfico N°18	38
Gráfico N°19	38
Gráfico N°20	39
Gráfico N°21	39
Gráfico N°22	40

Gráfico N°23	40
Gráfico N°24	41
Gráfico N°25	41
Gráfico N°26	42
Gráfico N°27	42
Gráfico N°28	43
Gráfico N°29	44
Gráfico N°30	44
Gráfico N°31	45
Gráfico N°32	45
Gráfico N°33	46
Gráfico N°34	46
Gráfico N°35	47
Gráfico N°36	47
Gráfico N°37	48
Gráfico N°38	48
Gráfico N°39	49
Gráfico N°40	50
Gráfico N°41	50
Gráfico N°42	51
Capítulo V. Conclusiones y Sugerencias	52
5.1.- Conclusiones:.....	52
5.2.- Sugerencias:.....	54
Bibliografía	55
Linkografía.....	56
ANEXOS	57

Resumen:

Este estudio de investigación tiene como objetivo, determinar la incidencia de la educación alimentario nutricional, luego de realizar 3 sesiones educativas a escolares de segundo y tercero básico, en un periodo de un mes y medio.

Se da inicio al trabajo de campo en el Colegio Nova Terra de la comuna de la Florida el 13 de Octubre del presente año realizando evaluaciones nutricionales tomando las medidas antropométricas de peso (kg) y talla (mt) en los alumnos de ambos cursos.

Posteriormente a la evaluación nutricional, se procede a desarrollar la primera sesión educativa con fecha 26 de Octubre del 2011 denominada Charla educativa Teórico – Práctico “Frutas y Verduras”. Luego con fecha 2 de Noviembre del 2011, la sesión educativa “Lácteos y Carnes” y para culminar el día 23 de Noviembre del 2011, se efectúa la última sesión nombrada “Alimentación Saludable”.

Antes de realizar la tercera sesión educativa, se participa en una reunión de apoderados del 2 Básico, dándoles a conocer el detalle del estado nutricional de cada alumno, además se informa la situación nutricional global del curso.

Finalmente se lleva a cabo la última evaluación del estado nutricional, tomando las medidas antropométricas de peso (kg) y talla (mt) en los alumnos de ambos cursos, con fecha 30 de Noviembre del 2011.

Introducción

El propósito de esta investigación, es poder verificar si la educación alimentario nutricional en colegios tiene alguna incidencia en los hábitos alimentarios y en el estado nutricional de los escolares intervenidos en un periodo de tiempo determinado.

Para llevarlo a cabo se realiza este estudio, que se divide en cinco partes, la primera consta de una serie de mediciones antropométricas iniciales (anexo N°) (peso (kg) y talla (mt)) a cada uno de los alumnos asistentes del segundo básico y 3° básico del Colegio Nova Terra, para este fin se utiliza una balanza de brazo con tallímetro marca Detecto, a su vez se les hace llegar a los apoderados un cuestionario sobre los hábitos alimentarios, basados en la guía alimentaria del MINSAL para escolares entre 7 y 9 años con un plazo de entrega de una semana, con el objetivo de obtener información acerca de los hábitos, a su vez se aplica el mismo cuestionario a los niños, pero de forma más didáctica y de manera personalizada.

Una vez obtenidos los datos antropométricos iniciales se procede a la clasificación del estado nutricional de cada alumno evaluado, utilizando los puntos de corte de percentiles con los indicadores índice de masa corporal/edad (IMC/E) y talla/edad (T/E) para niños de entre 5 y 19 años de las tablas OMS 2007.

La segunda parte se relaciona con la entrega de un cuestionario de hábitos alimentarios inicial, basado en las guías alimentarias del MINSAL para escolares con edades entre 7 a 9 años, con plazo de entrega de una semana, a su vez se aplica el mismo instrumento, pero de manera didáctica y personalizada a los alumnos, con el fin de obtener información acerca de los hábitos de cada uno, para poder comparar los resultados con el mismo cuestionario pero aplicado al finalizar las sesiones educativas.

La tercera etapa va dirigida expresamente a ejecutar en aula y en reunión de padres y/o apoderados las sesiones educativas, con apoyo de material visual de power point en data show facilitado por el colegio, cabe mencionar que cada charla se efectúa con la colaboración de las profesoras jefe de cada curso, presentes.

Se realizan 3 sesiones educativas durante todo el periodo de trabajo de campo con el fin de entregar contenidos relativos a los alimentos que deben consumir los escolares entre 7 y 9 años, basado en las guías alimentarias del MINSAL. Es preciso señalar que cada sesión educativa cuenta con su respectivo planteamiento didáctico (Anexo N° 3).

Luego de realizar dos de las sesiones con los alumnos, se coordina con el profesor de UTP Claudio Carvajal la asistencia a la reunión de padres y/o apoderados de ambos cursos, programada para el mismo día y a la misma hora por el colegio Nova Terra, con el propósito de efectuar una sesión educativa y dar a conocer a los asistentes el estado nutricional de cada alumno en forma personalizada.

En la fase cuarta, se efectúan las mediciones antropométricas finales, utilizando los mismos instrumentos de la primera medición. Luego se recopilan todos los datos necesarios para determinar el estado nutricional de cada alumno, y se comparan ambos resultados (Iniciales y Finales), para establecer la incidencia de la educación alimentario nutricional en mejorar el estado nutricional y los hábitos alimentarios en escolares de 2 y 3 Básico.

Como quinta y última parte, se entrega material educativo "Plan de alimentación saludable" (facilitado por Nestlé), para padres y/o apoderados anexo a las libretas de comunicaciones de cada alumno.

Capítulo I:

Antecedentes del Problema

Chile en las últimas décadas ha tenido importantes cambios epidemiológicos y nutricionales, esto ha sido relacionado con la dieta y los estilos de vida poco saludables.

Se ha estudiado que existe una alta prevalencia y un gran aumento de la obesidad durante las últimas dos décadas (Salinas y Vio, 2003; Uauy, Albala y Cain, 2001).(2) y esto se ha podido observar en escolares de la enseñanza básica. Una de las sugerencias que se han hecho es, que muchos alumnos del colegio manejan dinero, lo cual, les permite en forma libre la elección de colaciones que en su mayoría no son saludables, como snacks, chocolates, helados y otros, dentro de las opciones que le entrega el kiosco del colegio. El manejo de dinero es responsabilidad directa de los padres y/o apoderados, los que principalmente lo hacen por qué no hay una preocupación real y, esto muchas veces se debe a la falta de conocimientos alimentarios-nutricionales que no les permite dimensionar lo perjudicial que puede llegar a ser en el futuro de sus niños tener malos hábitos de alimentación.

Es relevante tratar la obesidad escolar, ya que a esa edad se encuentran en etapa de formación en la que es más sencillo introducir cambios, como mejorar los hábitos de alimentación y promover estilos de vida saludable.

El ministerio de salud (MINSAL) ha implementado estrategias para modificar los hábitos de alimentación y estilos de vida poco saludables, por ejemplo, Vida Chile, Cinco al Día, y actualmente Elige vivir Sano, esto para poder seguir los lineamientos que ha dado la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Es por esto que se creó una herramienta que se puede utilizar y está basada en la pirámide de los alimentos, con el objetivo de facilitar a la sociedad un instructivo de cómo los

chilenos pueden alimentarse en forma saludable, estas son las guías de alimentación para la población chilena.

Sin embargo, los programas y herramientas (guías) creados por el gobierno no han sido suficientes como estrategia para poder mejorar sustancialmente la situación nutricional de los escolares de básica en Chile, por lo que se crea la necesidad de aprovechar la amplia cobertura que tiene la educación en el país para educar a los estudiantes y a sus familias de manera continua.

Justificación

En la actualidad se hace indispensable educar a los niños y niñas en hábitos de alimentación saludables desde temprana edad, ya que los hábitos de alimentación se forman en el hogar o heredados de sus padres y/o apoderados, a través de espacios religiosos, culturales, costumbres, creencias, mitos y estilos de vida poco saludables, que además se complementan con la información que se recibe a través de los medios de comunicación, la cual es deficiente y muchas veces errada.

Estos malos hábitos de alimentación o estilos de alimentación poco saludables han provocado un aumento de la malnutrición por exceso en escolares, lo que va a repercutir directamente en la vida adulta de estos niños y niñas y luego a las siguientes generaciones, por lo tanto, es necesario el desarrollo de un programa escolar anual de educación alimentaria nutricional integral, es decir, dirigido a los niños y niñas en edad preescolar y escolar, la razón de que estos niños sean considerados dentro de la educación que se pretende entregar a los escolares desde temprana edad, es que en el hogar se encuentra la base de los hábitos de alimentación y estilos de vida y, es importante que los temas que se relacionan con la alimentación y nutrición sean abordados en familia.

La entrega de educación alimentaria nutricional en colegios busca contribuir a mejorar los hábitos alimentarios de los escolares y de sus padres y/o apoderados, además de complementar las guías alimentarias para escolares del MINSAL, y las Guías de alimentación para la población chilena, como herramienta para la mejora de sus estilos o hábitos de alimentación.

Problema

Formulación del problema

¿Incide la educación alimentario nutricional en mejorar la malnutrición por exceso y los hábitos de alimentación en los escolares de segundo y tercero básico Del colegio Nova Terra de la comuna de La Florida durante el periodo comprendido entre octubre y noviembre del año 2011?

Justificación

En la actualidad se hace indispensable entregar educación alimentario-nutricional, en colegios debido a que los escolares tienen malos hábitos de alimentación, que han sido adquiridos en el hogar o heredados de sus padres y/o apoderados, a través de aspectos religiosos, culturales, costumbres, creencias, mitos y estilos de vida poco saludables, que además se complementan con la información que recogen de sus pares y medios de comunicación, la cual es deficiente y muchas veces errada.

Estos malos hábitos de alimentación o estilos de alimentación poco saludables han provocado un aumento de la malnutrición por exceso en escolares, lo que va a repercutir directamente en la vida adulta de estos niños y luego a las siguientes generaciones, por lo tanto, se vuelve necesario la introducción de un programa escolar anual de educación alimentario-nutricional integrada, es decir, contemplando a educadores y a padres y/o apoderados. La razón de que estos últimos sean considerados dentro de la educación que se pretende entregar a los escolares radica en que, en el hogar se encuentra la base de los hábitos de alimentación y estilos de vida y, es importante que los temas que se relacionan con la alimentación o la nutrición sean abordados en familia.

La entrega de educación alimentario-nutricional en colegios busca contribuir a mejorar los hábitos alimentarios de los escolares y de sus padres y/o apoderados dándoles a conocer las guías alimentarias para escolares del MINSAL, y Las Guías de alimentación para la población chilena, como herramientas para la mejora de sus estilos o hábitos de alimentación.

Con la entrega constante y sistemática de educación alimentario-nutricional a educadores, alumnos, padres y/o apoderados, es más factible conseguir la internalización de los conceptos de alimentación y estilos de vida saludables, lo que les permite identificar los beneficios y perjuicios que a largo plazo genera en la calidad de vida alcanzada la edad adulta.

Objetivo General y Específicos

Objetivo General

Determinar la incidencia de la educación alimentario nutricional en los alumnos de segundo y tercero básico, después de realizar 3 sesiones educativas a escolares del colegio Nova Terra de La Florida durante el periodo comprendido entre Septiembre y Noviembre durante el año 2011.

Objetivos específicos

- Evaluar el estado nutricional de los alumnos de segundo y tercero básico del colegio Nova Terra de la comuna de La Florida, durante el periodo comprendido Octubre y Noviembre durante el año 2011.
- Determinar a los alumnos que se encuentran con malnutrición por exceso.
- Identificar los hábitos de alimentación mediante un cuestionario basado en las guías alimentarias para escolares del MINSAL, a los padres y/o apoderados del segundo y tercero básico del colegio Nova Terra de la comuna de La Florida, durante el periodo comprendido entre Octubre y Noviembre del año 2011.

- Realizar tres sesiones educativas para alumnos del segundo y tercero básico del colegio Nova Terra de la comuna de La Florida, durante el periodo comprendido entre Octubre y Noviembre del año 2011.

Marco Teórico

2.3. Habilidades Alimentarias

- Realizar tres sesiones educativas para los padres y/o apoderados de los alumnos del segundo y tercero básico del colegio Nova Terra de la comuna de La Florida, durante el periodo comprendido entre Octubre y Noviembre del año 2011.
- Realizar una segunda evaluación nutricional en los alumnos de segundo y tercero básico para evaluar el efecto de las sesiones educativas del colegio Nova Terra de la comuna de La Florida, durante el periodo comprendido entre Octubre y Noviembre del año 2011.
- Informar a los padres y/o Apoderados de los alumnos de Segundo y tercero básico, del estado nutricional de dos pupilos y entregar una guía de alimentación según grupo etario.

Promoción de Hábitos Alimentarios en Educación Infantil

Primero tenemos que responder a la pregunta ¿Qué es un Hábito? Es un mecanismo mediante el cual una conducta o habilidad se fija y repite en un momento de la vida diaria.

Los hábitos se forman en los niños gracias al estímulo que ellos van adquiriendo a su vida diaria. Los padres y los educadores de los niños deben crearlos a su vez, desde que son pequeños para que los niños puedan ser

Capítulo II:

Marco Teórico

2.1.- Hábitos Alimentarios

Los hábitos Alimentarios son aquellos que se adquieren a lo largo de la vida e influyen de manera importante en la alimentación diaria del ser humano.

Una dieta equilibrada, sana, variada es aquella que debe incluir todos los grupos de alimentos de la Guía de alimentación del Escolar.

Los hábitos Alimentarios tienen una gran importancia en la salud de los escolares, no tan solo en la cantidad de alimentos consumidos día, sino en la calidad de estos. Ya que manteniendo una buena relación entre cantidad y calidad podemos tener una buena salud.

Uno de los Hábitos Alimentarios relevante son los horarios, nuestro metabolismo está diseñado para alimentarnos cada 4 horas y si es necesario alguna colación. Incluyendo tiempos de comidas como Desayuno, Almuerzo, Once, cena.

Promoción de Hábitos saludables en educación inicial:

Primero debemos responder a la pregunta ¿Qué es un Hábito?, ¹ Es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria.

Los hábitos se forman en los niños basados en rutina, la cual ellos van adquiriendo a su vida diaria. Los padres son los encargados de decidir que hábito enseñaran a su hijo, cuando, que, donde, para que. Los cuales pueden ser

favorables o desfavorables en la vida del niño, lo cual se verá reflejado en el estado de salud, nutrición y bienestar del.

Lo que los padres y familia, coman a diario, formarán parte de los hábitos y preferencias del niño, lo cual ellos aprenderán por imitación de los demás.

Ejemplos de Hábitos Alimentarios:

- Higiene Bucal.
- Higiene personal.
- Dieta: Desde el embarazo, Lactancia Materna, consumo de una alimentación variada y balanceada, tanto en cantidad como calidad de los alimentos.

Algunos de los Hábitos Alimentarios que deben formar los padres o tutores de hijos, los cuales nos representan estilos de vida saludables son:

1. Utilizar poca cantidad de crema dental.
2. No mojar el cepillo antes de cepillarse.
3. Enjuáguese la boca antes de iniciar el cepillado.
4. Los movimientos deberán hacerse en forma de barrido; de arriba hacia abajo en el maxilar superior y de abajo hacia arriba en el maxilar inferior.
5. El cepillo deberá colocarse a nivel de las encías produciendo un movimiento vibratorio antes de iniciar el barrido.
6. Realizar el cepillado en forma ordenada y por zonas, limpiando todas las áreas del diente.
7. Lavar el cepillo con agua limpia, sacudirlo y guardarlo en sitio no contaminado.

Los adultos representan modelos a seguir por los niños y las niñas mediante sus acciones, lenguaje y actitud, marcan la pauta de acción en el desarrollo oportuno de las rutinas y actividades que contribuyen a formar hábitos saludables.

Estos tienen en sus manos la oportunidad de brindar una gran variedad de experiencias para enriquecer el aprendizaje de hábitos y vigilar que se den las condiciones e interacciones apropiadas, en torno a este proceso.

Es importante que los adultos observen su actitud y la de quienes rodean a los niños y a las niñas y verificar qué mensajes les están transmitiendo, mediante los hábitos que practican en su vida diaria.

Educación Inicial:

El ambiente humano y físico que rodea el momento de las comidas y la práctica de los hábitos saludables:

Las condiciones y/o vínculos que se establecen entre los niños, las niñas y su entorno (físico y socio afectivo) en el momento de las comidas, son fundamentales para lograr una relación de intercambio positivo que estimule la enseñanza-aprendizaje de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. Para crear un ambiente humano cálido y positivo es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

— Responder de manera afectuosa y positiva a las necesidades que expresen los niños y las niñas.

Tomar el tiempo suficiente para alimentarlos y a su vez darles muestras de afecto, como cantarles una canción, o conversar con ellos en relación a su alimentación, haciendo de las comidas momentos amenos para compartir.

El ambiente físico a la hora de Alimentación:

Es importante que el ambiente o área de alimentación ofrezca condiciones que garanticen a los niños y las niñas experiencias gratificantes y seguras, bajo la supervisión continua del adulto. Al respecto se sugiere que estos espacios cumplan con los siguientes requisitos:

— El área debe ofrecer condiciones de seguridad, limpieza, familiaridad y ambientación adecuada, con motivos y ornamentos que resulten agradables y se

relacionen con la buena alimentación, para que los niños y las niñas sientan la necesidad de explorar y curiosarse sintiéndose seguros(as) y contentos(as).

- Es importante que los niños y las niñas coman en una mesa a la altura adecuada, mantengan sus pies apoyados en el piso, sin que estos se balanceen en el aire, de manera que puedan mirar a sus compañeros y manipular bien los alimentos, facilitar

sus movimientos y desenvolvimiento, que se sientan confortables, cómodos, que pueden manejar los utensilios y equipos de manera segura y con cierta autonomía.

- Los utensilios, platos, cubiertos y manteles, a utilizar en la alimentación deben estar adaptados al tamaño de los niños y las niñas. Los vasos, cubiertos y platos deben ser irrompibles, de dimensiones adecuadas; los vasos y tazas deben ser de base ancha, fáciles de usar para que estén seguros mientras aprenden cómo usarlos apropiadamente.

Algunas técnicas importantes para la familia, cuando se planifica en función de las experiencias alimentarias hay que pensar en tres grandes momentos:

1. Actividades y rutinas a realizar antes, durante y después de las comidas

Experiencias sugeridas antes de las comidas:

- Informar a los niños y las niñas en relación al menú, en el caso de los niños y las niñas menores de 3 años, igualmente se les participa acerca del menú a servir, utilizando gestos y palabras que denoten gusto por los alimentos.

Estimularlos, para que de manera organizada y bajo la supervisión de los adultos colaboren en los preparativos y preparación de las comidas.

- Crear e implementar rutinas paso a paso, para el aprendizaje de hábitos de higiene personal y ambiental como el lavado de las manos previo y después de las

comidas y después de ir al baño, el cepillado de los dientes y para mantener el área del comedor en adecuadas condiciones de higiene.

- Evitar largos momentos de espera antes de las comidas, esto produce inquietud y malestar, lo cual ocasiona que adultos y niños(as) se estresen y se pierda así una oportunidad para disfrutar una experiencia saludable; sentar a los niños a comer solamente cuando la comida está servida.

El tiempo dedicado a las comidas debe oscilar entre 20 y 30 minutos, en sus horarios respectivos, diferenciando las horas de las comidas de otras rutinas del día, así el niño y la niña aprende a darle su tiempo y espacio a las diferentes actividades diarias. La comida debe mantenerse como evento principal, en el que no se incluyan otras actividades. La hora de comer también debe visualizarse como un acto de mucho agrado.

Algunas recomendaciones importantes para la formación de hábitos saludables a tener en cuenta a la hora de las comidas:

- Incentivar a través del ejemplo, buenos modales en la mesa, por ejemplo: la buena postura corporal, el uso del mantel, los cubiertos, la servilleta y enseñarles la manera apropiada de masticar los alimentos, con la boca cerrada, masticando bien cada bocado e invitarlos a comer despacio para un mejor aprovechamiento y disfrute de los alimentos y del momento de las comidas, entre otros.

- Mientras comen, no permitir a los niños y a las niñas jugar o caminar, ni hablar cuando mastican los alimentos, o si tienen la boca llena.

- No apresurarlos a comer.

- Mantener regularidad y constancia en cuanto a los horarios de comidas y el lugar donde comen. También es importante evitar que haya agentes distractores como la TV.

- Evitar servir antes y durante las comidas, dulces, snack, o cualquier otra golosina que pueda disminuir el apetito. A partir de los 2 - 3 años los niños y las niñas

pueden comer golosinas en pequeñas cantidades, que resulten accesibles y seguras para ellos y siempre bajo la supervisión de los adultos.

- Dar la oportunidad para socializar y compartir a la hora de las comidas, ayuda a los niños y a las niñas a mantenerse relajados.
- Ofrecer los alimentos, no forzarlos a comer.

Es importante que los adultos conversen y enseñen a los niños y niñas a tomar parte activa de manera supervisada, en el seguimiento de los procedimientos relacionados con el uso y manejo de los equipos y utensilios utilizados durante la alimentación y rutinas de aseo personal:

- Acondicionar el espacio y disponer adecuadamente de los utensilios utilizados en las comidas.
- Disponer en un recipiente adecuado los desperdicios producto de las comidas.
- Ayudar a limpiar las mesas con esponjas pequeñas.

¹ UNICEF, Formación de Hábitos Alimentarios y de Estilos de vida Saludable.

Resultados Encuesta Nacional de Salud 2010, asociado a hábitos alimentarios chilenos.

Chile ha experimentado grandes cambios a nivel de salud. A principio de los 70s tenía, altas tasas de mortalidad infantil, desnutrición y enfermedades infecciosas. Mientras que hoy en el siglo XXI, las tasas de natalidad son bajas, es decir, comienza a envejecer la población, y además hay un aumento en la tasa de las enfermedades crónicas no transmisibles, como Diabetes mellitus, hipertensión, Dislipidemias, algunos cánceres y especialmente la obesidad, la cual alcanza un porcentaje importante de la población.

La OMS declara la Obesidad como una epidemia mundial. Esta enfermedad puede llegar a reducir la esperanza de vida de una persona hasta en 10 años y presenta múltiples consecuencias de salud para el individuo.

El estudio realizado por investigadores del Departamento de Salud Pública de la Universidad Católica es concluyente: 8.9 millones de chilenos padece sobrepeso u obesidad. Mientras que el 67% de la población nacional padece sobrepeso u obesidad. Los hombres presentan mayor sobrepeso que las mujeres (45.3% y 33.6%, respectivamente) y las mujeres presentan mayor grado de obesidad (30.7% versus 19.2% en hombres).

En tanto, la obesidad mórbida aumentó en el país, de 148.000 personas en el 2003, a 300 mil en el 2010. Esta enfermedad es mayor en sectores socioeconómicos más bajos y con menor nivel educacional (promedio nacional en sector bajo 35.50%, en medio 24.7% y en el alto 18.5%).

Los demás factores de riesgo, como hipertensión arterial, diabetes y sedentarismo son alarmantes: el 26.9% de la población es hipertensa (3.600.000 chilenos). De ellos, sólo el 65% tiene conocimiento de que padece la enfermedad, 37.26% está en tratamiento y 16.49% se realiza un control periódico. En el país hubo un aumento de 700 mil a 1.2 millones de chilenos diabéticos, cifra 3 veces mayor en

el sector socioeconómico bajo. Según la Encuesta Nacional de Salud 2010, indica que la prevalencia de diabetes en mujeres es de un 10,4 % y de los hombres un 9.4%. La hipertensión arterial en Chile según la encuesta nacional de Salud 2010, la prevalencia de HTA es de 28.7% en mujeres y de un 25,3 en hombres. El consumo de sal en gramos según la Encuesta Nacional de Salud 2010, debieran consumirse diariamente 1 gr., en Chile el promedio es de 9.8 grs. /día. La prevalencia de Dislipidemia según la Encuesta Nacional de Salud 2010, fue de un 39% en los hombres y un 38.1 en mujeres.

Otro Factor que influye en los Hábitos Alimentarios de los Chilenos es el Sedentarismo, el cual según la Encuesta Nacional de Salud 2010, indica que el 88.6% de los Chilenos son Sedentarios.

El perfil de obesidad en Chile sigue un patrón de país desarrollado, señalan los expertos. Según cifras de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, Junaeb, el 18% de los escolares chilenos son obesos, lo que deja a este país entre las naciones con más niños obesos en el mundo. Estados Unidos, en cambio, cuya población tiene severos problemas de peso, tiene menos niños obesos: sólo el 16%.

Algunos datos entregados por la Junaeb a fines de 2005, revelan que un 18% de los niños que ingresan al colegio a primer año presentan obesidad, no obstante, 7 años más tarde la prevalencia de obesidad ya que el mismo segmento manifestaron el 14%.

2.2.- Malnutrición por exceso en escolares:

Prevalencia de sobrepeso y obesidad escolar en Chile

El sobrepeso y la obesidad infantil, actualmente son considerados un problema de salud en Chile, que afecta de manera transversal a la población, sin discriminar nivel socioeconómico, esta situación se ha transformado en una de las prioridades sanitarias para el país, incorporándose como una política pública de salud, ya que, la obesidad es uno de los principales factores de riesgo de ECNTs., como las dislipidemias (DLP), hiperinsulinismo, hipertensión arterial (HTA), diabetes mellitus 2 (DM II), enfermedades cardiovasculares (ECV), entre otras y que constituyen un riesgo inminente de mortalidad en la edad adulta.

Cabe señalar que hoy en día enfermedades como el cáncer y el infarto agudo al miocardio, cada vez se presentan a edades más tempranas, y que tienen un nivel de relación con la situación de malnutrición por exceso que comienza desde la edad infantil.

Se debe considerar que un 25% de los niños a la edad de 6 años probablemente sean obesos en la adultez, y si lo son a los 12 años, esta probabilidad se incrementa en un 75%, debido a que, luego del desarrollo puberal hay más posibilidades de mantener los niveles de obesidad en la edad adulta. Es por esto, que la necesidad de controlar el incremento de malnutrición por exceso en la población infantil es imperioso.

Algunos datos entregados por la JUNAEB al año 2005, reveló que un 18% de los niños que ingresan al colegio a primero básico, presentaban obesidad, no obstante, 7 años más tarde la situación ha empeorado, ya que el mismo segmento manifiesta un 21,1%.

2.3.- Educación Alimentario Nutricional:

En Chile se han implementado diversos programas y campañas enfocadas a educar a la población acerca de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, debido al aumento de la prevalencia de malnutrición por exceso, que actualmente se encuentra en un 67%, presentando los hombres mayor sobrepeso que las mujeres (45.3% y 33.6%, respectivamente), sin embargo el género femenino presenta mayor grado de obesidad (30.7% versus un 19.2% en hombres). Otra cifra alarmante es la de obesidad mórbida que entre los años 2003 y 2010 se incrementó en un 102,7%, dándose principalmente en niveles socioeconómicos bajos (sector bajo 35.50%, en medio 24.7% y en el alto 18.5%).

Si bien, los diversos programas y campañas han tenido amplia cobertura a nivel nacional, no se ha logrado el impacto esperado debido a la falta de interés, conciencia y voluntad de la población.

Determinación de las guías de alimentación para la población chilena.

Se crean las guías alimentarias como una herramienta que pretende acercar información alimentario-nutricional a la población sana para educar y facilitar la elección de una dieta equilibrada, y su objetivo principal es la prevención de deficiencias nutricionales y enfermedades crónicas no transmisibles como, diabetes (DM), hipertensión (HTA), enfermedades cardiovasculares (ECVs), dislipidemias (DLP), obesidad, cáncer y otras que se relacionan con la alimentación o el tipo de dieta. Para la determinación de estas guías se realizaron diversas investigaciones y estudios de la situación alimentario-nutricional de la población chilena, considerando aspectos como la información epidemiológica, socioeconómica y cultural, para luego diagnosticar la situación nutricional por grupos de población, vale decir, lactantes, preescolares, escolares, adolescentes, embarazadas, y adultos, en estos últimos se consideraron los principales problemas que tienen relación con la nutrición, como lo son las ECNTs, por ejemplo, la obesidad está dada por un balance

energético negativo, es decir, el consumo de calorías/día es mayor al gasto de energético diario de un individuo, manifestándose por el incremento de peso y la acumulación de tejido adiposo, la DM tiene que ver con los niveles constantemente elevados de glicemia o glucosa sanguínea y respecto de la dieta está dada por la ingesta excesiva de hidratos de carbono o elementos no nitrogenados (CHO o ENN, que son todos los cereales, como, por ejemplo, los fideos, el arroz, el pan, azúcares simples como el azúcar de mesa, etc.), por otro lado se encuentra la HTA, caracterizada por presentar niveles elevados de tensión arterial > a 140 mmHg sistólica y > a 90 mmHg diastólica. También ligada con el factor de obesidad además del consumo de alcohol y Sal (Na+Cl-), que en Chile es bastante elevado y alcanza el orden de 11 gr/día que equivalen a 4400 mg/día de sodio (Na+), no obstante, el requerimiento para todos los grupos etarios, (excluyendo a gestantes) oscila entre los 0,3 y 1,25 gr/día de Na+Cl- equivalentes a 120 y 500 mg/día de Na+, aceptándose hasta un máximo de 6 gr/día de Na+Cl- que corresponden a 2400 mg/día de Na+,(2), y finalmente están las dislipidemias que se manifiestan como hipercolesterolemia, hepertrigliceridemia y, son la primera causa de enfermedades aterogénicas y accidentes cardiovasculares y que cada vez se manifiesta a más temprana edad por efecto de la alimentación y estilos de vida poco saludables.

La alimentación y los estilos de vida poco saludables tienen estrecha relación con el sedentarismo que también se considera como un factor de riesgo de las ECNTs ya mencionadas.

Para efectos de la determinación de las guías de alimentación para la población chilena, se acordó como sedentario el que no realizaba a lo menos 2 sesiones de ejercicios de 15 minutos cada uno durante la semana.

En adultos el sedentarismo alcanzó cifras superiores al 55% en hombres y del 70% en mujeres.

En niños se tomaron en cuenta los juegos, que implican poca o nada de actividad física y, el alto consumo de televisión lo que contribuye notablemente a la

disminución del gasto energético diario lo que deriva en un aumento de la malnutrición por exceso en esta población. (1)

En Chile se han producido cambios importantes en la disponibilidad de los alimentos. Entre los años 1975 y 1994, Espinoza y Cols. (37) analizaron la evolución del consumo aparente de 11 alimentos índices y de macronutrientes, sobresaliendo el incremento del consumo de productos cárnicos y cecinas, y la disminución de la ingesta de cereales. (1)

Los resultados de una encuesta realizada en la Región Metropolitana reveló que las mujeres consumen un 28,6% de las calorías diarias provenientes de las grasas y en hombres un 27,1%, lo que favorece al incremento de las ECNTs. (1)

Teniendo en cuenta todos los factores mencionados, el equipo de expertos del MINSAL priorizó los problemas de salud y nutrición para poder desarrollar las Guías de Alimentación para la población mayor de 2 años, quedando en el siguiente orden:

1. Enfermedades cardiovasculares (ECVs)
2. Obesidad
3. Cáncer
4. Hipertensión arterial (HTA)
5. Diabetes (DM)
6. Osteoporosis
7. Anemia(1)

Estas Guías constan de 7 puntos, las que abarcan conductas que se pretenden mejorar, son sencillas y fáciles de comprender para el común de la población:

1. Consume 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogur, quesillo o queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados.
2. Come al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día.
3. Come porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana, en reemplazo de la carne.
4. Come pescado mínimo 2 veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha.
5. Prefiere los alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol.
6. Reduce tu consumo habitual de azúcar y sal.
7. Toma 6 a 8 vasos de agua al día. (3)

También existen guías alimentarias para las distintas etapas de la vida, (población mayor de 2 años), preescolares, escolares, adolescentes, adultos y adultos mayores y, constan de un plan de alimentación para los distintos grupos etarios hechos en base a los requerimientos nutricionales de cada uno.

El formato es un pequeño libro, con ilustraciones, que no sólo cuenta con recomendaciones saludables respecto de la alimentación, sino que también para mejorar los estilos de vida sedentaria, tiene además una tabla que grafica la cantidad y frecuencia diaria o semanal que se recomienda consumir de los diferentes tipos de alimentos de la pirámide alimentaria, separadas por género (niño y niña entre preescolares y adolescentes y, hombres y mujeres en los adultos).

Por ejemplo, en la recomendación que se refiere a los lácteos, aparecen gráficamente la cantidad de vasos o tazas que se sugieren, en las carnes se muestran ilustraciones de una presa de pollo o un trozo de carne, y así con todos los alimentos.(ver anexo)

Este material se encuentra disponible para la población en el Ministerio de Salud (MINSAL) o en el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). (4)

Los Hábitos Alimentarios son condicionados por distintos factores presentes día a día en los escolares como entorno familiar, horarios, clima, religión, costumbres, creencias etc. Los cuales se adquieren en la niñez y se adoptan toda la vida. La madre educa al lactante desde los primeros meses en sus horarios de alimentación líquida y sólida, va inconscientemente creando hábitos Alimentarios en su hijo. Es por esta razón que es de suma importancia que la educación de hábitos Alimentarios sea correcta, ya que el niño los adquirirá hasta edad adulta, siendo idealmente estos con una dieta equilibrada, sana, inocua, variada.

Se consideraron tres variables en el estudio: Hábitos Alimentarios, Malnutrición por exceso en escolares y Educación Alimentario Nutricional.

Capítulo III: Marco Metodológico:

3.1.- Diseño de investigación.

Estudio de enfoque cuantitativo.

3.2. Tipo de estudio:

Cuasiexperimental consecuencia transversal

3.3. Sujetos de estudio:

Escolares de segundo y tercero básico colegio Nova Terra de la Comuna de la Florida.

3.3.1. Criterios de inclusión y exclusión.

Inclusión

- Todos aquellos alumnos de segundo y tercero básico que asisten a la primera y segunda evaluación nutricional que consta de peso y talla.
- Todos aquellos alumnos de segundo y tercero básico que contestaron el cuestionario basado en las Guía Alimentarías del MINSAL.
- Todos aquellos padres y/o apoderados que contestaron el cuestionario basado en las Guía Alimentarías del MINSAL.
- Todos aquellos alumnos que asistieron a las tres charlas educativas impartidas en la sala de clases de cada curso.

Exclusión:

- Todos aquellos alumnos que no asistieron a la primera o a la segunda evaluación nutricional que consta de peso y talla.
- Todos aquellos alumnos que no contestaron el cuestionario basado en las Guía Alimentarias del MINSAL.
- Todos aquellos padres y/o apoderados, que no contestaron el cuestionario basado en las Guía Alimentarias del MINSAL.

3.4. Variables: Independiente y dependiente.

Dependiente: Malnutrición por exceso y Hábitos Alimentarios.

Independiente: Educación alimentario nutricional.

3.5. Población y muestra.

Universo Finito.

Alumnos de Segundo y Tercer año básico del colegio Nova Terra de la comuna de La Florida, que asisten a las sesiones educativas, se les realiza una evaluación nutricional que consta de peso y talla, inicial y final.

Muestra

La muestra inicial corresponde a un total de 60 Alumnos (35 alumnos del 2º Básico y 25 alumnos del 3 Básico), lo cual a través de un Muestreo no probabilística por conveniencia, intencional, la Muestra final fue de 32 Alumnos y 32 padres y/o Apoderados.

Formada por todos aquellos alumnos, y padres y/o apoderados que cumplen con los criterios de inclusión y no fueron descartados por los criterios de exclusión.

3.6. Instrumentos y objetivos de ellos.

Balanza de brazo con tallimetro marca detecto:

Tiene como por objetivo medir la altura del paciente y a la vez calcular el peso de este, para poder clasificarlo en qué estado nutricional se encuentra.

Encuesta Hábitos Alimentario:

Se necesitará recopilar datos acerca de cuáles son los hábitos y costumbres de los alumnos a través de una encuesta a los apoderados y una encuesta a los alumnos propiamente tal, el fin de esto, será pesquisar, si la población muestra está cercano a adherirse a la guía alimentaría del MINSAL.

Tablas OMS:

Son patrones referenciales para la medición de los niveles nutricionales de la niñez, elaborados por la Organización Mundial de la Salud. Se pone asimismo a disposición de los profesionales de la salud.

Estas tablas tendrán un uso importante para este estudio para así evaluar a los alumnos del colegio Nova Terra de la comuna de La Florida.

Guía alimentación del escolar:

El objetivo de la Guía de alimentación Escolar, es poder fomentar el desarrollo de conductas y patrones alimentarios que reduzcan el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en la etapa adulta.

Procedimientos de aplicación:

Para realizar el pesaje de cada alumno, en primer lugar la pesa debe estar calibrada, luego se solicita al paciente que se pose sobre la pesa descalzo, con ropa liviana.

Para realizar la medición, el alumno debe estar descalzo

Para realizar las encuestas a los apoderados, se les enviará a través de la libreta de comunicaciones de cada alumno para que el padre o el apoderado la devuelvan con las respuestas, esta encuesta llevará instrucciones para la orientación.

Para realizar las encuestas a los niños se entregaran en la sala de clases, en donde se entregaran las instrucciones y se atenderá en forma personalizada para aclarar dudas.

Procedimiento de validación:

La validación del diagnostico nutricional, se realizará basado en la tabla OMS, de esta forma se podrá diferenciar aquellos sujetos que se encuentren en estado Nutricional Normal, Sobrepeso y Obesidad.

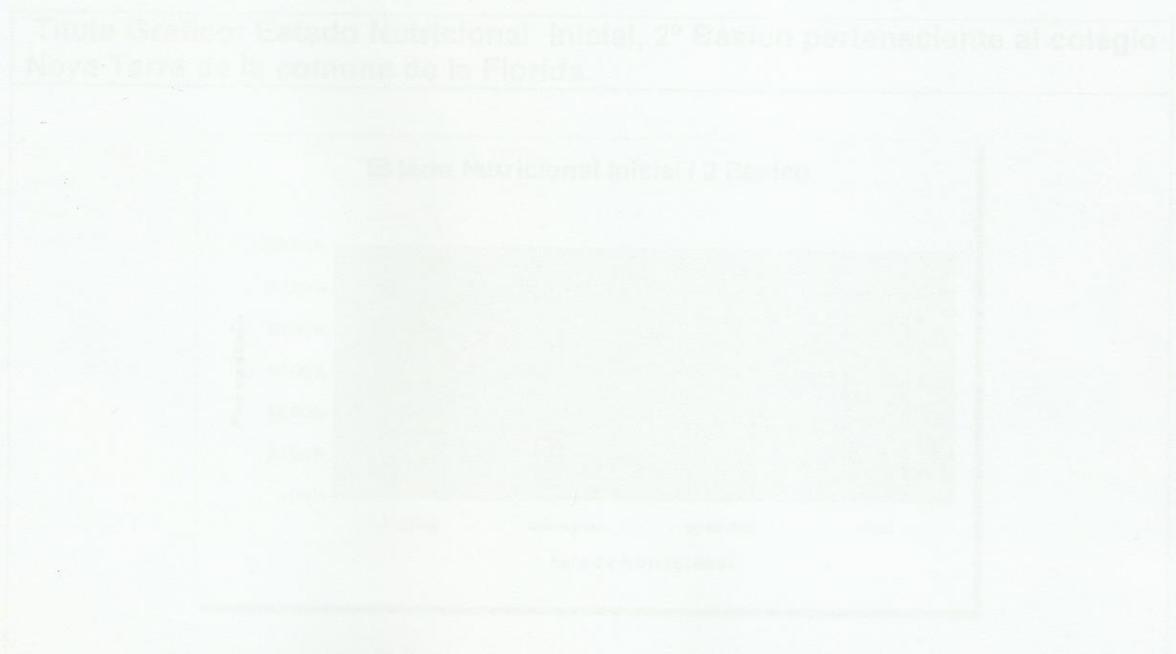
En cuanto a las encuestas basadas en las guías de alimentación del MINSAL, estas encuestas que fueron validadas anteriormente, tendrá cada respuesta un puntaje asignado en donde se evaluará a los alumnos y apoderados como aprobados si logran aprobar el 75% del puntaje.

3.7.- Hipótesis:

H1: Al realizar educación alimentario nutricional a escolares de segundo y tercero básico, y a sus padres y/o apoderados, puede ayudar a mejorar la mal nutrición por exceso y los hábitos de alimentación en los niños.

Representaciones gráficas:

Gráfico N°1



De un total de 70 alumnos de 2º Básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial, existe una mayor proporción de niños en el estado de Normal con un 64% en relación los niños que se encuentran dentro de la normalidad y en sobrepeso existe un 21% cada uno.

Capítulo IV. Análisis de Resultados:

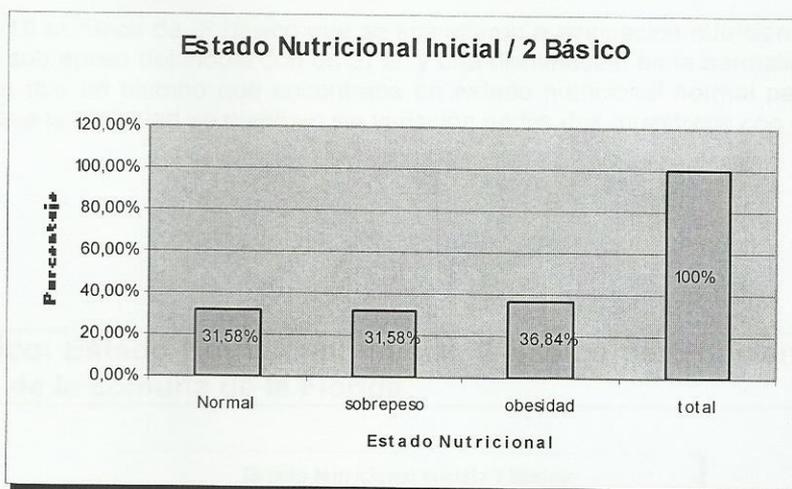
Cuadros e Ilustraciones

4.1 Procedimientos de análisis de estadística aplicada:

Representaciones gráficas.

Gráfico N°1

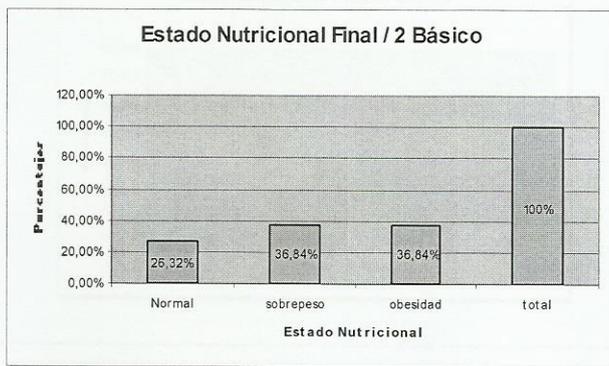
Título Grafico: Estado Nutricional Inicial, 2° Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 19 alumnos de 2° básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial, existe una mayor distribución hacia la obesidad con un 37%, en cambio, los niños que se encuentran dentro de la normalidad y en sobrepeso están equiparados con un 32% cada uno.

Gráfico N°2

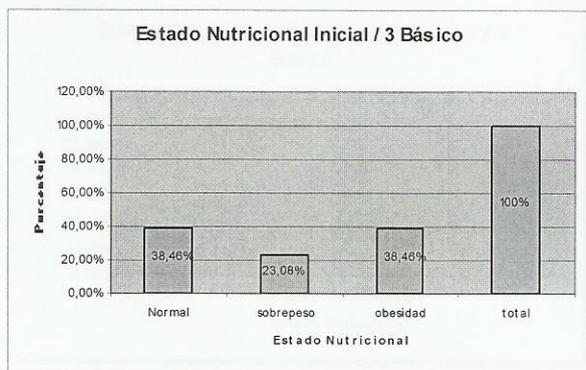
Titulo Grafico: Estado Nutricional Final, 2 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 19 alumnos de 2º básico que se sometieron a evaluación nutricional final, existe un aumento en el sobrepeso dejándolo con un 37%, y una disminución en la normalidad con un 26%, esto se debe a que un alumno que encontraba en estado nutricional normal pasó a sobrepeso. Cabe señalar que la obesidad se mantuvo sin variación en los dos muestreos con un 37%.

Gráfico N°3

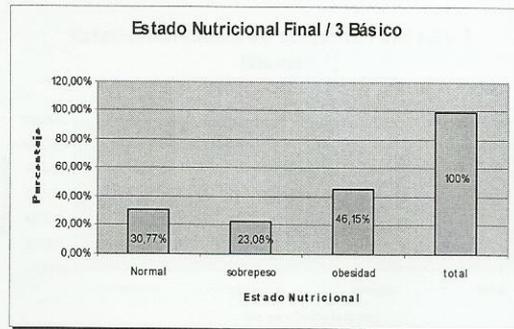
Titulo Grafico: Estado Nutricional Inicial, 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 13 alumnos de 3º básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial un 38% se encuentra en obesidad, la misma cifra se presenta en la normalidad, mientras que la menor proporción la ostenta el sobrepeso con un 23%.

Gráfico N° 4

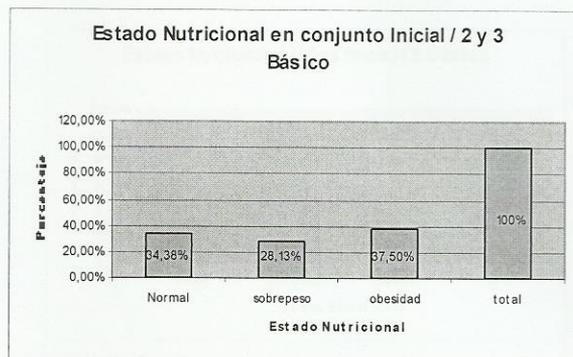
Título Grafico: Estado Nutricional Final, 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 13 alumnos de 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional final, la normalidad disminuyó a un 31%, el sobrepeso se mantuvo con un 23% y la obesidad aumentó a un 46%, esto se debe a que un alumno pasó de normal a sobrepeso, mientras que otro alumno pasó de sobrepeso a obesidad.

Gráfico N°5

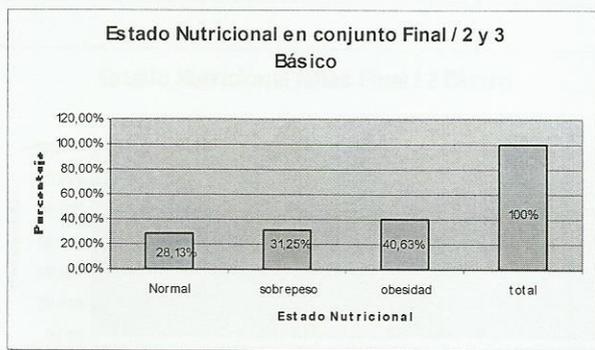
Título Grafico: Estado Nutricional en conjunto Inicial / 2 y 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 32 alumnos de 2° y 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional Inicial la obesidad muestra un 38%, siendo preponderante a los otros dos estados nutricionales que se presentan con un 34% en el caso de la normalidad y el sobrepeso con un 28%.

Gráfico N°6

Titulo Grafico: Estado Nutricional en conjunto Final / 2 y 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.

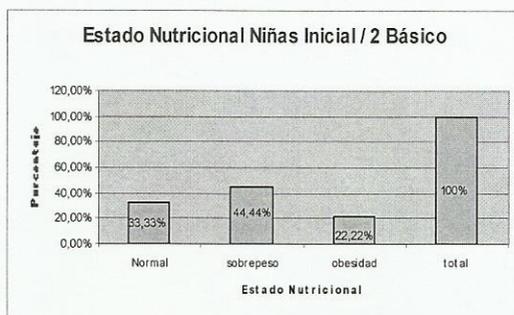


De un total de 32 alumnos de 2º y 3º básico que se sometieron a evaluación nutricional final, hubo una disminución de la normalidad de 34% a un 28%, el sobrepeso y obesidad se vieron incrementados con un 31% y 41% respectivamente.

Conclusiones: frente a los 6 gráficos analizados, sobre el estado nutricional de normopeso, sobrepeso y obesidad, por curso y en conjunto, la comparación entre las evaluaciones iniciales y finales, nunca se disminuyó la malnutrición por exceso, sin embargo, la obesidad siempre se mantuvo en los niveles más elevados.

Gráfico N°7

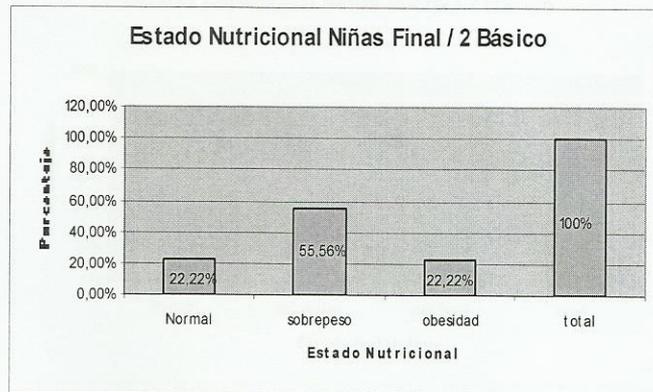
Titulo Grafico: Estado Nutricional Niñas Inicial / 2 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 9 alumnas de 2º básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial, el nivel más alto se encuentra en el sobrepeso, le sigue la normalidad con un 33% y la obesidad con un 22%.

Gráfico N°8

Título Grafico: Estado Nutricional Niñas Final / 2 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 9 alumnas de 2° básico que se sometieron a evaluación nutricional final, la normalidad disminuyó a un 22% y el sobrepeso aumentó a un 56%, en cuanto a la obesidad ésta se mantuvo sin variación desde la primera medición.

Gráfico N°10

Título Grafico: Estado Nutricional Niñas Final / 7 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.

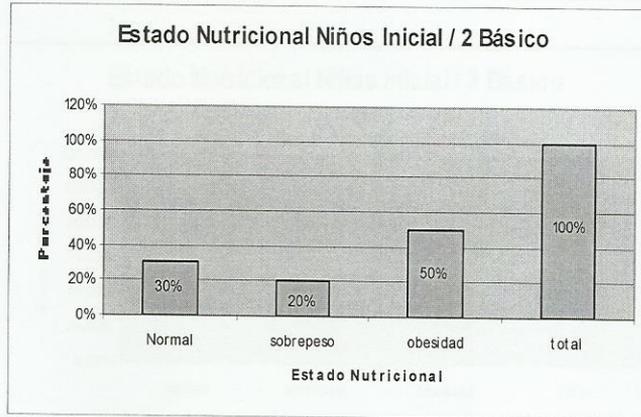
Estado Nutricional Niñas Final / 7 Básico



De un total de 10 alumnas de 2° básico que se sometieron a evaluación nutricional final, la normalidad disminuyó a un 22% y el sobrepeso aumentó a un 56%, en cuanto a la obesidad ésta se mantuvo sin variación desde la primera medición.

Gráfico N°9

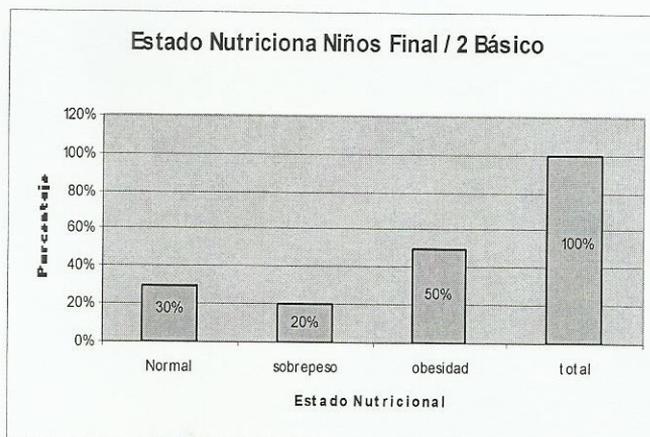
Titulo Grafico: Estado Nutricional Niños Inicial / 2 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 10 alumnos de 2° básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial, la mayoría se encuentra en obesidad con un 50%, la normalidad alcanza un 30% y el sobrepeso presenta los niveles menores con un 20%

Gráfico N°10

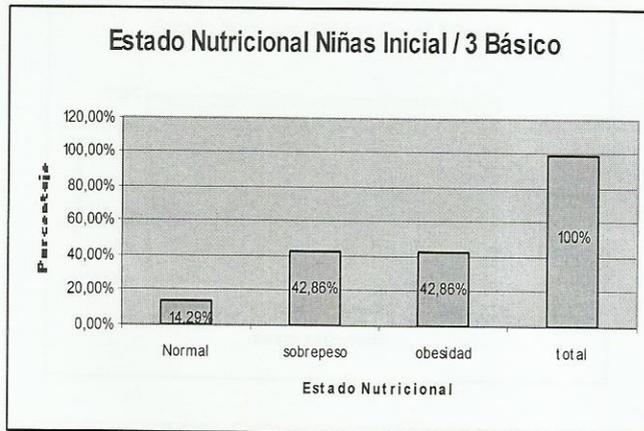
Titulo Grafico: Estado Nutricional Niños Final / 2 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 10 alumnos de 2° básico que se sometieron a evaluación nutricional final no hubo variaciones respecto de la evaluación inicial.

Gráfico N°11

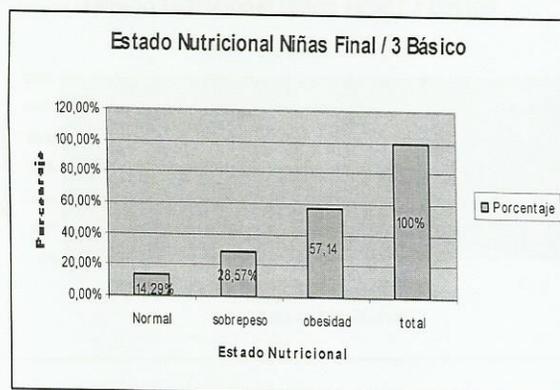
Título Grafico: Estado Nutricional Niñas Inicial / 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 7 alumnas de 3º básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial, los niveles más elevados se encuentran en el sobrepeso y obesidad, ambos con el 43%, mientras que la normalidad ostenta un 14%.

Gráfico N°12

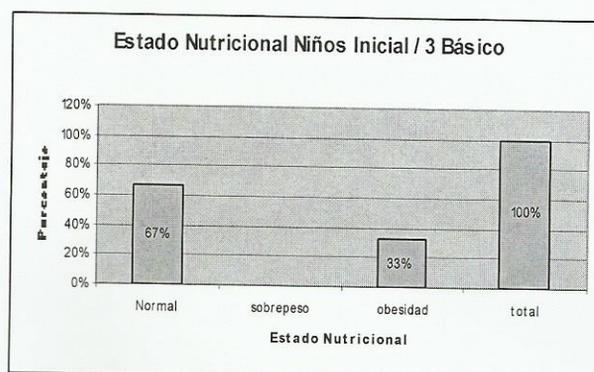
Titulo Grafico: Estado Nutricional Niñas Final / 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 7 alumnas de 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional final, la obesidad muestra un incremento a un 57%, el sobrepeso disminuyó al 29%, mientras que la normalidad de mantuvo con un 14%, esto se debe a que una alumna pasó de sobrepeso a obesidad.

Gráfico N°13

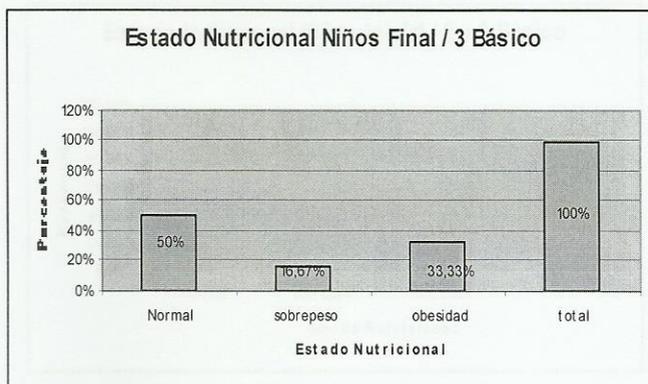
Titulo Grafico: Estado Nutricional Niños Inicial / 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 6 alumnos de 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial, la normalidad predomina con un 67%, mientras que la obesidad marca un 33%, y con respecto al sobrepeso, en esta medición no se registran alumnos en esta condición.

Gráfico N°14

Titulo Grafico: Estado Nutricional Niños Final / 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 6 alumnos de 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional final, la normalidad disminuyó a un 50%, el sobrepeso aumento a un 17%, mientras que la obesidad no presentó cambios manteniéndose en un 33%.

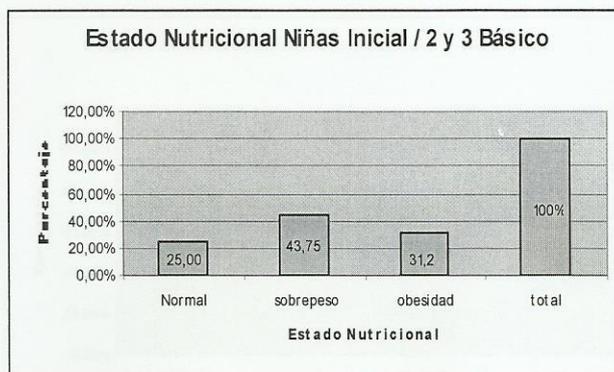
Conclusiones: mientras en los 2° la mayor proporción de obesidad se encuentra en el género masculino, en los 3° esto se revierte siendo mayor la proporción de niños en la normalidad, en cuanto al género femenino la mayor proporción en el 2° está radicada en el sobrepeso, mientras que en el 3° la mayor proporción se encuentra en la obesidad.



En un total de 15 alumnos de 2° y 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional final, la normalidad disminuyó a un 44%, se observó aumento con 33%, mientras que el sobrepeso no tuvo variaciones, manteniéndose en un 41%, solo se dio a una sola alumna pasar de normal a sobrepeso y una de sobrepeso a obesidad.

Gráfico N°15

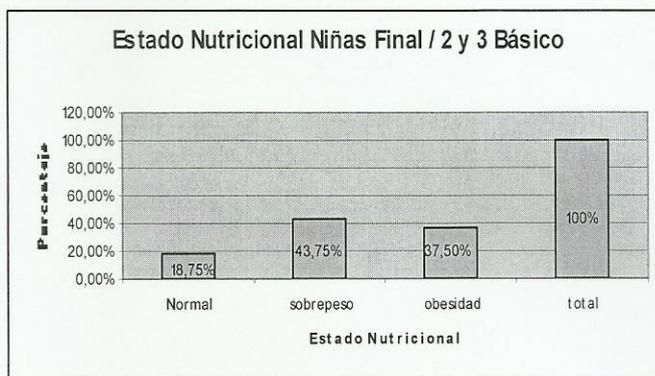
Titulo Grafico: Estado Nutricional Niñas Inicial / 2 y 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 16 alumnas de 2º y 3º básico que se sometieron a evaluación nutricional Inicial, la mayoría se encuentra en sobrepeso con un 44% seguido por la obesidad con 31% y la normalidad con un 35%.

Gráfico N°16

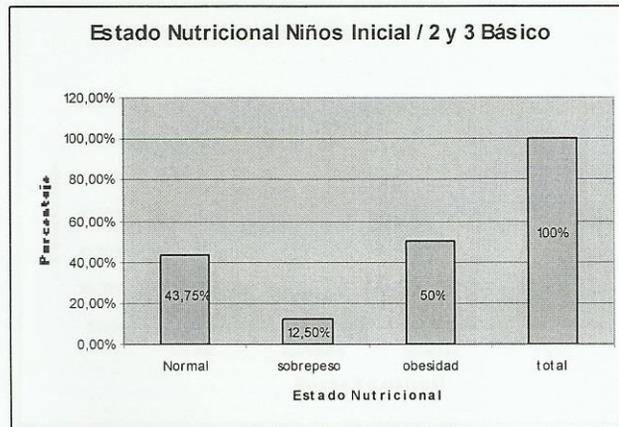
Titulo Grafico: Estado Nutricional Niñas Final / 2 y 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 16 alumnas de 2º y 3º básico que se sometieron a evaluación nutricional final, la normalidad disminuyó a un 18%, la obesidad aumentó aún 38%, mientras que el sobrepeso no tuvo variaciones, manteniéndose en 48%, esto se debe a que una alumna pasó de normal a sobrepeso y otra de sobrepeso a obesidad.

Gráfico N°17

Título Grafico: Estado Nutricional Niños Inicial / 2 y 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 16 alumnos de 2º y 3º básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial, la obesidad presenta el nivel más alto con un 50%, luego la normalidad se encuentra con un 44%, y el sobrepeso con un 13%.

Gráfico N°18

Título Grafico: Nutrición por exceso inicial / 2 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.

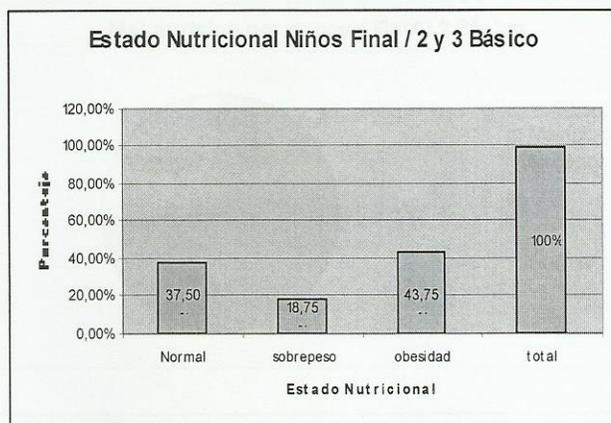
Nutrición por exceso inicial / 2 Básico



De un total de 16 alumnos del 2º básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial, se registró un 31,25% de nutrición por exceso (sobrepeso y obesidad), versus un 68% en estado nutricional normal.

Gráfico N°18

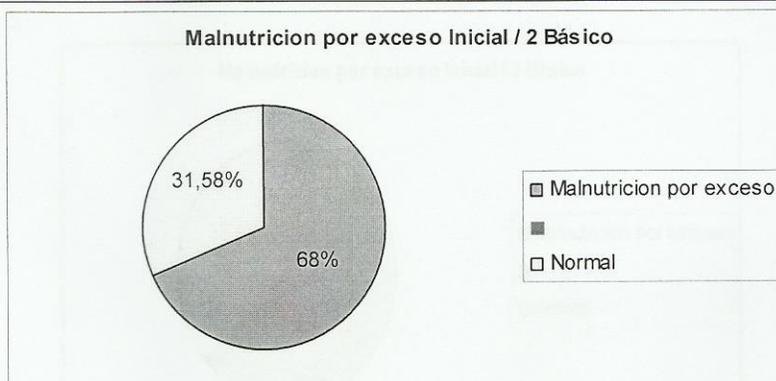
Titulo Grafico: Estado Nutricional Niños Final / 2 y 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 16 alumnos de 2° y 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional final, la normalidad se mantuvo en un 38%, el sobrepeso aumentó a un 19%, mientras que la obesidad disminuyó a un 44%, esto se debe a que un alumno pasó de obesidad a sobrepeso (mejorando su estado nutricional).

Gráfico N°19

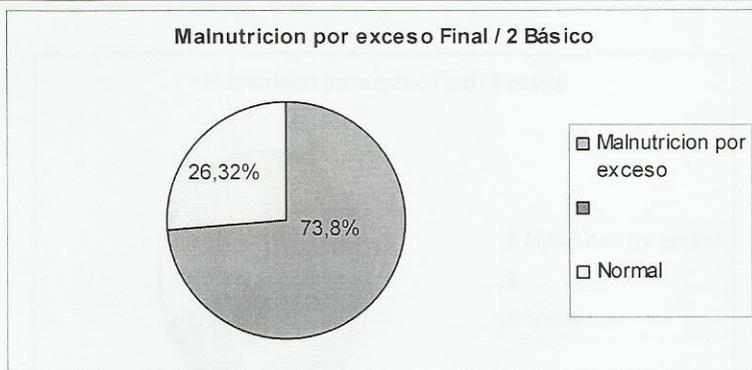
Titulo Grafico: Malnutrición por exceso Inicial / 2 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 19 alumnos del 2° básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial, se registró un 31,58% de malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad), versus un 68% en estado nutricional normal.

Gráfico N°20

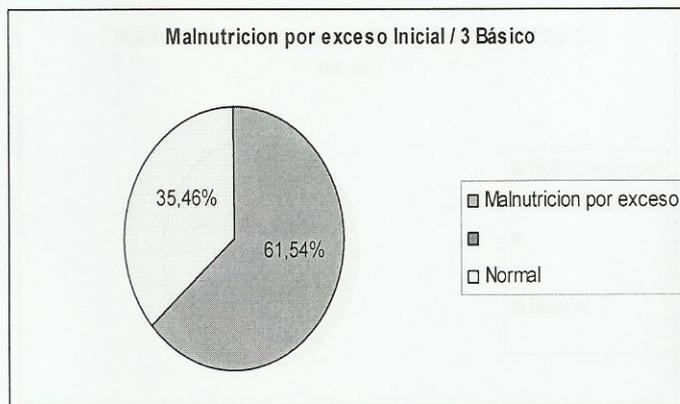
Titulo Grafico: Malnutrición por exceso Final / 2 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 19 alumnos del 2° básico que se sometieron a evaluación nutricional final, se generó un incremento en la malnutrición por exceso, quedando en un 74%, mientras que la normalidad disminuyó a un 26%, es se debe a que un alumno de estado nutricional normal pasó a sobrepeso.

Gráfico N°21

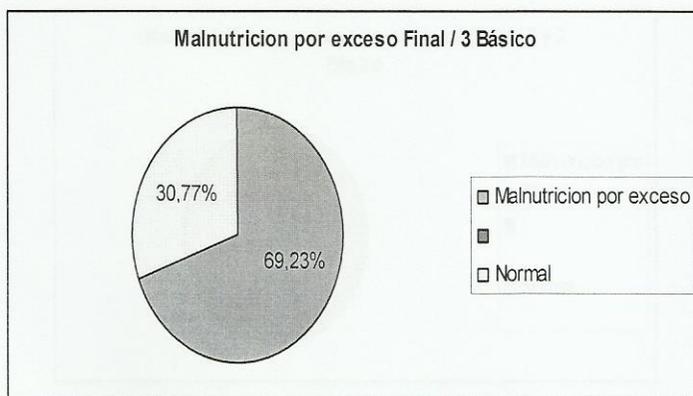
Titulo Grafico: Malnutrición por exceso Inicial /3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 13 alumnos del 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional Inicial, un 62% presenta malnutrición por exceso, y un 38% se encuentra en la normalidad.

Gráfico N°22

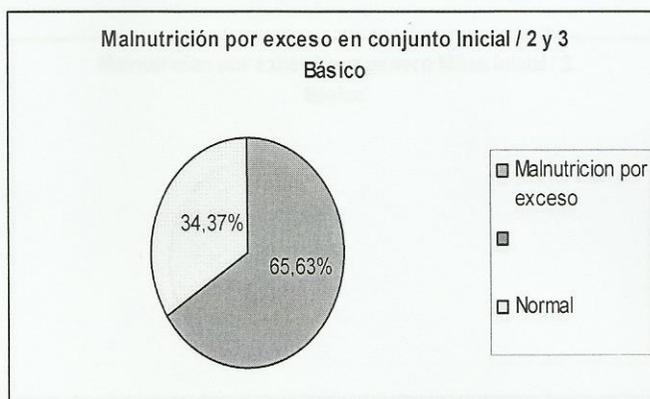
Título Grafico: Malnutrición por exceso Final /3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 13 alumnos del 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional final, se incremento la malnutrición por exceso a un 69%, mientras que la normalidad disminuyó a un 31%, esto se debe a que un alumno pasó de normal a sobrepeso.

Gráfico N°23

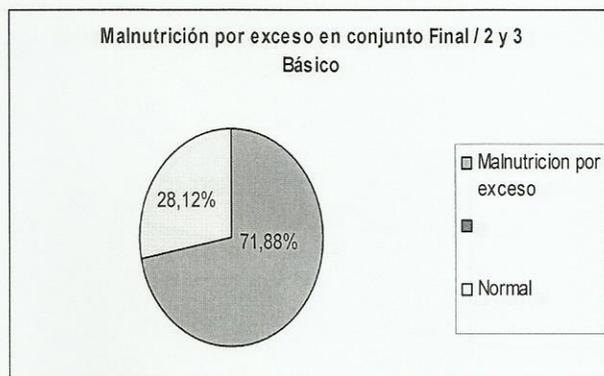
Título Grafico: Malnutrición por exceso en conjunto Inicial / 2 y 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 32 alumnos del 2° y 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial, un 66% se inclina hacia la malnutrición por exceso, y un 34% se presenta en la normalidad.

Gráfico N°24

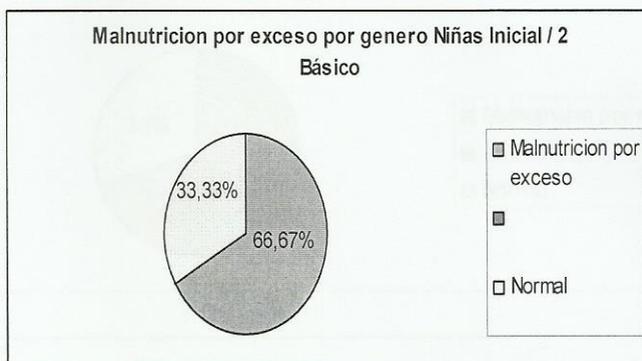
Titulo Grafico: Malnutrición por exceso en conjunto Final / 2 y 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 32 alumnos del 2° y 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional final hubo un incremento en la malnutrición por exceso quedando en un 72%, y la normalidad cayó a un 28%

Gráfico N°25

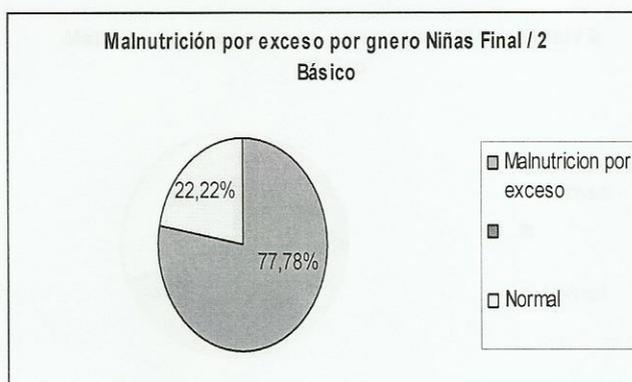
Titulo Grafico: Malnutrición por exceso Niñas Inicial / 2 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 9 alumnas del 2° básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial, la mayoría se inclina hacia la malnutrición por exceso con un 67%, en cambio la normalidad se encuentra con un 33%

Gráfico N°26

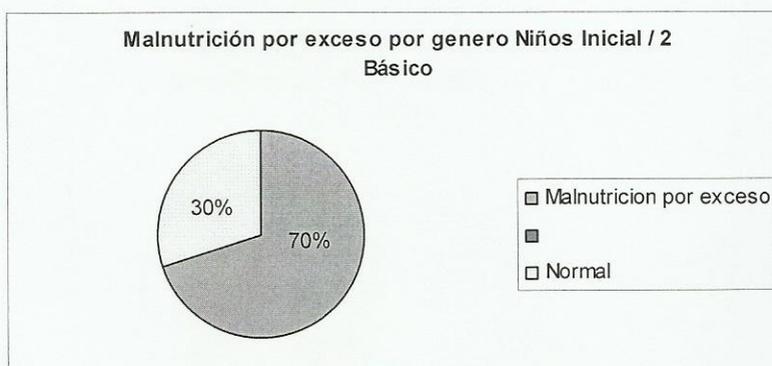
Titulo Grafico: Malnutrición por exceso Niñas Final / 2 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 9 alumnas del 2° básico que se sometieron a evaluación nutricional final, se incrementó, la malnutrición por exceso a un 78%, y la normalidad disminuyó a un 22%, debido a que una alumna pasó de estado nutricional normal a malnutrición por exceso.

Gráfico N°27

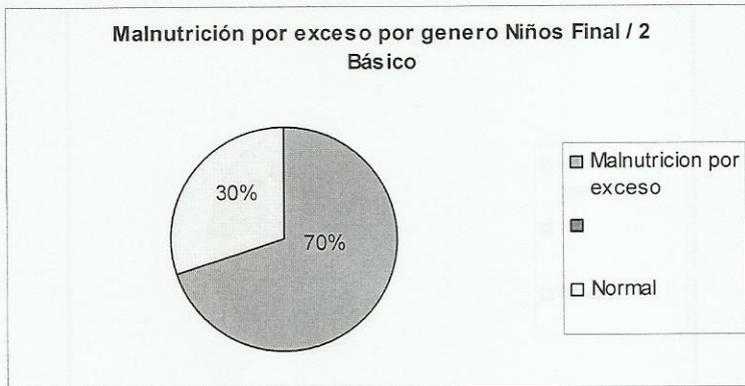
Titulo Grafico: Malnutrición por exceso Niños Inicial / 2 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 10 alumnos del 2° básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial, la mayoría se encuentra en la malnutrición por exceso con un 70%, mientras que el resto se presenta en la normalidad con un 30%

Gráfico N°28

Título Grafico: Malnutrición por exceso Niños Final / 2 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 10 alumnos del 2° básico que se sometieron a evaluación nutricional final, un 80% se encuentra en malnutrición por exceso, dejando un 20% en la normalidad, esto se debe a que un alumno pasó de sobrepeso a obesidad.

Gráfico N°30

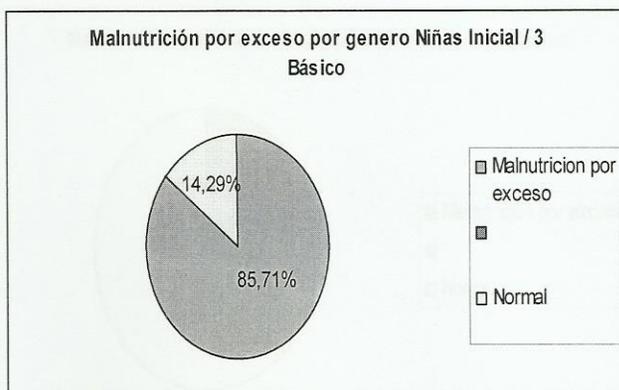
Título Grafico: Malnutrición por exceso Niños Final / 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 7 alumnos del 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional final, no hay un resultado respecto de la evaluación, según

Gráfico N°29

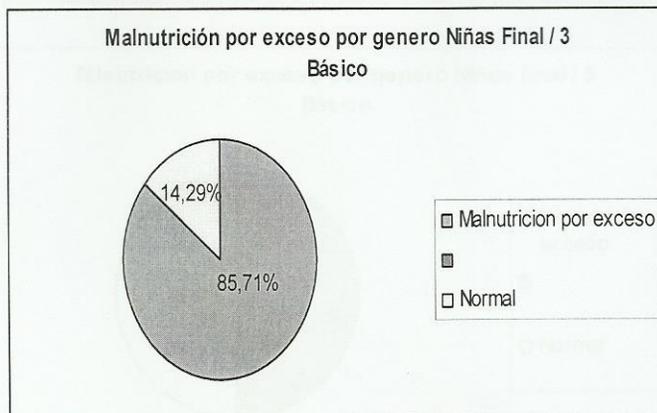
Titulo Grafico: Malnutrición por exceso Niñas Inicial / 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 7 alumnas del 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial, los niveles más altos se inclinan hacia la malnutrición por exceso con un 86%, y la normalidad en un grado menor con un 14%

Gráfico N°30

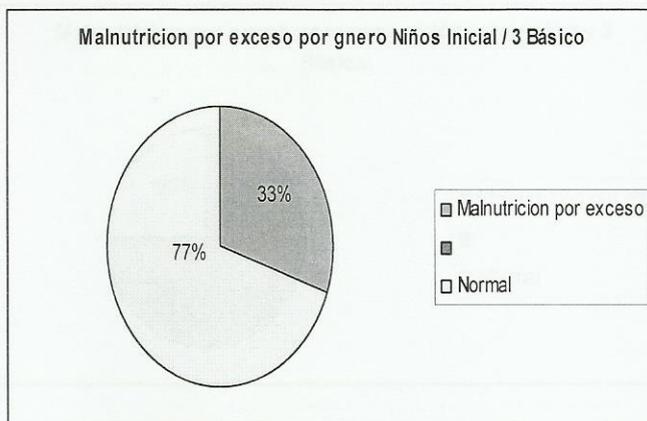
Titulo Grafico: Malnutrición por exceso Niñas Final / 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 7 alumnas del 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional final, no tuvo variaciones respecto de la evaluación inicial.

Gráfico N°31

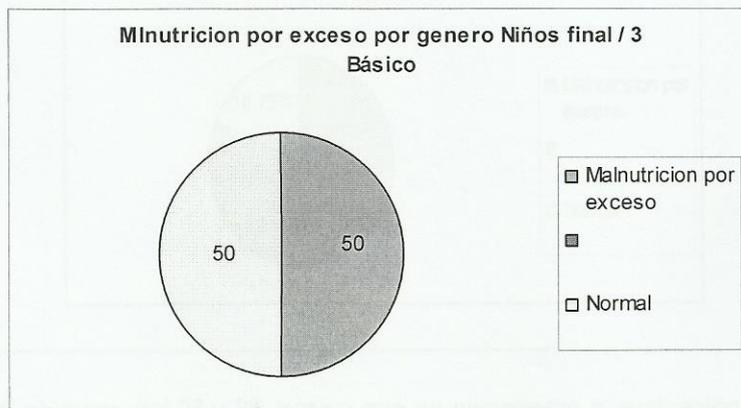
Titulo Grafico: Malnutrición por exceso Niños Inicial / 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 6 alumnos del 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial, sólo un 33% se encuentra en malnutrición por exceso, y la normalidad se inclina con la mayoría con un 77%.

Gráfico N°32

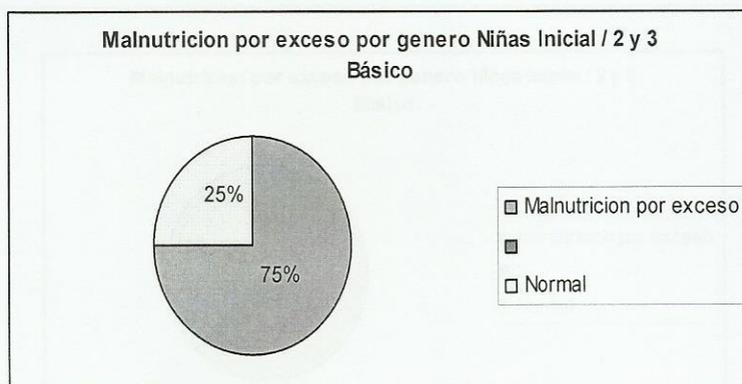
Titulo Grafico: Malnutrición por exceso Niños Final / 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 6 alumnos del 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional final, se incremento con un 50% la malnutrición por exceso y cayó la normalidad a un

Gráfico N°33

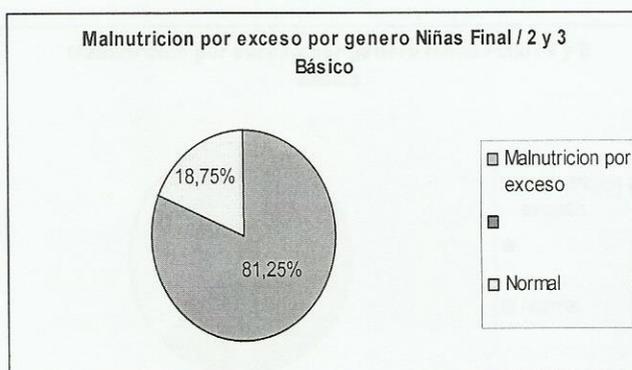
Titulo Grafico: Malnutrición por exceso Niñas Inicial / 2 y 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 16 alumnas del 2° y 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial, un 75% se encuentra con malnutrición por exceso y un 25% en la normalidad.

Gráfico N°34

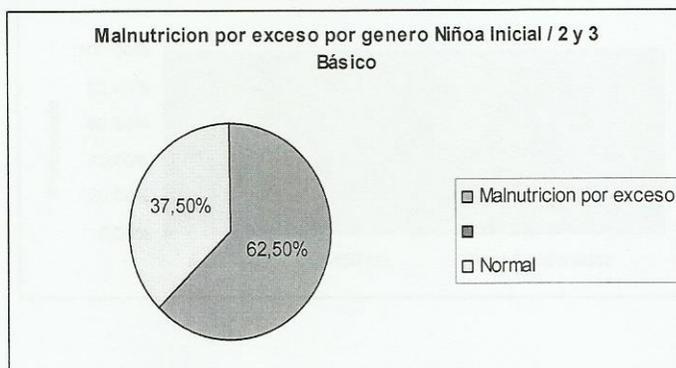
Titulo Grafico: Malnutrición por exceso Niñas Final / 2 y 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 16 alumnas del 2° y 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional final, la malnutrición por exceso aumentó a un 81%, mientras que la normalidad disminuyó, dejándola con un 19%.

Gráfico N°35

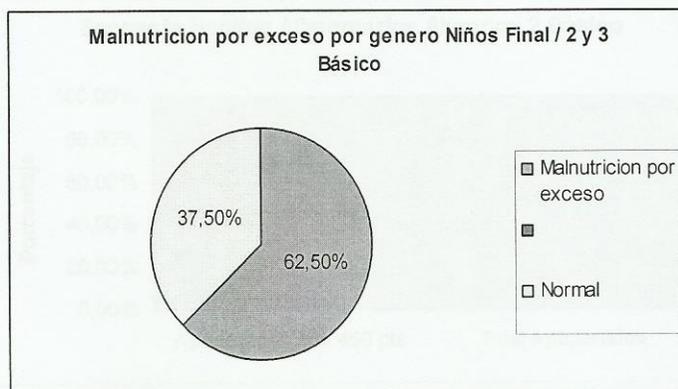
Titulo Grafico: Malnutrición por exceso Niños Inicial / 2 y 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 16 alumnos del 2° y 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional inicial, un 63% presenta malnutrición por exceso, y un 38% se encuentran normales.

Gráfico N°36

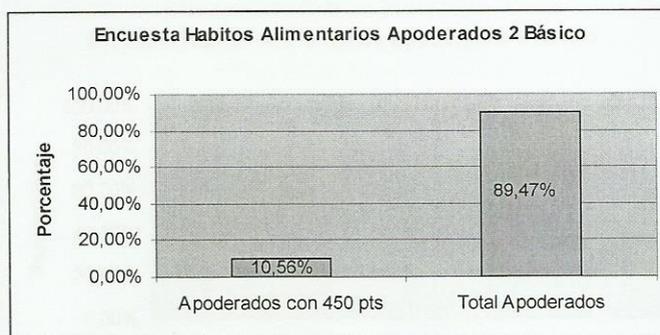
Titulo Grafico: Malnutrición por exceso Niños Final / 2 y 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 16 alumnos del 2° y 3° básico que se sometieron a evaluación nutricional final se mantuvo sin variaciones respecto de la evaluación inicial.

Gráfico N°37

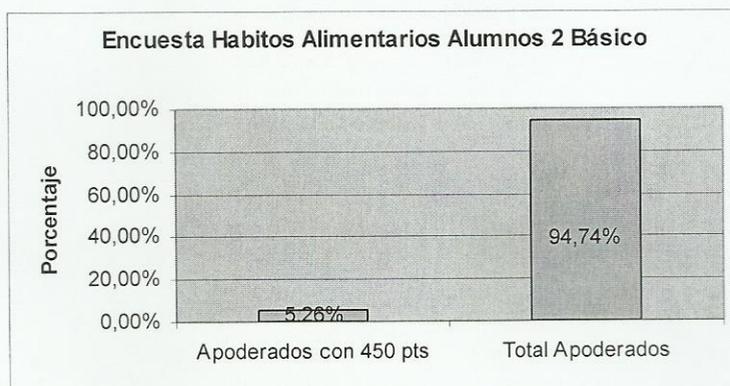
Titulo Grafico: Cuestionario Hábitos Alimentarios Apoderados / 2 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 19 apoderados del 2° básico que contestaron el cuestionario de hábitos alimentarios basados en la guías alimentarias del MINSAL, sólo un 11% aprobó con un puntaje aceptable de cumplimiento de las guías, sin embargo, un 89% no calificó.

Gráfico N°38

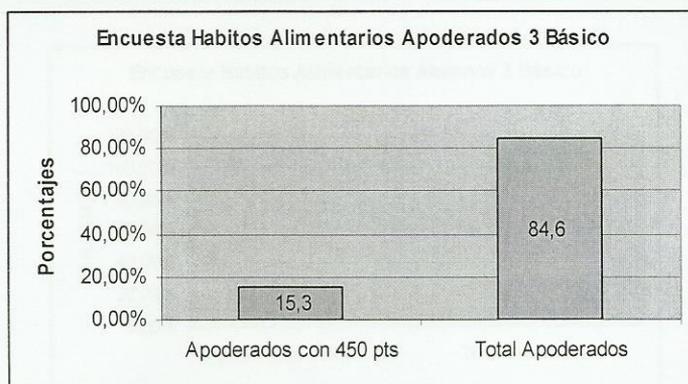
Titulo Grafico: Cuestionario Hábitos Alimentarios Alumnos / 2 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 19 alumnos del 2° básico que contestaron el cuestionario de hábitos alimentarios basados en las guías alimentarias del MINSAL sólo un 5% aprobó con un puntaje aceptable de cumplimiento de las guías, y un 95% no calificó.

Gráfico N°39

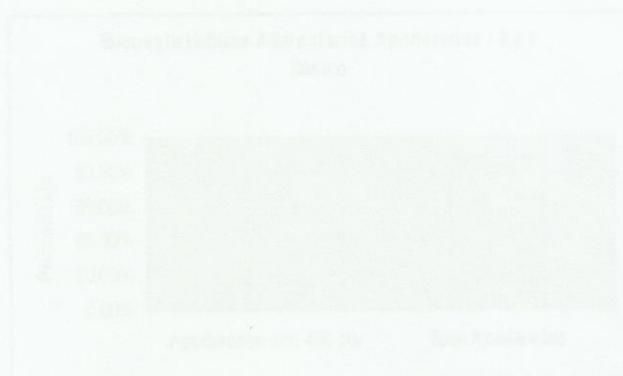
Titulo Grafico: Cuestionario Hábitos Alimentarios Apoderados / 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 13 apoderados del 3° básico que contestaron el cuestionario de hábitos alimentarios basados en la guías alimentarias del MINSAL, un 15% aprobó con un puntaje aceptable de cumplimiento de las guías, y un 85% no calificó.

Gráfico N°41

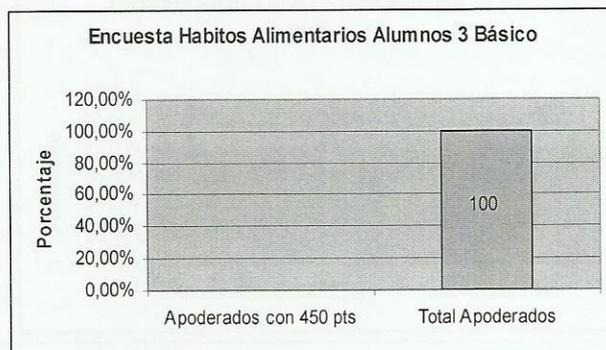
Titulo Grafico: Cuestionario Hábitos Alimentarios Apoderados / 2 y 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 13 apoderados del 2° y 3° básico que contestaron el cuestionario de hábitos alimentarios basados en las guías alimentarias del MINSAL, un 15% aprobó con un puntaje aceptable de cumplimiento de las guías, y un 85% no calificó.

Gráfico N°40

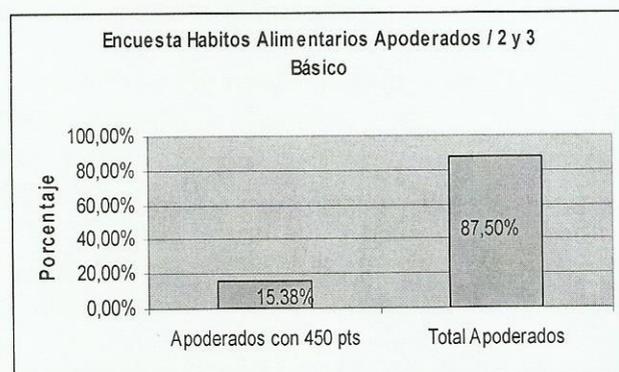
Titulo Grafico: Cuestionario Hábitos Alimentarios Alumnos / 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 13 alumnos del 3º básico que contestaron el cuestionario de hábitos alimentarios basados en las guías alimentarias del MINSAL, ninguno aprobó con un puntaje aceptable de cumplimiento de las guías, por lo tanto un 100% no calificó.

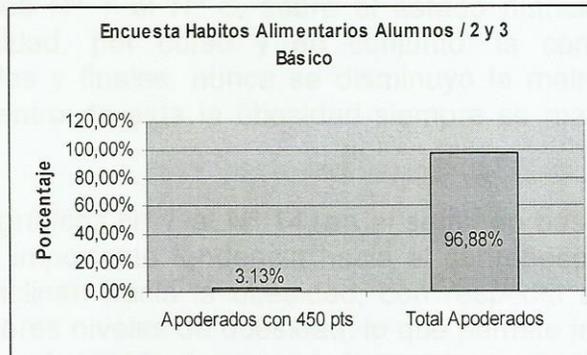
Gráfico N°41

Titulo Grafico: Cuestionario Hábitos Alimentarios Apoderados / 2 y 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 32 apoderados del 2º y 3º básico que contestaron el cuestionario de hábitos alimentarios basados en las guías alimentarias del MINSAL, un 15% aprobó con un puntaje aceptable de cumplimiento de las guías, y un 88% no calificó.

Titulo Grafico: Cuestionario Hábitos Alimentarios Alumnos / 2 y 3 Básico perteneciente al colegio Nova Terra de la comuna de la Florida.



De un total de 32 alumnos del 2º y 3º básico que contestaron el cuestionario de hábitos alimentarios basados en las guías alimentarias del MINSAL, un 3% aprobó con un puntaje aceptable de cumplimiento de las guías, y un 97% no calificó.

En relación a los datos analizados en los gráficos N°13 al N°36 se puede observar que la mayoría de las evaluaciones iniciales presentaron incrementos en la malnutrición por exceso en las finales, superando el 50% a excepción de los gráficos N°31 y N°36 que la evaluación final se mantuvo respecto de la inicial en este que la educación alimentaria nutricional por medio de tres sesiones educativas en colegios y escuelas de sectores y comunas y tercero básico en un periodo de tiempo de un mes y medio, no tiene ninguna incidencia en mejorar la malnutrición por exceso de los alumnos intervenidos, y el hecho de no educar en la misma materia a los padres y/o apoderados y al cuerpo docente del establecimiento de forma paralela a los niños, genera el fracaso.

En los gráficos N° 37 al N° 42, los resultados que arroja el cuestionario basado en las guías alimentarias, aplicado a alumnos y apoderados, refiere sólo resultados negativos, ninguno de ellos calificó, es decir, que no hay ningún cumplimiento al cumplimiento de las guías.

Este estudio se realizó en un periodo de tiempo muy limitado, lo que impide desarrollar y cumplir cada uno de sus objetivos.

Una de las principales conclusiones es que se pretende realizar la misma cantidad de sesiones educativas a los padres y/o apoderados, como se mencionó anteriormente en forma paralela a los niños, para lograr un cambio en los hábitos alimentarios, este objetivo es de gran relevancia, por que las intervenciones educativas a los alumnos requieren de este acompañamiento, ya que los cambios son

Capítulo V. Conclusiones y Sugerencias

5.1.- Conclusiones:

Frente a los gráficos N° 1 al N° 6, sobre el estado nutricional de normopeso, sobrepeso y obesidad, por curso y en conjunto, la comparación entre las evaluaciones iniciales y finales, nunca se disminuyó la malnutrición por exceso, destacando que, dentro de esta la obesidad siempre se mantuvo en los niveles más elevados.

Se observa en los gráficos N° 7 al N° 14, en el segundo básico las niñas son las que presentan una importante tendencia hacia el sobrepeso, más, los niños del mismo curso, se inclinan hacia la obesidad, con respecto al tercero básico las féminas tienen mayores niveles de obesidad, lo que permite inferir que a esa edad las niñas se acercan al periodo de menarquía, mientras que el género masculino presenta su mayoría hacia la normalidad, esto último puede estar relacionado con la frecuencia e intensidad de actividad física que realizan los niños a esa edad, como por ejemplo, fútbol, karate, andar en bicicleta, etc.,

En relación a los datos analizados en los gráficos N°19 al N°36 se puede observar que, la mayoría de las evaluaciones iniciales presentan incremento en la malnutrición por exceso en las finales, superando el 50% a excepción de de los gráficos N° 31 y N°36 que la evaluación final se mantuvo respecto de la inicial, es decir, que la educación alimentario nutricional, por medio de tres sesiones educativas, en colegios a escolares de segundo y tercero básico en un periodo de tiempo de un mes y medio, no tiene ninguna incidencia en mejorar la malnutrición por exceso de los alumnos intervenidos, y el hecho de no educar en la misma materia a los padres y/o apoderados y al cuerpo docente del establecimiento de forma paralela a los niños, genera el fracaso.

En los gráficos N° 37 al N° 42, los resultados que arroja el cuestionario basado en las guías alimentarias, aplicado a alumnos y apoderados, refiere sólo resultados negativos, ninguno de ellos califica, es decir, que no hay ningún acercamiento al cumplimiento de las guías.

Este estudio se realiza en un periodo de tiempo muy limitado, lo que impide desarrollar y cumplir cada uno de sus objetivos.

Uno de los puntos inconclusos es aquel que pretende realizar la misma cantidad de sesiones educativas a los padres y/o apoderados, como se menciona anteriormente en forma paralela a los niños, para lograr un cambio en los hábitos alimentarios, este objetivo es de gran relevancia, por que las intervenciones educativas a los alumnos requieren de este complemento, ya que, los adultos son

los responsables de entregar la alimentación a sus hijos, y propicia más probabilidades de modificar conductas alimentarias.

El colegio Nova Terra programa reuniones de padres y/o apoderados, instancia en la que el colegio permite que en un tiempo muy limitado se efectúen la intervención educativa, por lo tanto, el equipo del estudio decide, solamente entregar la situación general del curso en cuanto a su estado nutricional, y contestar algunas consultas. Cabe señalar que la reunión sólo es con los padres del segundo básico, debido, a que las reuniones de ambos cursos de desarrollan en forma simultánea, sin alcanzar a ver el tercero básico.

Existe la intención por parte del equipo del estudio para pactar una segunda reunión con los padres y/o apoderados, sin embargo, no es posible coordinarla.

Finalmente y por factores de tiempo tampoco es factible aplicar por segunda vez el cuestionario de hábitos alimentarios basados en las guías alimentarias del MINSAL, por lo tanto, no se mide.

5.2.- Sugerencias:

El profesional nutricionista constantemente busca educar a la población en temas relacionados con la alimentación, es por esto que la educación alimentario nutricional en colegios, no sólo a los alumnos, sino que también a los padres y/o apoderados podría generar un cambio en las conductas alimentarias.

Es muy importante trabajar en conjunto con los docentes de educación física, y comprensión del medio, así se unifican criterios y se integran los contenidos.

Se debe hacer un registro del diagnóstico nutricional de cada curso o grupo que asistirá a las sesiones (peso y talla) inicial y mantener un seguimiento mensual lo que nos permitirá intervenir para corregir en caso de encontrar alguna desviación de la normalidad.

Uno de los puntos más relevante para realizar este tipo de intervenciones se basa en el factor tiempo, ya que, este permite medir la efectividad o impacto de las intervenciones o sesiones educativas, idealmente debiera estar instaurado en la malla curricular del establecimiento, ya sea, como taller extra programático o electivo dentro de un régimen anual o semestral.

Bibliografía

1.- Título: Guías de Alimentación para la Población Chilena.

Autor: Castillo L., Cecilia, Uauy D. Ricardo, Atalah S. Eduardo.

Año Edición: 1997, Santiago, Chile.

2.- Título: Rev. Chilena nutrición, versión On – line ISSN. 0717 – 7518.

Autor:

Nº de edición: Volumen 30 Nº 1.

Año Edición: Abril 2003, Santiago, Chile.

(3) Estado nutricional, consumo de alimentos y actividad física en escolares mujeres de diferente nivel socioeconómico de Santiago de Chile. Rev. Med. Chile 2007, 71-78, Autoras: Sonia Olivares, Kelly Bustos, Lydie Lara, María Zelsda.

(4) Patrones Alimentarios y de Actividad Física en Escolares de la Región de Aysén. Rev. Chilena Pediatría, Volumen 70, Santiago Nov. 1999.

(5) - PDF Hábitos Alimentario. Programa subvencionado por el ministerio de salud y consumo. Instituto nacional del consumo Meddo, Eduardo Atalah, Carmen Urzúa, Anabella Rabaldero, Rosa Ramos.

(6) www.pediatría.cl/temaformacion_hab_hijos.htm Dr. Pedro Barreda.

(7) www.unicef.org/chi/espanol/comunicacion/comunicacion_de_obesidad

(8) www.unicef.org/formacion/habitosalimentarios/ideastipodevidasaludables

Linkografía

- (1) http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-182002000100006&script=sci_arttext, Ingesta dietaria de sodio, potasio y calcio en embarazadas y normotensas, Eliana Durán F., Delia Soto A., Gisela Asenjo I., Ana María Labraña T., Víctor Quiróz G., Francisco Pradenas P.
- (2) http://163.247.51.38/desarrollo/nutricion2/files/Guia_Alimentacion.pdf, Guía de Alimentación del niño menor de 2 años, Dr. Tito Pizarro Quevedo, Dra. Lorena Rodríguez Osiac, Nutr. Xenia Benavides Manzoni, Dr. Eduardo Atalah Samur, Dr. Carlos Becerra Flores, E.U. Cecilia Reyes Acuña, Dr. Carlos Castillo Durán, Dra. Claudia Torrejón Silva, Dr. Mario Vildoso Fernández, Dra. Patricia Vernal Silva, Nut. Marcela Alviña Walker, Nut. Sonia Olivares Cortés, Dra. Verónica Valdés Latorre, Dr. Sergio Krause Hausdorf, Dra. Alejandra Lipari Valdés (Cirujano Dentista), Dra. María José Letelier Ruíz (Cirujano Dentista)
- (3) Estado nutricional consumo de alimentos y actividad física en escolares mujeres de diferente nivel socioeconómico de Santiago de Chile. Rev. Med. Chile 2007, 71-78, Autores: Sonina Olivares; Nelly Bustos, Lydia Lera, María Zelada.
- (4) Patrones Alimentarios y de Actividad Física en Escolares de la Región de Aysén. Rev. Chilena Pediatría, Volumen 70, Santiago Nov. 1999.
- (5) PDF Hábitos Alimentario, Programa subvencionado por el ministerio de sanidad y consumo. Instituto nacional del consumo Madrid. Eduardo Atalah; Carmen Urteaga; Anabella Rebolledo; Rosa Ramos.
- (6) www.pediatrionaldia.cl/farmacacion_hab:ninos.htm; Dr. Pedro Barreda.
- (7) www.umog.cl/comite/chileyelproblema_de_obesidad.
- (8) www.unicef.org.formaciondehabitosalimentariosydeestilosdevidasaludable.

Anexo N° 1:
Evaluación Inicial

ANEXOS

Anexo N° 1:
Evaluación Nutricional Inicial

Evaluaciones Nutricionales 2º Básico

Nº	Fecha	Nombre	Apellido	Gén	Fecha de nac	Años	Meses	Peso (Kg)	Talla (mt)	IMC	IMC/E p	IMC/E DS	T/Ep	Diagnóstico Nutricional	Cuestionario Apoderados	Cuestionario Niños
1	13/10/2011	Pia Avilín	Ávalos Escobar	F	24-06-03	8	3	32	1,29	19,2	p95,1	>1DS	p51,5	Sobrepeso	290	200
2	13/10/2011	Mauricio Esteban	Bustos Riquelme	M	18-07-03	8	2	36,6	1,38	19,2	p95,9	>1DS	p94,2	Sobrepeso	380	290
4	13/10/2011	Catalina Belén	Cofre Carvajal	F	20-02-04	7	7	27,2	1,22	18,3	p93	>1DS	p25	Sobrepeso	430	330
5	13/10/2011	Bastian Ignacio	Cobarrubia Lorca	M	20-01-04	7	8	29,8	1,22	20,0	p95,6	>2DS	p22	Obesidad	270	290
7	13/10/2011	Martin Ignacio	Escudero Jara	M	09-09-03	8	1	42,1	1,28	25,7	>p100	>3DS	p48,9	Obesidad	300	390
8	13/10/2011	Constanza Muriel	España Galvez	F	03-05-03	8	5	26	1,26	16,4	p60,2	M	p27,2	Normal	460	190
9	13/10/2011	Francisco Javier	Gonzalez Montero	M	26-05-03	8	4	30	1,22	20,2	p98,6	>2DS	p93	Obesidad	430	370
10	13/10/2011	Gabriel Ignacio	Guejardo Romero	M	09-12-02	8	10	41,7	1,41	21,0	p98,6	>2DS	p93,1	Obesidad/talla acelerada	320	290
11	13/10/2011	Isidora Ipsiel	Herrera Piña	F	08-07-03	8	3	27,9	1,34	15,5	p32,6	M	p82,2	Normal	230	210
12	13/10/2011	Jose Manuel	Irrazabal Perez	M	25-03-03	8	6	21,8	1,16	16,2	p56,8	M	p0,6	Normal/desaceleración de talla	480	340
18	13/10/2011	Gaspar Cristobal	Osonio Ortiz	M	23-03-04	7	6	22,6	1,19	16,0	p58,5	M	p12,8	Normal	280	470
19	13/10/2011	Pia Francisca	Osnes Sepúlveda	F	12-05-04	7	5	36,6	1,33	20,7	p95,5	>2DS	p95,2	Obesidad/talla acelerada	220	320
20	13/10/2011	Roxana Francisca	Pavéz Rozas	F	29-01-04	7	8	34,7	1,25	22,2	p99,4	>2DS	p47,3	Obesidad	350	350
21	13/10/2011	Valentina Sinai	Pareda Chamorro	F	16-07-03	8	2	33	1,31	19,2	p93,3	>1DS	p66,9	Sobrepeso	330	250
22	13/10/2011	Ariela Florencia	Pineda Maldonado	F	28-04-04	7	5	28	1,26	17,6	p85,5	>1DS	p64,6	Sobrepeso	260	360
23	13/10/2011	Diego Andrés	Roble Valenzuela	M	09-07-04	7	8	39,2	1,32	22,5	>p100	>3DS	p86,4	Obesidad	260	210
24	13/10/2011	Alonso Renato	Rozas Rojas	M	15-04-04	7	5	25,6	1,21	17,5	p86,9	>1DS	p23,8	Sobrepeso	330	350
25	13/10/2011	Belén Almendra	Sora Maldonado	F	01-09-03	8	1	27,1	1,25	17,3	p78,6	M	p32,5	Normal	350	370
26	13/10/2011	Renato Antonio	Vargas Cárcamo	M	29-10-03	7	11	23,9	1,20	16,6	p70,2	M	p9,5	Normal	200	280

Evaluaciones Nutricionales 3º Básico

Nº	Fecha	Nombre	Apellido	Gén	Fecha de nacimiento	Años	Meses	Peso (Kg)	Talla (mt)	IMC	IMC/E p	IMC/E DS	T/E p	Diagnóstico Nutricional	Cuestionario Apoderados	Cuestionario niños
1	13/10/2011	Martin Eduardo	Aravena Muñoz	M	08/05/2003	8	5	27,5	1,28	16,8	p70	M	p38	Normal	320	290
2	13/10/2011	Rodolfo Esteban	Castro Carrasco	M	12/03/2003	8	7	24,9	1,26	15,7	p43	M	p20,9	Normal	300	290
3	13/10/2011	Millaray Génesis	Cisterna Alcantara	F	20/10/2002	8	11	37,4	1,33	21,1	p57	>1DS	p51,3	Sobrepeso	270	300
4	13/10/2011	Catalina Anyas	Fariñas Astudillo	F	05/12/2002	8	10	39,5	1,35	21,7	p58	>2DS	p58,6	Obesidad	250	270
5	13/10/2011	Sebastián Esteban	Gamarrá Arandeda	M	12/03/2002	9	7	28,6	1,35	15,7	p35,3	M	p43,6	Normal	450	380
6	13/10/2011	Bedeñ Estefanía	Inzuza Avilés	F	18/11/2002	8	10	40,2	1,36	21,7	p98	>2DS	p72,7	Obesidad	290	370
7	13/10/2011	Belén Inésia	Pérez Núñez	F	11/04/2003	8	6	41,7	1,37	22,2	p95,9	>2DS	p88	Obesidad	360	330
8	13/10/2011	Eduardo Ignacio	Quezada Mora	M	15/09/2002	9	0	45,1	1,38	23,7	p98,8	>2DS	p77,7	Obesidad	270	240
9	13/10/2011	Sofía Catalina	Ramírez Gómez	F	20/02/2003	8	7	35,3	1,28	20,0	p53,1	>1DS	p38,4	Sobrepeso	480	190
10	13/10/2011	Diego Andrés	Riquelme Aravena	M	11/09/2002	9	1	27	1,29	16,2	p51,1	M	p23,5	Normal	320	330
11	13/10/2011	Arliete Constanza	Riveros González	M	06/03/2003	8	7	35,5	1,3	21,0	p98,8	>2DS	p44,2	Obesidad	190	250
12	13/10/2011	Victoria Ignacia	Robles Muñoz	F	15/06/2002	9	3	37,7	1,34	21,0	p95,1	>1DS	p44,1	Sobrepeso	290	400
13	13/10/2011	Yulissa Annalis	Vera Navarro	F	14/02/2003	8	7	27,5	1,29	16,5	p51,2	M	p37,8	Normal	390	330

Anexo N° 2:
Cuestionario

QUESTIONARIO "HABITOS ALIMENTARIOS"

Nombre del alumno: _____

Cursó: _____ Fecha: _____

Este es el padre/madre, quien deberá completar este cuestionario en base a la alimentación que le entrega a su hijo/a/puñito, teniendo como objetivo identificar hábitos alimentarios.

Instrucciones: Marque con una X en el cuadro la opción correcta.

Pregunta	A)	B)	C)	D)	E)	F)
1. ¿Cuántas veces de leche o derivados (leche, yogur, queso fresco, leche de tigre o polvo de leche)?	1 Taza diaria 10 pts	2 Tazas diarias 20 pts	3 Tazas diarias 30 pts	4 Tazas diarias 40 pts	No consume Leche ¿Por qué? 0 pts	Más de 4 tazas diarias 30 pts
2. ¿Cuántas veces de "verduras crudas o cocidas como el brócoli o papá de leche"? (1)	1 Plato diario 20 pts	2 Platos diarios 30 pts	3 Platos diarios 40 pts	Solo en platos 10 pts	No consume verduras ¿Por qué? 0 pts	Más de 3 platos diarios 30 pts
3. ¿Cuántas veces de alimentos crudos o cocidos (2)?	1 Plato diario 10 pts	2 Platos diarios 20 pts	3 Platos diarios 30 pts	4 Platos diarios 40 pts	No consume frutas ¿Por qué? 0 pts	Más de 4 platos diarios 30 pts
4. ¿Cuántas veces consume pescado en la semana?	1 vez por semana 10 pts	2 veces por semana 20 pts	3 veces por semana 30 pts	4 veces por semana 40 pts	No consume pescado ¿Por qué? 0 pts	Más de 4 veces por semana 30 pts
5. ¿Cuántas veces consume pollo, pavo o carne magra a la semana?	1 vez por semana 10 pts	2 veces por semana 20 pts	3 veces por semana 30 pts	4 veces por semana 40 pts	No consume verduras ¿Por qué? 0 pts	Más de 4 veces por semana 30 pts
6. ¿Cuántas veces consume legumbres a la semana?	1 vez por semana 10 pts	2 veces por semana 20 pts	3 veces por semana 30 pts	4 veces por semana 40 pts	No consume legumbres ¿Por qué? 0 pts	Más de 4 veces por semana 30 pts
7. ¿Cuántas veces consume huevo a la semana?	1 vez por semana 10 pts	2 veces por semana 20 pts	3 veces por semana 30 pts	4 veces por semana 40 pts	No consume huevo ¿Por qué? 0 pts	Más de 4 veces por semana 30 pts
8. ¿Cuántas veces consume cereales, arroz o papa cocidas a la semana?	1 vez por semana 10 pts	2 veces por semana 20 pts	3 veces por semana 30 pts	4 veces por semana 40 pts	No consume cereales, papas o papa cocidas ¿Por qué? 0 pts	Más de 4 veces por semana 30 pts
9. ¿Cuánto pan?	1 pan	1.5 panes	2 panes	3 panes	No consume pan	Más de 3 panes

Anexo N° 2: Questionario

CUESTIONARIO "HABITOS ALIMENTARIOS"

Nombre del alumno.....

Curso:..... Fecha:.....

Estimado apoderado, usted deberá contestar este cuestionario en base a la alimentación que le entrega a su hijo o pupilo, teniendo como objetivo identificar hábitos alimentarios.

Instrucciones: marca con una x en el cuadro la opción elegida.

Pregunta	A)	B)	C)	D)	E)	F)
1.- ¿Cuántas tazas de leche o derivado (yogurt, flan, quesillo, queso fresco) toma su hijo o pupilo al día?	1 Taza diaria 10 pts	2 Tazas diarias 20 pts	3 Tazas diarias 50 pts	4 Tazas diarias 40 pts	No consume Lácteos ¿Por qué? 0 pts	Más de 4 tazas diarias 30 pts
2.- ¿Cuántos platos de verduras crudas o cocidas come su hijo o pupilo al día?	1 Plato diario 20 pts	2 Platos diarios 50 pts	3 Platos diarios 40 pts	Sólo en guisos 10 pts	No consume verduras ¿Por qué? 0 pts	Más de 3 platos diarios 30 pts
3.- ¿Cuántas frutas consume su hijo o pupilo al día?	1 Fruta diaria 10 pts	2 Frutas diarias 20 pts	3 Frutas diarias 50 pts	4 Frutas diarias 40 pts	No consume Frutas ¿Por qué? 0 pts	Más de 4 frutas diaria 30 pts
4.- ¿Su hijo o pupilo consume pescado su en la semana?	1 vez por semana 10 pts	2 veces por semana 50 pts	3 veces por semana 40 pts	4 veces por semana 30 pts	No consume pescado ¿Por qué? 0 pts	Más de 4 veces por semana 20 pts
5.- ¿Su hijo o consumes pollo, pavo o carnes rojas a la semana?	1 vez por semana 10 pts	2 veces por semana 50 pts	3 veces por semana 40 pts	4 veces por semana 30 pts	No consume carnes ¿Por qué? 0 pts	Más de 4 veces por semana 20 pts
6.- ¿Su hijo o pupilo consumes Legumbres a la semana?	1 vez por semana 10 pts	2 veces por semana 50 pts	3 veces por semana 40 pts	4 veces por semana 30 pts	No consume legumbres ¿Por qué? 0 pts	Más de 4 veces por semana 20 pts
7.- ¿Su hijo o pupilo consume huevos a la semana?	1 vez por semana 10 pt	2 veces por semana 40 pts	3 veces por semana 50 pts	4 veces por semana 30 pts	No consume huevos ¿Por qué? 0 pts	Más de 4 veces por semana 20 pts
8.- ¿Su hijo o pupilo consumes cereales, pastas o papas cocidas a la semana?	1 vez por semana 10 pts	2 veces por semana 30 pts	3 veces por semana 40 pts	4 veces por semana 50 pts	No consume cereales, pastas o papas cocidas. ¿Por qué? 0 pts	Más de 4 veces por semana 20 pts
9.- ¿Cuánto pan	1 pan	1,5 panes	2 panes	3 panes	No consume pan	Más de 3

(marraqueta, hallulla, integrales o molde) consume su hijo o pupilo al día?	diario 40 pts	diarios 50 pts	diario 30 pts	diarios 20 pts	¿Por qué? 0 pts	panes diarios 10 pts
10.- ¿Consumes aceites y grasas (frituras) en el día?	1 cucharadita al día 20 pts	2 cucharaditas al día 30 pts	3 cucharaditas al día 40 pts	4 cucharaditas al día 50 pts	No consume ¿Por qué? 10 pts	Solo consume aceites en frituras 0 pts
11.- ¿Cuánta azúcar consumes al día?	1 cucharadita al día 20 pts	2 cucharaditas al día 30 pts	3 cucharaditas al día 40 pts	4 cucharaditas al día 50 pts	No consume ¿Por qué? 10 pts	Más de 4 cucharaditas al día 0 pts
12.- Cuanta agua consumes al día?	1 vasos 10 pts	2 vasos 20 pts	3 vasos 30 pts	4 vasos 40 pts	No consume ¿Por qué? 0 pts	Más de 6 vasos al día 50 pts

Puntaje máximo 600 Pts.

75% aprobación 450 Pts.

LECHE						
VERDURAS						
FRUTAS						
PROTEÍNAS						
	1 vez por semana	2 veces por semana	3 veces por semana	4 veces por semana	NO consume	1 de 3 veces por semana

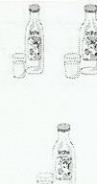
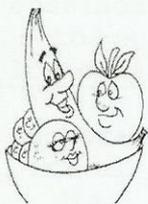
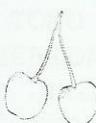
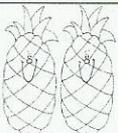
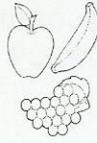
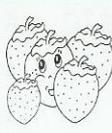
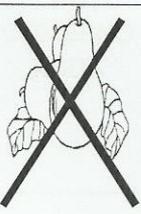
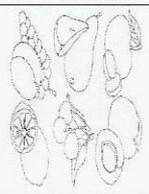
Cuestionario "Hábitos Alimentarios"

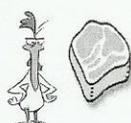
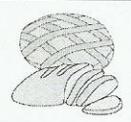
Alumno (a) : _____

Curso : _____ Sexo : _____ Fecha : _____

El propósito de este cuestionario es identificar hábitos alimentarios según la guía de alimentación del MINSAL en escolares pertenecientes al colegio Terra Nova de la comuna de La Florida.

Colorea la Respuesta elegida.

<u>PREGUNTA</u>	<u>A)</u>	<u>B)</u>	<u>C)</u>	<u>D)</u>	<u>E)</u>	<u>F)</u>
 LECHE	 1	 2	 3	 4		 + de 4
 VERDURAS	 1	 2	 3	 4		 + de 4
 Frutas	 1	 2	 3	 4		 + de 4
 Pescado	 1 vez por semana	 2 veces por semana	 3 veces por semana	 Solo pescado en lata	 Atún en Lata NO consumo pescado	 + de 3 veces por semana

 CARNES	1 Vez por semana	2 Veces por semana	3 Veces por semana	4 Veces por semana	NO CONSUMO	MÁS DE 4 VECES POR SEMANA
 LEGUMBRES	1 Vez por semana	2 Veces por semana	3 Veces por semana	LA CONSUMO COMO ENSALADA	NO CONSUMO	MÁS DE 3 VECES POR SEMANA
 Huevos	1 Vez por semana	2 Veces por semana	3 Veces por semana	4 Veces por semana	NO CONSUMO	MÁS DE 4 VECES POR SEMANA
 Cereales Pastas papas	1 Vez por semana	2 Veces por semana	3 Veces por semana	4 Veces por semana	NO CONSUMO	MÁS DE 4 VECES POR SEMANA
 pan	1 pan al día	2 panes al día	1 ½ pan al día	3 panes al día	NO CONSUMO	MÁS DE 3 Panes al día
 GRASAS Y ACEITES	En ensaladas Todos los días	En comida todos los días	En comidas y en ensaladas todos los días	En mi casa no usan aceite para cocinar	No consumo aceites	En ensaladas , comidas y en frituras
 AZÚCAR	1 cucharadita al día	2 cucharadita al día	3 cucharadita al día	4 cucharadita al día	No consumo azúcar	Más de 4 cucharaditas al día
 AGUA	SOLO TOMO BEBIDA O JUGO CONCENTRADO	2 VASOS AL DÍA	SOLO JUGO EN POLVO	7 VASOS AL DÍA	NO CONSUMO AGUA	YO TOMO _____ VASOS DE AGUA

Fundamento Técnico:

Educación:

1. Acción y efecto de educar.
2. Crianza, enseñanza y doctrina que se da a los niños y a los jóvenes.
3. Instrucción por medio de la escuela docente.
4. Cortesía, urbanidad.

Especial: Educación que se imparte a personas afectadas de alguna anomalía mental o física que dificulta su adaptación a la enseñanza ordinaria.

Física: Conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales.

Infancia: Nivel educativo previo al primer grado, para niños de entre tres y cinco años de edad (1).

Anexo N° 3: **Sesiones educativas** **Segundo y tercero Básico** **Colegio Nova Terra**

Población Objetivo

Alumnos de segundo y tercero básico, del colegio Nova Terra, de la comuna de la Florida.

Fundamento Técnico:

Educación.

1. Acción y efecto de educar.
2. Crianza, enseñanza y doctrina que se da a los niños y a los jóvenes.
3. Instrucción por medio de la acción docente.
4. Cortesía, urbanidad.

Especial: Educación que se imparte a personas afectadas de alguna anomalía mental o física que dificulta su adaptación a la enseñanza ordinaria.

Física: Conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales.

Inicial: Nivel educativo previo al primer grado, para niños de entre tres y cinco años de edad.(1)

Se utilizará el punto 2 y 3 de la definición de educación, para que sean aplicados en las charlas educativas que se realizaran a los cursos del colegio Nova Terra de la comuna de La Florida. Aplicando conceptos claros y enseñanzas didácticas, para que los alumnos comprendan la gran importancia que tiene una buena alimentación nutricional, basada en las guías alimentarias del MINSAL.

Población Objetivo

Alumnos de segundo y tercero básico, del colegio Nova Terra, de la comuna de la Florida.

Actividad Educativa 1

Charla educativa Teórico – Práctico “Frutas y Verduras”

- Se iniciará la actividad con la presentación de los expositores que serán nutricionistas.
- Se realizará una exposición a través de data show.
- Al término de la exposición se solicitará a los alumnos que saquen de sus bolsos los posillos con tutti frutti que con una semana de anticipación se les pidió a los apoderados a través de una comunicación, enviar a sus hijos.
- Se les pide a los alumnos que se limpien las manos con alcohol gel y que se coloquen una cofia para cubrir el cabello.
- Cuando ya estén preparados se les incorporará el yogurt más el cereal a cada posillo, para que luego puedan comerlo.
- Se hará preguntas a los asistentes acerca del tema para confirmar si este fue entendido.

Medios didácticos

- Diapositivas.
- Posillos plásticos con tutti – frutti.
- Cucharas plásticas
- 2 yogurth de litro
- 2 bolsas grandes de natur.

Material Didáctico

- Computador
- Data Show
- Sala de Clases

Evaluación

El tipo de evaluación Sumativa al término de la exposición.

Fecha Inicio: 26 de Octubre del año 2011

Lugar: Sala de clases de Segundo y Tercero Básico, del Colegio Nova Terra, de
La comuna de la Florida.

Encargado: Nutricionistas Marcela Riquelme, Camila Barrios y Carolina Verdugo.

Objetivo general:

Impartir información y conocimiento acerca de los Beneficios de las Frutas y Verduras.

Objetivos específicos.	Contenidos	Medios y/o Material	Recursos Humanos	Tiempo	Evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Enseñar a los alumnos de Segundo y tercer año básico acerca de los beneficios de las frutas y verdura.• Realizar taller de Cocina Saludable, preparando tutti frutti con yogurt y Cereal Natur.	<ul style="list-style-type: none">•	<ul style="list-style-type: none">• Computador• Data Show	Nutricionistas	25 minutos.	Sumativa con preguntas verdadero y falso

Actividad Educativa 2

Charla educativa acerca de “Lácteos y Carnes”

- Se iniciará la actividad con la presentación de los expositores que serán nutricionistas.
- Se realizará una exposición a través de data show, acerca de beneficios y propiedades de los productos carneos y lácteos.
- Al término de la exposición se solicitará a cuatro alumnos que salgan en forma voluntaria para realizar preguntas que deberán ser contestada según lo presentado con anterioridad.
- Se regalarán pequeños premios a los participantes.

Medios didácticos

- Diapositivas.
- Globos largos para realizar globoflexia para los alumnos de segundo y tercer año básico.
- Bombín para inflar los globos.

Material Didáctico

- Computador
- Data Show
- Sala de Clases

Evaluación

El tipo de evaluación Sumativa Al término de la exposición.

Fecha Inicio: 02 de Noviembre del año 2011

Lugar: Sala de clases de Segundo y Tercero Básico, del Colegio Nova Terra, de la comuna de la Florida.

Encargo: Nutricionistas Marcela Riquelme, Camila Barrios y Carolina Verdugo.

Objetivo general:

Impartir información y conocimiento acerca de los Beneficios de Carnes y los Lácteos.

Objetivos específicos.	Contenidos	Medios y/o Material	Recursos Humanos	Tiempo	Evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Enseñar a los alumnos a través de dibujos animados expuestos en las diapositivas• Realizar preguntas al termino de la sesión educativa.• Realizar globoflexia, para entregar de regalos para los alumnos que salieron a responder las preguntas	<ul style="list-style-type: none">• Tipo de Carnes.• Beneficios de las carnes.• Lácteos y sus beneficios.• Preguntas al final de la sesión	<ul style="list-style-type: none">• Computador• Data Show• Globos largos• bombin	Nutricionistas	25minutos.	Sumativa con preguntas.

Actividad Educativa 3

Charla educativa acerca de “Alimentación saludable”

- Se iniciará la actividad con la presentación de los expositores que serán nutricionistas.
- Se realizará una exposición a través de data show, acerca de beneficios y propiedades de los productos como los cereales, aceites y grasas, agua y ejercicios.
- Al término de la exposición se solicitará a cuatro alumnos que salgan en forma voluntaria para realizar preguntas que deberán ser contestada según lo presentado con anterioridad.
- Se entregarán al termino de las preguntas, material de guías alimentarias que fueron proporcionadas por Nestlé, para enviarlas a los padres y / o apoderados en las libretas de comunicación.

Medios didácticos

- Diapositivas.
- Material proporcionado por Nestle “guías alimentarias para escolares”

Material Didáctico

- Computador
- Data Show
- Sala de Clases

Evaluación

El tipo de evaluación Sumativa Al término de la exposición.

Fecha Inicio: 23 de Noviembre del año 2011

Lugar: Sala de clases de Segundo y Tercero Básico, del Colegio Nova Terra, de la comuna de la Florida.

Encargado : Nutricionistas Marcela Riquelme, Camila Barrios y Carolina Verdugo.

Objetivo general:

Impartir información y conocimiento acerca de los Beneficios de Carnes y los Lácteos.

Objetivos específicos.	Contenidos	Medios y/o Material	Recursos Humanos	Tiempo	Evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Enseñar a los alumnos a través de dibujos animados expuestos en las diapositivas.• Realizar preguntas al término de la sesión educativa.• Entregar a material de las guías alimentarias de los escolares, proporcionando por Nestle, para que sean enviado en la libreta de comunicación a los padres y/o apoderados.	<ul style="list-style-type: none">• Que son los cereales.• Que son los aceites y las grasas.• Consumo de azúcar y sal• Beneficio del agua.• Práctica de juegos y deportes.• Enseñar el uso de la pirámide alimentaria.	<ul style="list-style-type: none">• Computador• Data Show• Guías de alimentación para escolares.	Nutricionistas	25 minutos.	Sumativa con preguntas.

Lista de cotejo
Según sus hábitos

Indicadores	Categorías					
	Logado		No Logado			
	1	2	3	4	5	6
Identifican claramente los conceptos aprendidos en la sesión educativa.	☆	☆	☆			
Se mantiene la atención del curso desde el comienzo de la sesión hasta el final.	☆	☆	☆			
La participación de los alumnos es en forma ordenada al momento de responder las preguntas.			☆	☆		
La profesora tiene participación junto a sus alumnos.						
Los alumnos se interesan en aprender acerca de los contenidos.	☆	☆				☆
Total						

ANEXO N° 4:
LISTA DE COTEJO

Nota: En esta Sesión realizada en el curso segundo año básico, se tuvo el apoyo incondicional de la profesora jefe, cabe mencionar que los alumnos tienen responsabilidades en esta clase educativa.

Lista de cotejo
Segundo año básico

Indicadores	Conceptos					
	Logrado			No Logrado		
	1	2	3	1	2	3
Identifican claramente los conceptos enseñados en la sesión educativa.	☆	☆	☆			
Se mantiene la atención del curso desde el comienzo de la sesión hasta el final.	☆	☆	☆			
La participación de los alumnos es en forma ordenada al momento de responder las preguntas emitidas.	☆	☆	☆			
La profesora Jefe del curso, apoya y participa junto a sus alumnos.	☆	☆	☆			
Los alumnos se interesan en aprender acerca de los contenidos	☆	☆				☆
Total						

Nota: En cada Sesión realizada en el curso segundo año básico, se tuvo el apoyo incondicional de la profesora jefe, cabe mencionar que los alumnos fueron respetuosos en cada charla educativa.

Lista de cotejo
Tercer año básico

Indicadores	Conceptos					
	Logrado			No Logrado		
	1	2	3	1	2	3
Identifican claramente los conceptos enseñados en la sesión educativa.	☆	☆	☆			
Se mantiene la atención del curso desde el comienzo de la sesión hasta el final.	☆	☆				☆
La participación de los alumnos es en forma ordenada al momento de responder las preguntas emitidas.				☆	☆	☆
La profesora Jefe del curso, apoya y participa junto a sus alumnos.				☆	☆	☆
Los alumnos se interesan en aprender acerca de los contenidos	☆	☆				☆
Total						

Nota: En cada Sesión realizada en el curso Tercer año básico, la profesora Jefe no estuvo presente en ninguna de las charlas educativas, el curso fue bastante inquieto por lo que costo mantener en algunas ocasiones la tranquilidad para realizar las charlas educativas.

Anexo N° 5:
Evaluación Nutricional Final

N°	Fecha	Nombre	Apellido	Gén	Fecha de nac	Años	Meses	Peso (Kg)	Talla (mt)	IMC	IMC/E p	IMC/E DS	T/Ep	Diagnóstico Nutricional
1	30/11/2011	Pia Avilín	Ávalos Escobar	F	24-06-03	8	5	33	1,29	19,8	p95	> 1 DS	M	Sobrepeso
2	30/11/2011	Mauricio Esteban	Bustos Riquelme	M	18-07-03	8	4	41	1,39	21,2	p95	> 2 DS	M	Obesidad
4	30/11/2011	Catalina Belén	Cofre Carvajal	F	20-02-04	7	9	27,6	1,22	18,5	p91	> 1 DS	p28,5	Sobrepeso
5	30/11/2011	Bastian Ignacio	Cobarrubia Lorca	M	20-01-04	7	10	31,6	1,23	20,9	p99	> 2 DS	p26	Obesidad
7	30/11/2011	Martin Ignacio	Escudero Jara	M	09-09-03	8	2	41,8	1,28	25,5	> p 100	> 3 DS	p46	Obesidad
8	30/11/2011	Constanza Muriel	España Galvez	F	03-05-03	8	6	26,6	1,27	16,5	p 62	M	M	Normal
9	30/11/2011	Francisco Javier	Gonzalez Montero	M	26-05-03	8	6	26,5	1,22	17,8	p86	> +1 DS	p9	Sobrepeso
10	30/11/2011	Gabriel Ignacio	Guajardo Romero	M	09-12-02	8	11	42,7	1,42	21,2	p99	> + 2 DS	p94	Obesidad
11	30/11/2011	Isidora Ipsiel	Herrera Piña	F	08-07-03	8	4	29	1,36	15,7	p47	M	p89	Normal
12	30/11/2011	Jose Manuel	Irarrazabal Perez	M	25-03-03	8	8	22	1,17	16,1	p53	M	p09	Normal con deceleracion de talla
18	30/11/2011	Gaspar Cristóbal	Osorio Ortiz	M	23-03-04	7	8	23,2	1,2	16,1	p62	M	p16	Normal
19	30/11/2011	Pia Francisca	Osse Sepúlveda	F	12-05-04	7	6	38,5	1,35	21,1	p99	> + 2 DS	p98	Obesidad con talla acelerada
20	30/11/2011	Roxana Francisca	Pavez Rozas	F	29-01-04	7	10	34,9	1,26	22,0	p99	> + 2 DS	p53	Obesidad
21	30/11/2011	Valentina Sinal	Pereda Chamorro	F	16-07-03	8	4	34,4	1,32	19,7	p95	> + 1 DS	p71	Sobrepeso
22	30/11/2011	Ariela Florencia	Pineda Maldonado	F	28-04-04	7	7	29	1,27	18,0	p88	> + 1 DS	p69	Sobrepeso
23	30/11/2011	Diego Andrés	Roble Valenzuela	M	09-02-04	7	9	40	1,33	22,6	+ p100	> + 3 DS	p89	Obesidad
24	30/11/2011	Alonso Renato	Rozas Rojas	M	15-04-04	7	7	25,7	1,21	17,6	p87	> + 1 DS	p22	Sobrepeso
25	30/11/2011	Belén Almendra	Soza Maldonado	F	01-09-03	8	2	28,4	1,26	17,9	p84	> + 1 DS	p37	Sobrepeso
26	30/11/2011	Renato Antonio	Vargas Cárcamo	M	29-10-03	8	1	23,4	1,21	16,0	p56	M	p12	Normal

Evaluaciones Nutricionales 3º Básico

°	Fecha	Nombre	Apellido	Gén	Fecha de nacimiento	Años	Meses	Peso (Kg)	Talla (mt)	IMC	IMC/E p	IMC/E DS	T/E p	Diagnóstico Nutricional	Gén	Fecha de nacimiento
1	30/11/2011	Martin Eduardo	Aravena Muñoz	M	08/05/2003	8	6	26,9	1,28	16,4	p62	M	p35	Normal	M	08/05/2003
2	30/11/2011	Rodolfo Esteban	Castro Carrasco	M	12/03/2003	8	8	25	1,26	15,7	p45	M	p19	Normal	M	12/03/2003
3	30/11/2011	Millaray Génesis	Cisterna Alcántara	F	20/10/2002	9	1	38,5	1,32	22,1	p88	> + 2 DS	p42	Obesidad	F	20/10/2002
4	30/11/2011	Catalina Anays	Fariás Astudillo	F	05/12/2002	8	11	40	1,3	23,7	p99	> + 2 DS	p35	Obesidad	F	05/12/2002
5	30/11/2011	Sebastián Esteban	Gamarra Aranceda	M	12/03/2002	9	8	41,5	1,42	20,6	p97	> + 1 DS	p82	Sobrepeso	M	12/03/2002
6	30/11/2011	Belén Estefanía	Inzunza Avilés	F	18/11/2002	9	0	40,5	1,36	21,9	p98	> + 2 DS	p68	Obesidad	F	18/11/2002
7	30/11/2011	Belén Ignacia	Pérez Núñez	F	11/04/2003	8	7	42,4	1,37	22,6	p99	> + 2 DS	p87	Obesidad	F	11/04/2003
8	30/11/2011	Eduardo Ignacio	Quezada Mora	M	15/09/2002	9	2	44,7	1,39	23,1	p100	> + 2 DS	p81	Obesidad	M	15/09/2002
9	30/11/2011	Sofía Catalina	Ramírez Gómez	F	20/02/2003	8	9	32,7	1,29	19,7	p94	> + 1 DS	p36	Sobrepeso	F	20/02/2003
10	30/11/2011	Diego Andrés	Riquelme Aravena	M	11/09/2002	9	2	26,9	1,29	16,2	p51	M	p22	Normal	M	11/09/2002
11	30/11/2011	Ariette Constanza	Riveros González	M	06/03/2003	8	8	35,4	1,31	20,6	p98	> + 2 DS	p49	Obesidad	M	06/03/2003
12	30/11/2011	Victoria Ignacia	Robles Muñoz	F	15/06/2002	9	5	38	1,34	21,2	p96	> + 1 DS	p42	Sobrepeso	F	15/06/2002
13	30/11/2011	Yulissa Annais	Vera Navarro	F	14/02/2003	8	9	27,9	1,3	16,5	p60	M	p42	Normal	F	14/02/2003