



UNIVERSIDAD UCINF
LABOR CONSTANTIAE TRIUMPHARE

FACULTAD DE EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA

CONCIENCIA EN LOS HÁBITOS
ALIMENTICIOS, PARA UN MEJOR RENDIMIENTO ESCOLAR.

Seminario para optar al Título de Profesor de Educación Básica con Mención en Trastornos del Aprendizaje y el Grado Académico de Licenciado en Educación.

ANA PIERINA LÓPEZ GÖRLITZ
SILVIA ANTONIA MONJES PEIRÉ

PROFESOR GUÍA
Guillermo Fernández

Santiago, Chile
2009

Dedicatoria

Reír a menudo y mucho; ganar el respeto de gente inteligente y el cariño de los niños, conseguir el aprecio de críticos honestos y aguantar la traición de falsos amigos; apreciar la belleza; encontrar lo mejor en los demás; dejar el mundo un poco mejor, sea con un niño saludable, una huerta o una condición social redimida; saber que por lo menos una vida ha respirado mejor porque tú has vivido. Eso es tener éxito.

Ralph Waldo Emerson.

Esto va dedicado a todas las personas que nos apoyaron incondicionalmente durante todo nuestro proceso e hicieron posible este éxito.

Pierina López.

Silvia Monjes.

Agradecimientos

Para comenzar quiero dar las gracias a toda mi familia por darme un gran apoyo durante estos cuatro años.

En especial quiero agradecer a mi madre Ana Görlitz, por todo el apoyo durante mi vida entera, en especial por estos cuatro años, con su cariño y comprensión me ayudó a conseguir el primer triunfo de mi vida.

A mi hermana Daniela y mi novio Andrés, quienes estuvieron conmigo y me brindaron su apoyo incondicional en todo momento, en los buenos y malos, donde me ayudaron a seguir adelante y no decaer; de verdad muchas gracias.

Y por último a mis compañeras que durante este proceso se convirtieron en grandes amigas y profesoras que me enseñaron a tener pasión y orgullo por esta profesión.

Gracias a todos, porque ustedes me hicieron el camino menos dificultoso, con su compañía, entusiasmo, comprensión y apoyo.

Pierina López Görlitz.

Agradecimientos

Me gustaría comenzar por dar las gracias a toda mi familia, especialmente mis padres Marco Monjes y Patricia Peiré por el apoyo incondicional durante estos 4 años de carrera, y por la confianza brindada en todo momento, especialmente en los más complicados, también me gustaría agradecer a mi pareja, que ha sido un pilar fundamental en lo que significa este último período de universidad, gracias por ayudarme y hacer este camino menos difícil.

Gracias a mi hermana Paula por la confianza entregada en todo momento, sus palabras y consejos siempre fueron de gran ayuda, gracias por creer en mí.

A todos los que estuvieron en este largo camino, compañeros, profesores y amigos, gracias por hacer posible este gran triunfo, gracias por el apoyo de todos.

Silvia Monjes Peiré.

INDICE

Introducción	6
Capítulo I: Planteamiento del problema de investigación	8
1.1 Justificación y limitaciones	10
1.2 Hipótesis	12
Capítulo II: Marco teórico	13
2.1 Alimentación	18
2.2 Alimentación y padres	20
2.3 Alimentación y aprendizaje	21
2.4 Alimentación y Gobierno de Chile	22
Capítulo III: Metodología	24
3.1 Diseño	24
3.2 Variables de estudio	26
3.3 Unidad de análisis	28
3.4 Instrumentos y técnicas de recolección de datos	29
3.5 Procedimiento	30
IV Datos y análisis de datos	36
V Conclusiones	43
VI Bibliografía	45
VII Anexos y apéndices	47

INTRODUCCIÓN

Hace algunos años atrás, no se sabía que la alimentación influía directamente en el aprendizaje de los niños, tanto a nivel social y cultural. Hoy en día es reconocido el rol fundamental que desempeña la alimentación en el aprendizaje, sin embargo, sigue siendo una problemática para nuestro país y de escaso conocimiento para padres y apoderados, y del mismo modo para los profesores. A pesar de lo expresado anteriormente, a lo largo del tiempo se han tomado iniciativas propias por parte de los establecimientos educacionales tanto, cómo gubernamentales. En cuanto a lo que se refiere el gobierno, éste ha implementado almuerzo y desayuno a miles de niños y niñas que lo necesitan, en establecimientos municipales y particulares subvencionados, esta alimentación está basada en diferentes necesidades alimenticias que los niños requieren, ahora si bien los colegios por su parte también han implementado alternativas para mejorar esta problemática, como lo son los kioscos saludables, de comida sana y no chatarra, donde ofrecen distintas alternativas como frutas para sus colaciones y comida que es rica en vitamina, sin embargo este cambio ha tardado más de lo que debió haber sido, ya que es un problema que nos ataca fuertemente, un gran porcentaje de niños y niñas de nuestro país en edad pre-escolar sufre de malos hábitos alimenticios, lo que conlleva a un estado de obesidad o sobrepeso, en este caso el ministerio de salud tomó una última medida que es la estrategia global contra la obesidad, la cual promueve el ejercicio físico y la comida saludable, por medio de capacitaciones a diferentes escuelas de todo Chile, diferentes estudios y presentaciones en las diferentes regiones del país.

El objetivo real es lograr concientizar a niños y niñas de edad escolar, específicamente NB2, 4º año de educación básica, del establecimiento Piamarta, en lo que se refiere a: cómo afecta la alimentación en su aprendizaje, así mismo el por qué esa falta de energía al momento de estudiar o ir a jugar, también se pretende alcanzar que los padres tomen conciencia, quizás mucho más que los propios alumnos, ya que son ellos los que imponen la reglas en el hogar y son los que dan el ejemplo a diario, esto se realiza con un objetivo posible de lograr, y es

que ellos mismos se observen y tomen conciencia de lo importante que es tener un buena alimentación, para que así se den cuenta de cómo están anímicamente y qué tantas fuerzas tienen para estudiar y para jugar.

Para lograr el objetivo de este proyecto, que como ya se mencionó anteriormente, es concientizar a los niños y padres de familia, de cómo afectan sus hábitos alimenticios en su rendimiento escolar, para esto se realizarán diversos talleres informativos y encuestas que se presentarán y se darán a conocer en un periodo de aproximadamente 3 meses, primero presentaremos una serie de alimentos que son buenos para su edad y en qué cantidad se pueden consumir, también informaremos acerca de los riesgos que se puede tener al no alimentarse de una manera adecuada, entregaremos las soluciones y herramientas necesarias para combatir esta problemática. En las encuestas y talleres, también participaran en lo posible los padres de familia para concientizarlos sobre el daño que a largo plazo provocarán en sus hijos, al no enseñarles buenos hábitos alimenticios, ya que estos perdurarán por toda su vida, ellos estarán trabajando con sus hijos todo este periodo, ayudándonos a combatir esta problemática.

Para comprobar que los niños son capaces de tomar conciencia sobre la importancia que tiene la alimentación en su aprendizaje y calidad de vida, a la vez se pretende enseñar y demostrar a los padres que los hábitos alimenticios son modificables en sus hijos, y que con su ayuda se puede lograr, se elaboró este proyecto, específicamente NB2, 4^o año de educación básica.

PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

Se han realizado diversos proyectos acerca de cómo prevenir los malos hábitos alimenticios en escolares, y cómo estos influyen de manera negativa en su rendimiento escolar como en su calidad de vida. Comer a deshora, de forma desbalanceada, en exceso, la baja ingesta de fibra presente en frutas y verduras, la comida chatarra, entre otros, representan agentes nocivos que desenfocan en síntomas de cansancio frecuente, irritabilidad, nerviosismo, falta de atención, entre otros.

Es por esto que en el siguiente proyecto, se abarcarán todos estos puntos de una manera fácil y entretenida para que los alumnos logren tomar conciencia de lo importante que es alimentarse de una manera adecuada, tanto para su salud como para su rendimiento escolar.

Las propuestas y formas de enfrentar esta problemática hasta la fecha no han logrado los resultados esperados. Todo lo que se ha realizado para que los alumnos cambien sus hábitos alimenticios ha sido de carácter impositivo, sin encontrar las directrices adecuadas para una real inserción y toma de conciencia de los beneficios de una alimentación sana.

Se procura crear conductas alimenticias sanas en los escolares por medio de la educación, a través talleres didácticos y explicativos, lo que a mediano plazo traerá consigo alzas en el rendimiento escolar, y un mejoramiento en su calidad de vida. Al alumno se le indicarán las alternativas y beneficios de una alimentación sana, sin imponer un comportamiento esperado, simplemente se tratará de que ellos, junto a la ayuda y apoyo de sus padres, puedan ver lo riesgoso que puede ser si no se cuidan de manera adecuada su alimentación. Finalmente se propone concientizar a los alumnos de forma clara y dinámica a través de talleres informativos y encuestas que brindarán la información necesaria para poder evaluar y definir su comportamiento.

OBJETIVO GENERAL

Generar hábitos alimenticios saludables en alumnos de NB2, específicamente 4º año básico del establecimiento Piamarta de la comuna de Estación Central, por medio de talleres explicativos e informativos que permitan la apropiación del desarrollo de prácticas de vida saludable, para favorecer un aprendizaje de mayor calidad; educando a los alumnos de forma proactiva, sin imponer reglas que intervengan en su comportamiento normal, correspondiendo a un método de enseñanza constructivista, para que sean ellos partícipes de su propio aprendizaje.

OBJETIVO ESPECÍFICO (1)

Dar conocer la importancia de poseer buenos hábitos alimenticios y los beneficios que éste tiene.

OBJETIVO ESPECÍFICO (2)

Prevenir aquellos trastornos de la conducta alimenticia que se derivan de una mala alimentación, a través de talleres educativos.

OBJETIVO ESPECÍFICO (3)

Informar acerca de las causas y riesgos que produce una mala alimentación.

OBJETIVO ESPECÍFICO (4)

Entregar soluciones y herramientas necesarias para combatir ésta problemática, para que en un futuro esto no ocurra, ó no se repita.

1.1 JUSTIFICACIÓN

Los altos índices de obesidad infantil que se observan en Chile se deben, en gran medida, a las deficiencias en los programas de educación física y formación de profesores, lo que dificulta la prevención del sedentarismo en los niños.

En Chile, casi el 30% de los niños en edad escolar es obeso y, por consiguiente, tiene 10 veces más probabilidades de prolongar esa enfermedad durante su adultez. Si bien la obesidad de un individuo está determinada por factores genéticos, malos hábitos en la nutrición de la familia y una serie de variables del entorno -como la inagotable oferta de productos ricos en grasas-, es el sedentarismo de los escolares el que impide la prevención.

Para revertir esta situación, la JUNAEB ha venido desarrollado una serie de iniciativas para mejorar la alimentación que recibe el escolar en los establecimientos adscritos al Programa de Alimentación Escolar, aumentando la cantidad de frutas, verduras, carnes blancas, cereales en el desayuno y yogurt. Pero debido al gran impacto económico y que no todos los establecimientos se encuentran adscritos a dicho programa surge necesario un plan de educación y concientización alimenticia en los niños y padres que permitan mejorar los magros índices de nuestro país. Es por esto, que en nuestra tesis de grado, para obtener el Título de Profesor en Educación Básica con Mención en Trastornos del Aprendizaje y al grado de Académico de licenciado en educación, planteamos un mecanismo informativo y didáctico de culturización de buenos hábitos alimenticios y sus consiguientes beneficios en la calidad de vida.¹

¹ http://www.pediatraldia.cl/poca_activ_sobrepeso.htm

LIMITACIONES Y DELIMITACIONES

El establecimiento en donde se realizará nuestra investigación es un colegio particular subvencionado, lo que nos dice que encontraremos diversas realidades sociales y culturales, lo que es una de las limitaciones que podemos encontrar durante el camino, ¿por qué?, Si bien para tener un buenos hábitos alimenticios no se necesita de grandes costos, los padres y apoderados del establecimiento pueden encontrar, que esto les dará un poco más de trabajo de lo que estaban acostumbrados a hacer, ya que deberán enseñar y aconsejar a sus hijos a comer de una manera sana y saludable, y no sólo ellos, si no que ellos como padres tendrán que ayudar en la práctica diaria y dar el ejemplo.

Otra limitación que podemos encontrar en el camino, es que no se cuente con el apoyo de la institución para la realización de los talleres, en cuanto al tiempo que se requiere para la ejecución de éste, lo cual puede que en el período determinado para realizar el proyecto, se realicen menos de los talleres propuestos en un principio, además no contar con el apoyo y compromiso de los padres y de los propios alumnos para la efectividad del proyecto.

1.2 HIPÓTESIS

Es posible lograr un cambio real de mentalidad y una toma de conciencia, informando y educando a los alumnos y padres de familia, acerca de cómo y de qué manera influye la alimentación en el rendimiento escolar, en su concentración, en sus procesos de aprendizajes y en su calidad de vida; de forma integral y perduradera.

MARCO TEORICO

Los hábitos alimenticios son entregados de generación en generación, en los que influyen distintos factores, como: la ubicación geográfica, el clima, la vegetación, las costumbres y experiencias, indiscutiblemente también influye la disponibilidad económica de cada familia, la forma de selección y/o preparación de los alimentos y cómo se consumen éstos.

Los hábitos alimenticios son parte fundamental del proceso formativo de los niños, siendo las familias los principales gestores de este aprendizaje. La consecuencia de esto, es que en variadas ocasiones los padres no regulan de forma apropiada la suministración de alimento en sus hijos, ya que en la mayor parte de las familias recurren a las comidas más fáciles y rápidas de preparar, al igual, que en las colaciones de los niños, envían principalmente comida rica en grasa, azúcar y sal, dejando a un lado los alimentos saludables.²

El conocimiento actual sobre relación entre nutrición y desarrollo cognoscitivo, carece de datos experimentales que permitan establecer con certeza la correspondencia entre mal nutrición y rendimiento intelectual del niño en la escuela³. Al intentar la exploración de estas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual, están influidos por su historia nutricional, el ambiente psicosocial, familiar, que enmarca su crecimiento y desarrollo.

² M. Castells Cuixart, C. C. (2006). Estudio del comportamiento alimentario en escolares de 11 a 13 años de Barcelona. *Nutrición Hospitalaria*, v.21, n.4 .

³ Daza, C. H. (1997). Nutrición infantil y rendimiento escolar. *Conferencia dictada en el VIII Congreso Nacional de Nutrición y Dietética*, (págs. 14-15). Cali.

La mala alimentación y los malos hábitos alimenticios se pueden presentar en trastornos conductuales como obesidad (consumo excesivo de alimentos ricos en grasas o carbohidratos que se almacenan en el organismo); y desnutrición en los niños; provocada por trastornos alimenticios tales como anorexia y bulimia. Estos dos últimos son trastornos que tienen una clara base social. Esto se debe a que las/os adolescentes muestran un culto al cuerpo, el hecho de asociar una estética de marcada delgadez (no siempre saludable) con el éxito social son valores en alza en una sociedad que margina al obeso. Estas enfermedades son esencialmente por los alimentos y por el mal uso de ellos.

Una mala alimentación, influye directamente el desempeño académico de los alumnos y puede producir síntomas como cansancio frecuente, irritabilidad, nerviosismo, falta de atención, fallos de memoria, de concentración e inclusive una fuerte depresión. En cambio una dieta sana contribuye a entregar la energía y concentración que se necesita para enfrentar la jornada de estudio. Una buena alimentación consiste en rebajar el consumo de nutrientes menos saludables que incluyen grasas saturadas y sal, mientras que se debe elevar la ingesta de frutas, vegetales, granos, fibra, proteínas, carne o pescado y calcio.

Un equipo dirigido por el doctor Paul J. Veugelers, de la Universidad de Alberta, en Edmonton, Canadá⁴, reconoce la importancia de la alimentación saludable en el buen rendimiento escolar. Para investigarlo, analizaron a 4.589 alumnos de quinto grado que participaban en el Estudio Infantil sobre Estilos de Vida y Rendimiento Escolar. De ellos, 875 (el 19,1%) no habían aprobado un test de conocimientos del nivel básico. El equipo observó que a mayor calidad y variedad de los hábitos alimentarios de un alumno, menor probabilidad de haber fallado en la prueba, consumir frutas y verduras e ingerir menos calorías derivadas de la grasa también determinó la reducción del riesgo de fallar en el examen. Hasta ahora, indicó el

⁴ Paul J. Veugelers (2008). Healthy diet means better school performance. *Journal of School Health*.

equipo, la mayoría de los estudios sobre alimentación y rendimiento escolar se ha concentrado en la importancia del desayuno y los efectos adversos del hambre y la malnutrición.

A nivel nacional las cifras van en aumento o se mantienen en el tiempo al revisar los datos entregados por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) provenientes, de la evaluación nutricional que realizan en primer año básico de escuelas municipalizadas y particulares subvencionadas⁵, los datos son recopilados a partir de una encuesta que contempla la medición del estado nutricional del alumno por parte del profesor, el que está debidamente capacitado. El mapa nutricional de JUNAEB revela que en primer año básico existe un 37% de niños(as) en situación de sobrepeso u obesidad. La obesidad en este grupo aumentó de 7% a un 17% en los últimos 15 años, con sólo 3,3% de bajo peso.

Esto se puede observar en la tabla 1, que muestra que los índices se han agudizado en los niños obesos y una baja en la desnutrición.

⁵ Mapa Nutricional de Junaeb, Escolares de Primero Básico, Establecimientos Municipalizados y Particulares Subvencionados, según región, comuna y escuela 2002. www.junaeb.cl.

**Tabla 1: Situación nutricional de niños y niñas entre 2 y 5 años.
Según calificación nutricional**

Año	Riesgo de Desnutrir ¹ %	Desnutrición ² %	Sobrepeso ³ %	Obesidad ⁴ %
1994	2,0	0,4	14,9	5,9
1995	1,9	0,4	14,5	6,2
1996	1,7	0,4	14,9	6,4
1997	1,7	0,4	15,2	7,1
1998	1,8	0,4	14,8	7,3
1999	1,9	0,4	15,0	7,7
2000	1,9	0,4	15,0	7,8
2001	2,1	0,3	15,4	8,1
2002	2,1	0,3	15,5	8,1
2003	2,2	0,4	15,3	8,1

¹ Peso para la talla -1 a - 1,9 DE

² Peso para la talla < -2 DE

³ Peso para la talla 1 a.9 DE

⁴ Peso para la talla \geq 2 DE

Este incremento en obesidad, ocurre principalmente porque los padres y niños están acostumbrados a la comida rápida o a consumir las golosinas de kioscos, lo peligroso es que estos alimentos son ricos en grasas, azúcares y no contribuyen a una buena alimentación.

Para corregir este problema de los kioscos, en los colegios, Chile, tomó el modelo de Argentina que implementó la ley 26.396 de prevención y control de trastornos alimentarios, la que trata trastornos alimentarios como obesidad y para la prevención de estas enfermedades, además de la implementación de los kioscos saludables⁶.

⁶ Ley argentina 26.396 Prevención y control de trastornos alimentarios, Boletín oficial, 3 de Septiembre 2008.

El gobierno por su parte para controlar el peso de los alumnos se dio cuenta que no bastaba solamente con medir la talla y el peso de los alumnos, por lo cual en el año 2004, se inicio la Norma Técnica de evaluación nutricional para este grupo etario, la cual considera edad, sexo y grado de maduración sexual, según el caso, lo cual permite establecer diferencias individuales para el diagnóstico del estado nutricional.

Los estándares de comparación que usa Chile son los americanos del National Center for Chronic Disease-National Center for Health Statistics (CDC-NCHS)⁷. Esto que se realiza desde el año 2004 es la toma de índice de masa corporal, IMC, éste es el indicador recomendado por la organización mundial de salud OMS para evaluar antropométricamente el estado nutricional de una población menor de 20 años, por su simpleza, bajo costo y adecuada correlación con la grasa corporal total.

⁷ Rodríguez, L. (2007). Situación nutricional del escolar y adolescente en Chile. *Revista chilena de pediatría*, v.78, n.5 .

2.1 ALIMENTACIÓN

Una alimentación saludable y buenos hábitos alimenticios son fundamentales para el crecimiento y desarrollo de los niños, tanto físico como cognitivo. Sin embargo, se registra un alza considerable de la obesidad, desde que se comenzaron a medir el peso y talla en los niños que ingresan a primer año básico desde 1987, se observaba que existían un porcentaje un 6%, en hombres y un 8% en mujeres, esta cifra subió de forma considerable al año 2000, que llegaron a más del 16% en niños y 18% en niñas, esto es consecuencia del aumento de alimentos con alto contenido de azúcar, grasa y sal y más la falta de ejercicio, se produce la obesidad.

En Chile el otro extremo de la alimentación, es la desnutrición que ha ido bajando considerablemente con el paso de los años, en 1975 alcanzó un porcentaje de 16%, desde ese tiempo comenzó a decaer la desnutrición en Chile llegando a un 5% en el año 1993, donde se dejó de medir⁸

Para conocer su estado de nutrición se debe medir el IMC, (índice de masa corporal), para ver si está bajo peso, normal, sobrepeso, obeso, este método es utilizado en todas las escuelas del país.

⁸ Congreso prevención de la obesidad infantil I, Edición Enero 2008.
<http://www.mednet.cl/link.cgi/Medwave/Congresos/Nutricion2006/6/1100>

La alimentación debe estar basada y planificada en la pirámide alimenticia la cual debe ser una guía para realizar el menú del día; ésta se muestra a continuación:



9

La pirámide agrupa los alimentos, con un aporte nutritivo, semejante, lo que permite que la población se oriente a que consuman alimentos saludables.

Esto es lo que se debe inculcar en los niños, respetando la cantidad indicada, no sobrepasando la ración y tampoco menos, esto es indispensable para que los niños de hoy tengan una alimentación saludable, pero como ya se ha dicho anteriormente, los niños consumen una alimentación basada en altos porcentajes de azúcares y grasas. La alimentación se debe complementar con ejercicio al menos tres veces por semana y dejar el sedentarismo, para acabar con los altos porcentajes de obesidad en los niños de nuestro país.

⁹www.portalesmedicos.com/imagenes/publicaciones/0809_metabolismo_fisiopatologia_obesidad/piramide_alimentaria.jpg&imgrefurl=http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/1275/8/Metabolismo-Trabajo-de-investigacion.-Experiencia-Educativa.

2.2 ALIMENTACIÓN Y PADRES.

La alimentación de cada niño es responsabilidad de sus padres, es por esto que ellos deben alimentar de forma responsable y saludable a cada uno de ellos, es necesario que exista una nutrición balanceada, mejorando y formando buenos hábitos alimenticios, para un crecimiento de calidad tanto en su desarrollo físico como cognitivo.

Según el nutricionista infantil Carlos Castillo de Clínica Las Condes los hábitos alimenticios y la alimentación que comienza a ingerir el niño en sus comienzos, se prolongarán por el resto de ella, variando solamente en las proporciones de los nutrientes. Es por esto que los padres son los mayores responsables de la alimentación que se les dan a sus hijos, una nutrición balanceada es la combinación de los grupos alimenticios en la cantidad adecuada y con hábitos de ésta. El sedentarismo que se les entrega a los niños hoy es lo que debe cambiar, es verdad que cada vez los espacios son más reducidos al igual que las áreas verdes, pero como padres deben ingeniárselas para lograr despegar a sus hijos del televisor, videojuegos y/o computador, una de las opciones para lograr esto es dar el ejemplo, realizar ejercicio ya se adentro o fuera del hogar.

2.3 ALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE

Es reconocido mundialmente que la alimentación influye directamente en el aprendizaje de los niños, por la deficiencia o exceso de algunos alimentos pueden llevar a distintos tipos de problemas en el cerebro, como por ejemplo la falta de hierro puede causar un retraso en el desarrollo psicomotor, si existe una deficiencia de yodo puede haber una reducción en la cognición¹⁰. De manera más general los niños son los más vulnerables a carencias y/o excesos de comidas saludables lo cual puede influir fuertemente en la memoria, atención, rapidez de asociación de ideas, o desarrollo psicomotor. Otros estudios han comprobado que comer en exceso hace que el cerebro enloquezca. Éste exceso de calorías activa senderos en el sistema inmunológico habitualmente dormidos en el cerebro, lo que hace es que las células inmunes atacan y destruyen a invasores que no estén allí. Este hallazgo además podría explicar por qué la obesidad causa tantas enfermedades tales como la diabetes, enfermedades cardíacas, entre otras dolencias.

¹⁰ www.nfsmi.org.

2.4 ALIMENTACIÓN Y GOBIERNO DE CHILE.

Teniendo en cuenta la importancia de esta problemática a nivel país, los establecimientos educacionales están desarrollando diferentes actividades para lograr que sus estudiantes logren una alimentación más sana, los colegios municipales y particulares subvencionados, entregan un programa de alimentación complementaria o diferenciada según las necesidades de los alumnos, cubre las necesidades curriculares como las extra curriculares, esto cubre un tercio de las necesidades nutricionales del día de cada niño, los niños que reciben este programa son los que presentan vulnerabilidad que se detecta mediante una encuesta¹¹. JUNAEB.

Además del programa alimentación el gobierno ha desarrollado un programa de escuelas saludables donde su objetivo es desarrollar conocimiento, habilidades, destrezas y responsabilidad en cuidar su salud y la de los otros, integrando a todos los que conforman la comunidad educativa de los establecimientos.

Los kioscos saludables es otra iniciativa que se generó a partir de las necesidades alimenticias que afectan a los estudiantes, se entiende por kiosco saludable al que cumpla con normas sanitarias y que entreguen alimentos calificados tanto en el ámbito nutricional como odontológico¹². Como ya se menciono anteriormente el gobierno decidió controlar el peso de sus alumnos y prevenir enfermedades a largo plazo, por lo que se inicio la Norma Técnica de evaluación nutricional, esta consiste en que en cada sector se considerará distintos aspectos para la ayuda y control de peso de los niños mayores de 6 años y menores de 18.

¹¹ Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas. Programas de alimentación escolar.

¹² Kiosco saludable, gobierno de chile, vida chile, versión pdf.

La primera es en establecimientos donde se medirá el estado nutricional por medio del Índice de masa corporal por edad (IMC/E). La segunda es a nivel secundario y terciario, donde se medirá el IMC y además el grado de desarrollo puberal, esto quiere decir cuando su desarrollo de maduración sexual por edades presenten una diferencia igual o mayor a un año se evaluará el IMC según edad biológica, si es menor a un año la diferencia de desarrollo puberal, el estado nutricional se evaluará por edad cronológica.

Un ejemplo de cómo se realiza una evaluación nutricional por la maduración sexual es la siguiente:

Niña de 12 años 4 meses con desarrollo de mamas en estadio 3: Se ve en la tabla a qué edad biológica corresponde: en este caso equivale a 11 años. Se compara con la edad cronológica (12 años 4 meses). La diferencia entre edad biológica y cronológica es de 1 año y 4 meses, por lo tanto debe evaluarse por edad biológica. En este caso debe usarse como referencia los valores correspondientes a los 11 años¹³.

¹³ Informe Ministerio de Salud, Norma Técnica de Evaluación Nutricional del niño de 6 a 18 años, 2004.

METODOLOGÍA

3.1 Diseño

La investigación presentada es de tipo exploratorio, descriptivo y etnográfico. A continuación se explica el por qué nuestra investigación acerca de los malos hábitos alimenticios es de la forma ya señalada.

Es una investigación exploratoria ya que en este caso no existe ninguna investigación o teoría que sirva de ayuda o referencia en el lugar donde se pretende realizar la investigación, que en éste caso, es el establecimiento Piamarta de la comuna de Estación Central, es un proyecto en el cual hay que recoger toda la información necesaria desde un principio, ya que se sabe muy poco del tema dentro del establecimiento y también por parte del profesor jefe del curso cuarto año básico, curso que se mantendrá en observación estos últimos cuatro meses del año. El objeto en estudio en este caso serán los malos hábitos alimenticios que mantienen los niños de cuarto año básico, como dijimos anteriormente, el tema no se ha investigado en la institución, por lo tanto, no se sabe cuáles son las consecuencias y las relaciones de la alimentación v/s rendimiento escolar, por lo cual con nuestra investigación se pretende verificar, en el establecimiento ya mencionado.

A su vez es descriptiva ya que lo que busca es detallar las propiedades específicas de lo que se analizará, en este caso el objetivo central es registrar los hechos, respondiendo a preguntas de ¿cómo ocurre? , ¿Qué ocurre?, entre otras, para esto es necesario la recolección de datos, para conocer los antecedentes fundamentales y principales de la investigación. Aquí se medirá el rendimiento escolar que tienen los alumnos en relación, con los hábitos alimenticios, esto se realizará de forma individual ya que existen variables en cada alumno. En este caso se necesitará recopilar la información de los hábitos alimenticios de los alumnos por medio de encuestas y/o diálogos, para verificar o falsear, la

investigación que propone que los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento escolar.

Finalmente la investigación presentada es etnográfica ya que se realizará en un espacio específico real, con cualidades particulares del lugar, tanto de nivel cultural y socioeconómico. La investigación se realizará en el establecimiento particular subvencionado, Piamarta de la comuna de Estación Central, teniendo éste sus particularidades.

3.2 VARIABLES

Las variables empleadas en este estudio se pueden clasificar en los diferentes tipos.

- I. Variables propias del estudiante: corresponde a características propias del individuo, que son obtenidas a través de las encuestas realizadas y la información entregada por el profesor jefe del curso.
- II. Variables del apoderado: son variables obtenidas a través de las encuestas entregadas a los padres, que hacen referencia con el comportamiento del hijo y la relación padre-hijo.
- III. Variables sociales: son variables externas al niño, que tienen relación con el entorno que lo rodea, estas variables las podemos observar más en profundidad en los talleres.

La asociación de dependencia entre las variables y los resultados esperados se presenta en la tabla a continuación

Variables Independientes (acción-causa)	Variables Dependientes (efecto)
1. Educación saludable a través de talleres explicativos e informativos, de manera dinámica.	<ul style="list-style-type: none">• Mejor calidad de vida tanto para los alumnos, como para los padres de familia.
2. Educar acerca de la influencia que tienen los hábitos alimenticios para ellos, tanto en sus procesos de aprendizaje, como en su estado físico.	<ul style="list-style-type: none">• Conciencia y autocrítica de los propios alumnos acerca de la alimentación.

3. Colaboración, compromiso y apoyo por parte de los padres de familia hacia sus hijos.	<ul style="list-style-type: none"> • Mejor desarrollo en el ámbito de la alimentación.
4. Situación económica	<ul style="list-style-type: none"> • No importará, le daremos a entender al alumno que con un simple orden y selección de lo que tenga a su alcance, todo andará bien.
5. Con quién viven los niños en sus casas	<ul style="list-style-type: none"> • Se averiguara quién es el que se hará cargo del alumno, si no hay quién lo apoye, estaremos nosotras para ayudarlo, será más difícil pero algo lograremos.
6. Falta de apoyo por parte de la institución.	<ul style="list-style-type: none"> • Se conversará con el profesor de curso para que nos ceda tiempo, aunque éste sea limitado.
7. Falta de apoyo por parte de los apoderados.	<ul style="list-style-type: none"> • Conversar con los alumnos, que tomen conciencia de lo importante que es esto para ellos.
8. Entorno social del niño.	<ul style="list-style-type: none"> • Variará dependiendo de la situación, en ningún caso dejaremos de tratarlo.

Las variables empleadas en este estudio buscan permitir encontrar una relación clara, y que ponga en manifiesto la importancia de una alimentación sana en la educación.

3.3 UNIDAD DE ANÁLISIS (población muestra)

El estudio se realizó en el establecimiento Piamarta, de la comuna de Estación Central, ésta se encuentra al límite de la población Villa Francia, sector bastante conflictivo y muy marcado por la dictadura, es un colegio particular subvencionado, con alumnos de diversas realidades, trabajamos específicamente en un cuarto año básico B uno de los nueve existentes en la institución.

El curso en estudio está formado por 44 alumnos, de los cuales 22 son hombres y los 22 restantes son mujeres (gráfico 1). La edad promedio es de 10 a 11 años. En el curso hay 10 alumnos con un sobrepeso importante para su edad, de los cuales son 6 hombres, correspondientes al 14% del curso, y cuatro mujeres que corresponden al 9%, se consiguió identificar aquellos que realmente se encuentran con un sobrepeso importante, a través de sus datos: peso y estatura, logramos sacar su IMC, dato más específico que nos aclara en qué situación se encuentra cada alumno.

Gráfico 1:



3.4 INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La recolección de información se realizó mediante encuestas focalizadas. Las temáticas apuntan a identificar aquellas variables que nos permitan poner hincapié y poder obtener datos importantes y conclusiones sobre los efectos de una mala alimentación versus los resultados académicos.

Las encuestas fueron realizadas por 36 alumnos, 16 hombres y 20 mujeres, el resto de los alumnos (8 alumnos sin responder encuestas), no estuvieron presentes al momento de realizar la encuesta por motivos externos. El resumen por sexo de las encuestas realizadas se presenta en el gráfico 2.

Gráfico 2:



PROCEDIMIENTO

Objetivo general:

En el siguiente proyecto, el objetivo principal del procedimiento, para que éste se pueda cumplir y lograr que los alumnos se eduquen sobre el tema, será generando datos y aplicando talleres en distintas fechas, con un total de cinco a los niños, realizados en horario de clases, donados por el profesor jefe del curso evaluado. Además se incluirá a los padres por medio de una pequeña charla, para generar interés y apoyo de ellos en este proyecto.

Los datos cuantitativos serán recopilados por medio de encuestas, tanto para los padres como para los niños, éstas serán escritas, y deberán ser respondidas de forma individual.

A continuación se detalla el procedimiento de ejecución del proyecto, se comenzará con los talleres:

Primer taller:

Objetivo: Lograr que los niños clasifiquen los alimentos saludables y por qué estos son mejores para consumir, que otros que no lo son.

Desarrollo:

Éste taller será la introducción acerca de la alimentación y rendimiento escolar, para realizarlo de forma más entretenida se les presentarán una serie de imágenes con diferentes alimentos saludables y otros que no lo son (cómo comida chatarra), para iniciar los niños deberán clasificar, como ellos crean, los alimentos que son saludables y ayudan a un mejor rendimiento y los que no lo son. Luego se revisará en conjunto para corregir los errores si los hay e ir explicando algunas características de ellos. En seguida se desarrollará una discusión, de la importancia que tienen los hábitos alimenticios en la vida cotidiana y en su

rendimiento escolar. Para cerrar el taller de manera colectiva se elaborarán conclusiones, que serán anotadas en una cartulina, la cual será pegada en la sala de clases.

Evaluación: El taller será evaluado por medio de preguntas abiertas sobre lo comentado durante el taller.

Segundo taller:

Objetivo: Obtener una toma de conciencia en los niños, de lo que se puede lograr con una alimentación deficiente o excesiva.

Desarrollo:

En éste taller se tratará de involucrar a los niños con las diferentes tipos de enfermedades causadas por una mala alimentación, ya sea por un exceso o al contrario por déficit de ella, se les hablará, mostrará imágenes de los dos extremos y lo que pueden llegar a causar estas enfermedades si no son tratadas a tiempo, tanto en su estilo de vida como en su aprendizaje.

Consecutivamente a las imágenes y explicarles los dos efectos extremos que causa una mala alimentación y malos hábitos de ésta, se les dará la palabra al grupo para que puedan expresar sus opiniones sobre el tema, para después terminar con la confección de afiches que promulguen una buena alimentación, utilizando uno de los dos temas tratados en el taller (déficit o exceso), el curso deberá elegir los tres mejores afiches del curso para colocarlos junto al material del taller anterior.

Evaluación: En este taller evaluaremos con los indicadores: logrado, no logrado o parcialmente logrado, lo afiches que debieron realizar.

Tercer taller:

Objetivo: Ver la evolución de los niños sobre la alimentación con la información obtenida en los dos talleres anteriores.

Desarrollo:

El tercer taller los niños, realizarán un menú (minuta) diaria, para sus colaciones, esto se hace con el fin de ver la evolución de ellos sobre el tema de los hábitos alimenticios. Para confeccionar el menú, los niños tendrán la opción de escoger su comida sana, para que logren realizar su menú con éxito, se les dará una pauta que podrán utilizar como referencia, por ejemplo: lunes: fruta, martes: lácteos, etc. Cada niño convendrá como realizar su menú para sus dos colaciones diarias, además tendrán que incluir los dos días de almuerzo en el colegio. Esta minuta será realizada con el objetivo de que la cumplan el resto del año, esta deberá ser plastificada (con scotch), comprometiéndose a dejarla en un lugar visible de su hogar, para que sus padres colaboren y respeten el menú que crearon.

Evaluación: En este taller evaluaremos con los indicadores: logrado, no logrado o parcialmente logrado, las minutas que debieron realizar.

Cuarto taller:

Objetivo: Lograr que los niños den su opinión y fundamentación sobre la alimentación y su influencia en el rendimiento escolar.

Desarrollo:

El cuarto taller se abrirá con un pequeño debate, donde el tema será: “creen que influye la alimentación y hábitos del mismo, en su rendimiento escolar”, se les preguntará cual es su opinión al respecto de qué manera y cómo se puede dar una solución a este conflicto, se dejará que los niños discutan solos, sin la intervención de profesores, al menos que sea necesario, como por ejemplo para dejar al grupo alguna inquietud, donde ellos puedan seguir esta conversación, el

docente además de esta función, desarrollará un punteo en la pizarra de lo más relevante que se diga en la conversación. Para finalizar, uno de los niños concluirá el tema, escogiendo en conjunto con los compañeros, lo más destacado de lo escrito en la pizarra y traspasarlo a una cartulina para pegarla junto al resto de los trabajos hechos en los talleres.

Evaluación: El taller será evaluado por medio de preguntas abiertas sobre lo comentado durante el taller.

Quinto taller:

Objetivo: Concluir y fortalecer la toma de conciencia de los niños sobre la alimentación.

Desarrollo:

El último taller a desarrollar será para concluir lo aprendido en el resto de los talleres. Para esto a los niños se les entregará una hoja blanca donde ellos expresarán como ellos deseen lo asimilado en los talleres, ya sea por medio de una palabra, un dibujo o un texto, para desarrollar esto, tendrán un tiempo determinado, finalizado el trabajo, cuatro niños escogidos al azar, expondrán sus trabajos, explicando de que se trata lo que está en la hoja y detallando un poco más lo que aprendieron.

Los trabajos finales de estos talleres serán llevados a casa de los niños para que lo compartan con sus familias.

Evaluación: El taller será evaluado por medio de preguntas abiertas sobre lo comentado durante el taller.

Encuestas:

Objetivo: Recopilar datos y opiniones relevantes, que puedan diagnosticar y evaluar la opinión y conocimiento del proyecto, en dos categorías: para padres y alumnos.

Desarrollo:

Las encuestas que se ejecutarán a lo largo del proceso serán cinco, tres que se realizarán a los niños y dos a los padres, las encuestas de los alumnos serán aplicadas en un periodo extra dado por el profesor (no se utilizará el tiempo de los talleres para desarrollarlas), las de los padres serán enviadas a las casas por medio de los niños, las cuales traerán al próximo día.

Charla para padres:

Objetivo: Conseguir el apoyo y el interés de los padres por mejorar la alimentación de sus hijos.

La charla para los padres que se efectuará entre el segundo y tercer taller de los niños, consistirá en darles de forma muy acotada la información necesaria para que comprendan y apoyen a sus hijos, ya que ellos como imagen principal, son fundamentales en el proceso de concientizar a sus hijos de la importancia que tiene formar buenos hábitos alimenticios y como repercuten en el aprendizaje.

Evaluación:

Objetivo: lograr estimar el resultado de los talleres por medio de preguntas las cuales serán fundamentales para evaluar el proceso.

La encuesta que se realizará será con diferentes preguntas las cuales se desarrollarán a los niños que en el curso se encuentran sobre su peso normal, ya que estos son los niños que tienen mayor riesgo, que presenten una alimentación poco acorde con su edad.

Evaluación Final

Objetivo: Con esta evaluación se pretende ver los resultados alcanzados en el proceso para visualizar si se logro el objetivo propuesto.

La evaluación final para el grupo curso será una encuesta similar a la que se les hizo el primer día, donde se les preguntará acerca de sus cambios en este último tiempo, si han encontrado significativo este proceso o si han notado cambios en su organismo, específicamente se lo realizaremos a nuestros 10 alumnos que mostraron un sobrepeso importante, como fue poco el tiempo, nos enfocamos en los alumnos con más problemas.

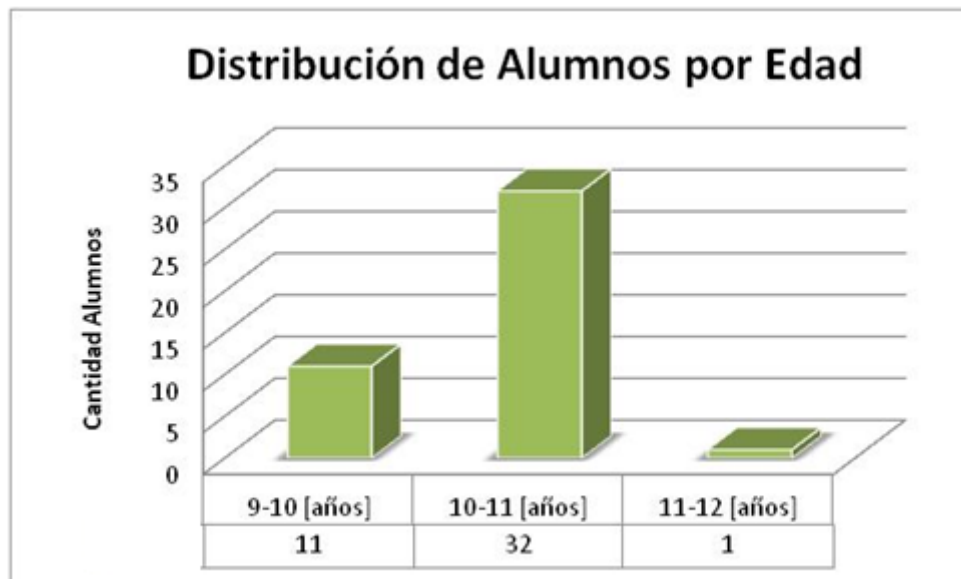
La encuesta realizada para la evaluación final, está basada en todos aquellos talleres que se lograron concretar, para poder verificar lo que aprendieron, que cambiaron en su vida cotidiana, que es lo que les hace falta para poder seguir éste proceso que es tan importante para ellos y más aún por la edad que poseen, como los alumnos ya están al tanto de todos los peligros que se corren al no alimentarse de manera adecuada, sabrán lo que deberán hacer, obviamente con el apoyo fundamental de los padres de familia o quién se encuentre a cargo de ellos.

Datos y análisis de datos:

Los datos empleados en este proyecto serán los niños de cuarto básico, específicamente los niños que presentan algún deterioro en sus hábitos alimenticios importantes, los datos que se recopilarán serán estatura, peso y edad.

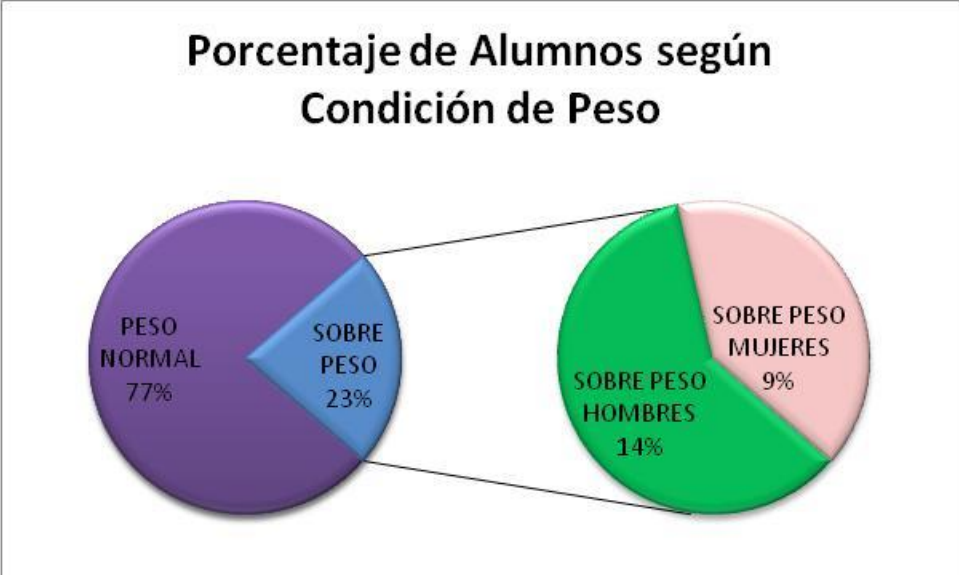
En el siguiente gráfico se observa la cantidad del total de los niños de cuarto año básico B, en el cual son cuarenta y cuatro, éstos están distribuidos por edad:

Gráfico 3:



El gráfico N°4 presenta el porcentaje de los niños según el estado de su peso, se presenta en general y de forma específica un gráfico de los niños con sobrepeso.

Gráfico 4:



En el siguiente recuadro se podrá observar la estatura representado en el gráfico N° 6, peso representado en gráfico N° 5 e IMC, de cada niño que presenta algún tipo de sobrepeso.

Datos de los alumnos del curso

Nº	Alumno	Peso	Estatura	IMC
1	Scarleth Arevalo	43 kg	1.39 m ²	25
2	Matias Arias	45 kg	1.31 m ²	26
3	Christian Carcamo	50 kg	1.42 m ²	25
4	Marlene Goo	51 kg	1.42 m ²	25
5	Diego Osses	55 kg	1.43 m ²	27
6	Gustavo Pizarro	47 kg	1.31 m ²	27
7	Francisca Quidel	52 kg	1.40 m ²	27
8	Amanda Sandoval	51 kg	1.42 m ²	25
9	Patrício Soto	55 kg	1.38 m ²	27
10	Joan Pablo Soto	50 kg	1.40 m ²	26

Gráfico 5:

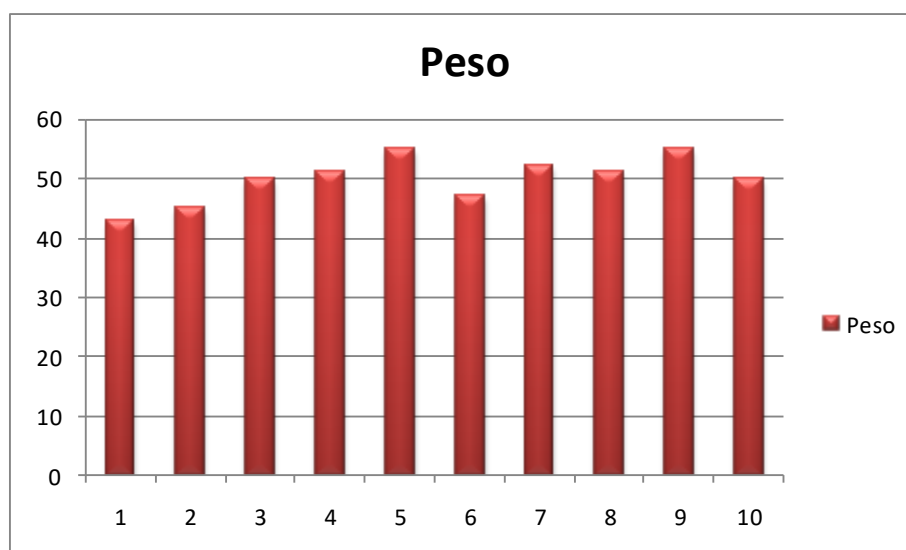
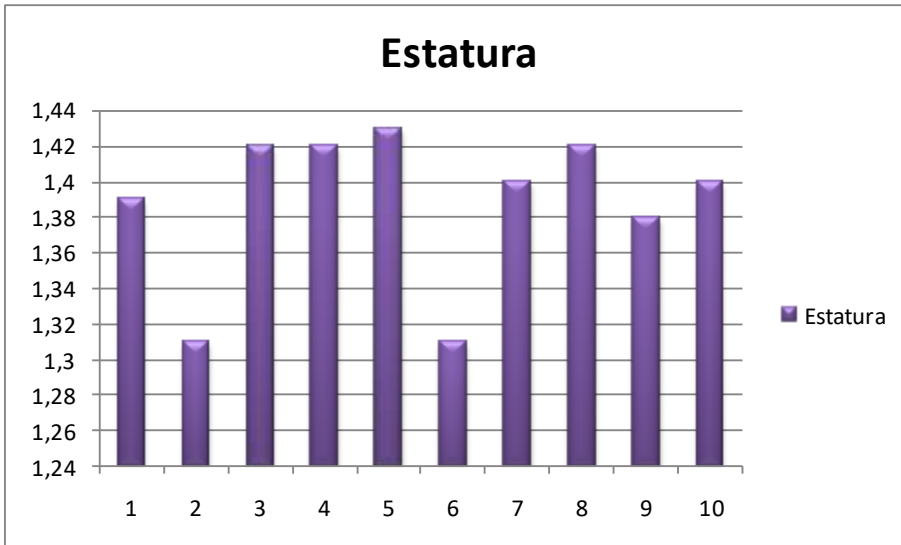


Gráfico 6:



Para calcular el IMC de cualquier persona debemos tener claro su peso y estatura.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura (m)}^2}$$

Estatura (m)

-Entonces si su IMC es menos de 25, no necesita bajar su peso, su estado es normal.

-Si su IMC está entre 25 y 29, usted tiene un sobrepeso, puede bajarlo sin ningún problema.

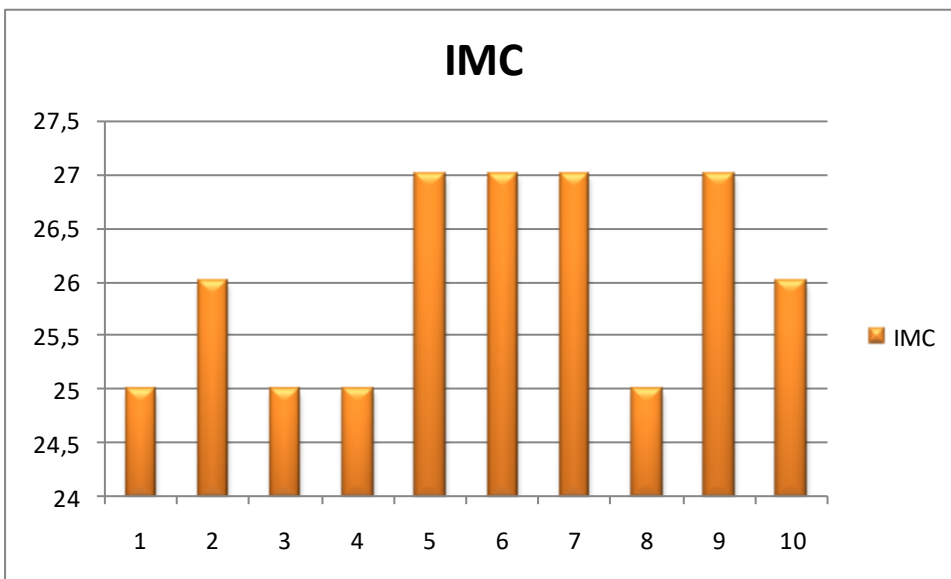
-Si su IMC está entre los 30 y 34, ya está asociado a una obesidad, quiere decir la enfermedad como tal, consultar médico.

-Si su IMC está entre los 35 y 39, se encuentra en alto riesgo, consultar médico.

-Si su IMC es 40 o mayor, está en riesgo muy alto, consultar médico urgente.

Este gráfico representa la condición específica de los niños con algún tipo de sobrepeso, según su IMC.

Gráfico 7:



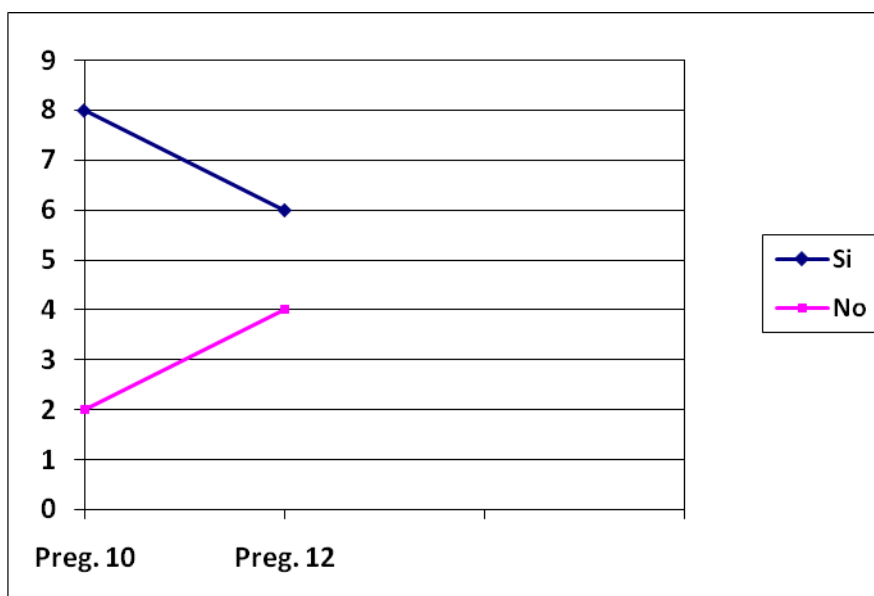
Los gráficos a continuación muestran el resultado de las preguntas de la encuesta final relacionadas con los talleres:

El siguiente gráfico muestra las respuestas de las preguntas 10 y 12 de la encuesta, que fueron las siguientes:

10. ¿Crees que los talleres dados sobre alimentación te dieron a conocer sobre ellos y las consecuencias que tiene el alimentarse bien?.

12. ¿Cambiaste algunos de tus hábitos alimenticios después de los talleres?

Gráfico 8:



A continuación se presentan dos gráficos los cuales dan a conocer las respuestas por sexo, de la pregunta 10 (gráfico 9) y pregunta 12 (gráfico 10)

Gráfico 9:

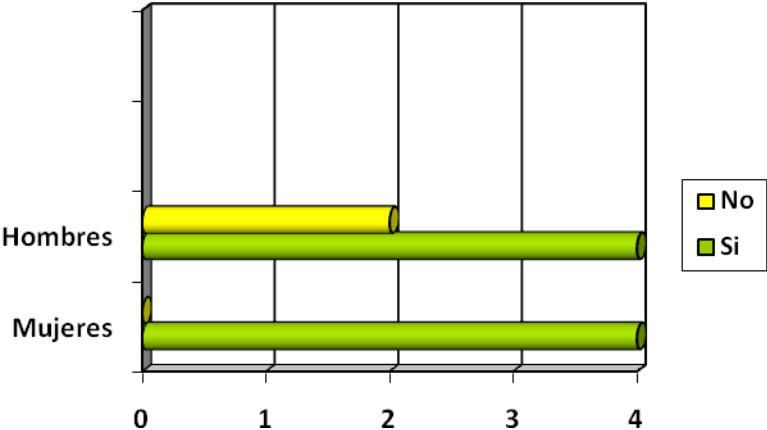
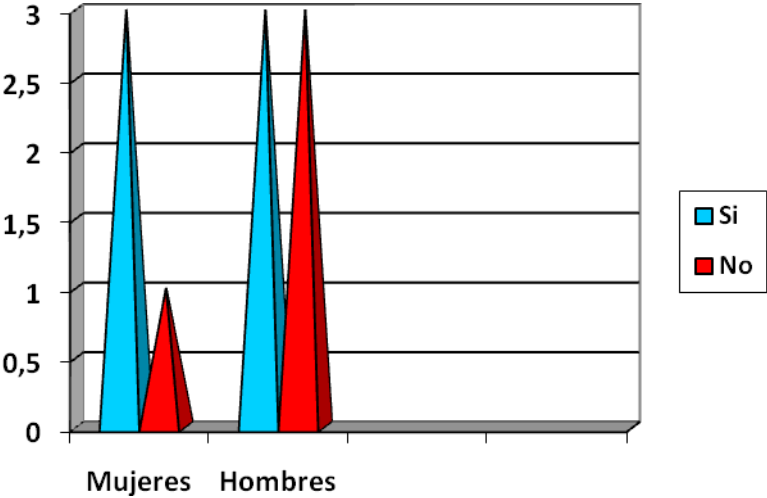


Gráfico 10:



CONCLUSIONES

Éste proceso fue muy enriquecedor, nunca pensamos lo bueno que podía llegar hacer este proyecto, tanto como para los alumnos, como para nosotras.

Un factor determinante para lograr un real alcance y consolidación de este proyecto es el tiempo. Lograr cambios reales en las conductas alimenticias de los niños no se logra en un par de meses, pues es un proceso educativo a largo plazo, que involucra cambios educacionales y sociales del niño y su entorno. Cambiar de hábitos alimenticios es un proceso de aprendizaje que necesita el apoyo real y consciente de la familia.

De nuestro estudio, quedó en claro el rol fundamental que juegan los padres en los hábitos alimenticios de los niños, es por esto que creemos necesario talleres educativos tanto a nivel escolar como de apoderados. Una posible opción, debido al escaso tiempo que tienen los padres, es realizar talleres y encuestas en reuniones de apoderados.

A nivel personal, creemos que si hubiéramos tenido más tiempo para expandir nuestro tema y más apoyo constante de los padres de familia, los resultados alcanzados hubiesen sido mejores.

Finalmente, educar y concientizar a los padres de familia y alumnos es algo que no se ha hecho de forma masiva, es por eso que los tantos proyectos que se han realizado para mejorar esta problemática no han logrado grandes resultados, porque lo que se ha hecho a estado impuesto, sin darle una razón significativa al alumno.

El proyecto no se pudo realizar en un 100% como se hubiese querido, pero el tiempo lamentablemente no fue lo suficiente, a pesar de eso lo implementamos en el establecimiento, específicamente en el 4º año básico, logrando buenos resultados, pero sólo con un grupo pequeño de alumnos, situación satisfactoria, porque algo se logro, y algo bastante importante, qué es que ellos tomaran

conciencia de la importancia que tiene la alimentación y lo que puede llegar a suceder si no lograr tener un buen hábito de alimentación.

Estamos conformes con los resultados, obviamente nos hubiera gustado arreglar otras situaciones en los alumnos, pero como dijimos anteriormente el tiempo no nos acompañó, pero a pesar de eso, logramos educar y concientizar a padres y alumnos, ellos tuvieron la posibilidad de escoger su camino, nosotras simplemente les dimos las herramientas y la información suficiente para que ellos pudieran elegir la mejor opción, es por eso nuestra satisfacción, y obviamente más aún con esos alumnos que si vimos alimentarse de manera adecuada, y a los que no, por lo menos se preocuparon de esta problemática que los ataca fuertemente, y eso ya nos dice algo, es que realmente le tomaron el peso a lo que esto significa.

BIBLIOGRAFÍA

- M. Castells Cuixart, C. C. (2006). Estudio del comportamiento alimentario en escolares de 11 a 13 años de Barcelona. *Nutrición Hospitalaria*, v.21, n.4
- Daza, C. H. (1997). Nutrición infantil y rendimiento escolar. Conferencia dictada en el VIII Congreso Nacional de Nutrición y Dietética, (págs. 14-15). Cali.
- Paul J. Veugelers (2008). Healthy diet means better school performance. *Journal of School Health*.
- *Yareni Gutiérrez-Gómez, Juliana Kain, Ricardo Uauy, Marcos Galván, Camila Corvalán*, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile-Chile, División de Ciencias de la Salud, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey-México, Instituto de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo-México, Departamento de Epidemiología, Escuela de Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad de Chile- Chile.
- Mapa Nutricional de Junaeb, Escolares de Primero Básico, Establecimientos Municipalizados y Particulares Subvencionados, según región, comuna y escuela 2002. www.junaeb.cl.
- Ley argentina 26.396 Prevención y control de trastornos alimentarios, Boletín oficial, 3 de Septiembre 2008.
- Rodríguez, L. (2007). Situación nutricional del escolar y adolescente en Chile. *Revista chilena de pediatría*, v.78, n.5.
- Congreso prevención de la obesidad infantil I, Edición Enero 2008.

- <http://www.mednet.cl/link.cgi/Medwave/Congresos/Nutricion2006/6/1100>.
- www.portalesmedicos.com/imagenes/publicaciones/0809_metabolismo_fisiopatologia_obesidad/piramide_alimentaria.jpg&imgrefurl=http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/1275/8/MetabolismoTrabajo-de-investigacion.-Experiencia-Educativa.
- www.nfsmi.org.
- www.xenicare.cl/new/noticias/articulo.
- Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas. Programas de alimentación escolar.
- Kiosco saludable, gobierno de chile, vida chile, versión pdf.
- Informe Ministerio de Salud, Norma Técnica de Evaluación Nutricional del niño de 6 a 18 años, 2004.
- Revista Cell, noviembre 2008, pág 18.
- INTA, Instituto de Nutrición y Tecnológica de los Alimentos, Universidad de Chile
- Gobierno de Chile, Ministerio de Salud.
- Revista Chilena de Pediatría.
- Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo De los preadolescentes de Viladecans (Barcelona). M^a Adela Amat Huerta, Vanesa Anuncibay Sánchez, Juana Soto Volante, Nuria Alonso Nicolás, Ana Villalmanzo Francisco, Sonia Lopera Ramírez

Anexos y apéndices

Encuestas de muestra

PADRES Y APODERADOS

Encuesta sobre nutrición

Cuestionario sobre la alimentación de su hijo

Padres y apoderados:

La información que entregaremos a continuación es parte de un proyecto piloto, por lo cual requerimos que sea entregada la colilla adjunta.

El aprendizaje y la alimentación están ligadas, está comprobado que ésta influye en el rendimiento escolar de los niños, es por eso que estamos creando un proyecto para que la alimentación de los niños mejore y así también lograr un buen rendimiento escolar, lo que pretendemos es crear conciencia de la importancia que esto tiene, deseamos que como padres se interesen en el tema y así lograr en forma conjunta un avance en la alimentación de vuestros hijos, para esto es necesario contar con su apoyo y estimulación hacia los niños y con pequeños actos lograr un cambio importante en los hábitos alimenticios, a continuación les presentamos formas de apoyo, que desde sus hogares pueden colaborar :

- Hacer entender a los niños que es necesario comer de todo, pero en cantidades adecuadas y cuatro veces al día.
- Apoyar y motivar al niño para que realice ejercicio de forma permanente.
- Motivar y enseñar al niño a comer comida saludable.
- Entregarles colaciones que contengan frutas, lácteos, etc., al igual que al almuerzo tanto en el colegio como en el hogar, entregarles una comida rica y nutritiva.
- No enviar comida chatarra para las colaciones, es más fácil, pero más dañino para su salud.

Deben recordar que una de las variables que influyen en el aprendizaje de sus hijos, son los alimentos.

En la colilla adjunta se presenta un compromiso que debe ser firmado por uno de los padres, para saber que contamos con su apoyo, además si es necesario para ustedes y les facilita el proceso informar si desean una minuta para las colaciones de sus hijos , para esto debe marcar SI o NO.

Yo....., me comprometo a colaborar con la alimentación de mi hijo....., para que tenga una mejor calidad de vida y un mejor rendimiento escolar.

MINUTA: SI NO

.....

FIRMA

La encuesta que se presenta a continuación tiene como objetivo identificar los hábitos alimenticios que tienen nuestros alumnos y vuestros hijos.

NOMBRE: _____

NOMBRE DE SU HIJO: _____

1. ¿Qué le gustaría que su hijo comiera en las mañanas?

A- Comida chatarra

B- Comida nutritiva

B- Otros

2. ¿Normalmente que le da a su hijo para el desayuno?

3. ¿Tiene tiempo para preparárselo todos los Días?

SI____ NO____ PORQUE (si la respuesta es no)

4. ¿Le gustaría que la escuela le ofreciera como extra darle todos los Días alimentación nutritiva a sus hijos, o hablara de la importancia que es tener una buena alimentación, ya que influye en sus procesos de aprendizajes?

SI____ NO____ PORQUE (si la respuesta es no)

5. ¿Regularmente que come su hijo en las tardes, cuando llega del colegio?

6. ¿Cuál es la comida favorita de su hijo?

7. ¿Estaría usted interesado en el aumento de la nutrición y la educación dietética en la escuela. ?

SI____ NO____ PORQUE (si la respuesta es no)

8. ¿Estaría interesado en que su hijo tenga una mayor oportunidad para la actividad física durante el día escolar?

SI____ NO____ PORQUE (si la respuesta es no)

9. ¿Cree usted que es importante inculcar la cultura a los niños acerca de los buenos hábitos alimenticios?

SI____ NO____ PORQUE (si la respuesta es no)

EVALUACIÓN NUTRICIONAL

NOMBRE: _____

CURSO: _____

FECHA: _____

EDAD: _____

1. Género

a) Hombre

b) Mujer

2. ¿Realizas las 4 comidas al día?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca

3. ¿Cada cuánto comes comida rápida por semana?

a) 1 o 2 días

b) 3 o 4 días

c) 5 o 6 días

d) Todos los días

e) No como comida rápida

4. ¿Te fijas en las calorías que consumes?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca

5. ¿Cada cuánto realizas actividad física por semana?
- a) 1 o 2 días
 - b) 3 o 4 días
 - c) 5 o 6 días
 - d) Todos los días
 - e) No realizo actividad física

6. ¿Normalmente que desayunas?

7. ¿Cuál es tú comida favorita?

8. ¿Conoces tú peso?, si lo sabe indíquelo

9. ¿Sabes cuánto mides?, si lo sabe indíquelo

10. ¿Sabías que los dulces, caramelos, los tentempiés ricos en grasas, azúcar o sal, las bebidas o refrescos con azúcar, producen caries y pueden contribuir al sobre peso y obesidad?

a) SI

b) NO

11. ¿Sabías que alimentarte mal, hace que no puedas estudiar de manera adecuada, por qué tienes poca energía en tu cuerpo, así como tampoco puedes jugar o hacer cualquier otra actividad física?

a) SI

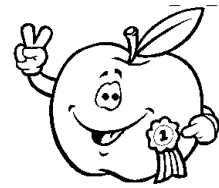
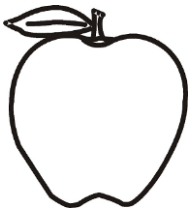
b) NO

12. ¿Crees que es importante saber acerca de los buenos y malos hábitos alimenticios que tienes?

a) SI

b) NO

VIDA SANA



Buena suerte y cuida tú alimentación

EVALUACIÓN FINAL NUTRICIONAL

NOMBRE: _____

CURSO: _____

FECHA: _____

EDAD: _____

1. Género

a) Hombre

b) Mujer

2. ¿Realizas las 4 comidas al día?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca

3. ¿Cada cuánto comes comida rápida por semana?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca

4. ¿Te fijas en las calorías que consumes?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca

5. ¿Es necesario realizar actividad física todas las semanas?

a) SI

b) NO

6. ¿Es importante que desayunes todos los días desayunas?

a) SI

b) NO

7. ¿Sabías que los dulces, caramelos, los tentempiés ricos en grasas, azúcar o sal, las bebidas o refrescos con azúcar, producen caries y pueden contribuir al sobre peso y obesidad?

a) SI

b) NO

8. ¿Sabías que alimentarte mal, hace que no puedas estudiar de manera adecuada, porque tienes poca energía en tu cuerpo, así como tampoco puedes jugar o hacer cualquier otra actividad física?

a) SI

b) NO

9. ¿Crees que es importante saber acerca de los buenos y malos hábitos alimenticios que tienes?

a) SI

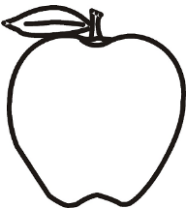
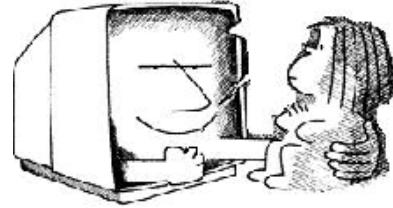
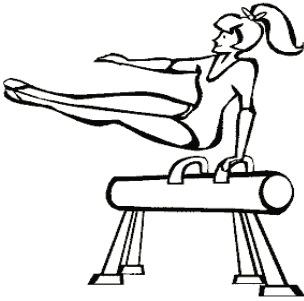
b) NO

10. ¿Crees los talleres dados sobre alimentación te dieron a conocer sobre ellos y las consecuencias que tiene el o alimentarse bien?

a) SI

b) NO

11. Encierra en un círculo las imágenes que hacen cuidar tú salud.

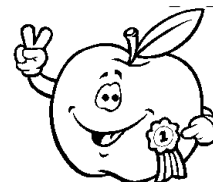


12. ¿Cambiaste algunos de tus hábitos alimenticios después de los talleres ó información que te brindamos?

a) SI

b) NO

Buena suerte y cuida tú alimentación



TEXTO NOTICIARIO

LA POBRE DIETA ALIMENTICIA DE LOS CHILENOS.

En Chile, nadie se alimenta bien. Esa es la conclusión de los especialistas en nutrición de nuestro país.

Diferentes estudios muestran que tanto los niños como los adultos no se alimentan bien. En sus comidas escasean las frutas, verduras y pescado, productos beneficiosos para la salud, mientras abundan los productos ricos en ácidos grasos y calorías. El precio de ello son los kilos de más.

Esta claro que el hábito de no comer bien empieza desde pequeños. Estudios demuestran que niños de cuatro a cinco años consumen frutas y verduras tres veces a la semana, en circunstancias que esa cantidad es la que debiera comerse en un día.

Una serie de factores recientes ha influido en la forma actual de alimentación de los chilenos, aunque el bajo consumo de vegetales, lácteos y pescado se arrastra desde hace años.

Las colaciones de los niños son un ejemplo, cada vez más se apta por productos envasados antes que una fruta. Pero con ellos los padres producen un grave daño a sus hijos sin saberlo: mientras una manzana entrega solo 80% de calorías y nada de grasa, en 100 gramos de galletas con chocolate hay 500% calorías y 26% gramos de grasa.

Investigaciones realizadas en adultos (por parte del Ministerio de Salud y el INTA), reflejaron que un alto porcentaje presentaba una baja ingesta de frutas, verduras, pescados, legumbres y lácteos, frente a un altísimo consumo de pan, grasas y azúcares.

A todo lo anterior se agrega que en los últimos 10 años ha aparecido la comida rápida como una alternativa más cómoda y barata que las opciones tradicionales. Una hamburguesa con papas fritas, bebida y helado representan cerca de 1300 calorías y 47 gramos de grasa, el doble de las calorías y grasa contenidas en un almuerzo típico (ensaladas, arroz con bistec y una naranja).

Unido al sedentarismo que caracteriza a los chilenos, estos cambios alimenticios pueden agudizar aun más el problema de sobrepeso y obesidad, situaciones en las que ya se encuentra el 20% de los escolares y entre el 30 y 40 % de los adultos de país.

Noticia extraída del diario La Tercera (1999). Su fuente: Revista Médica de Chile Nº125, 1997. Patricio de la Paz.

1. Completa el siguiente recuadro, colocando un sinónimo u antónimo en los recuadros correspondientes.

Conceptos	Sinónimos	Antónimos
Nutrición		
Dieta		
Comidas		
Salud		
Vegetales		
Calorías		
Consumir		
Sedentarismo		
Obesidad		
Daño		

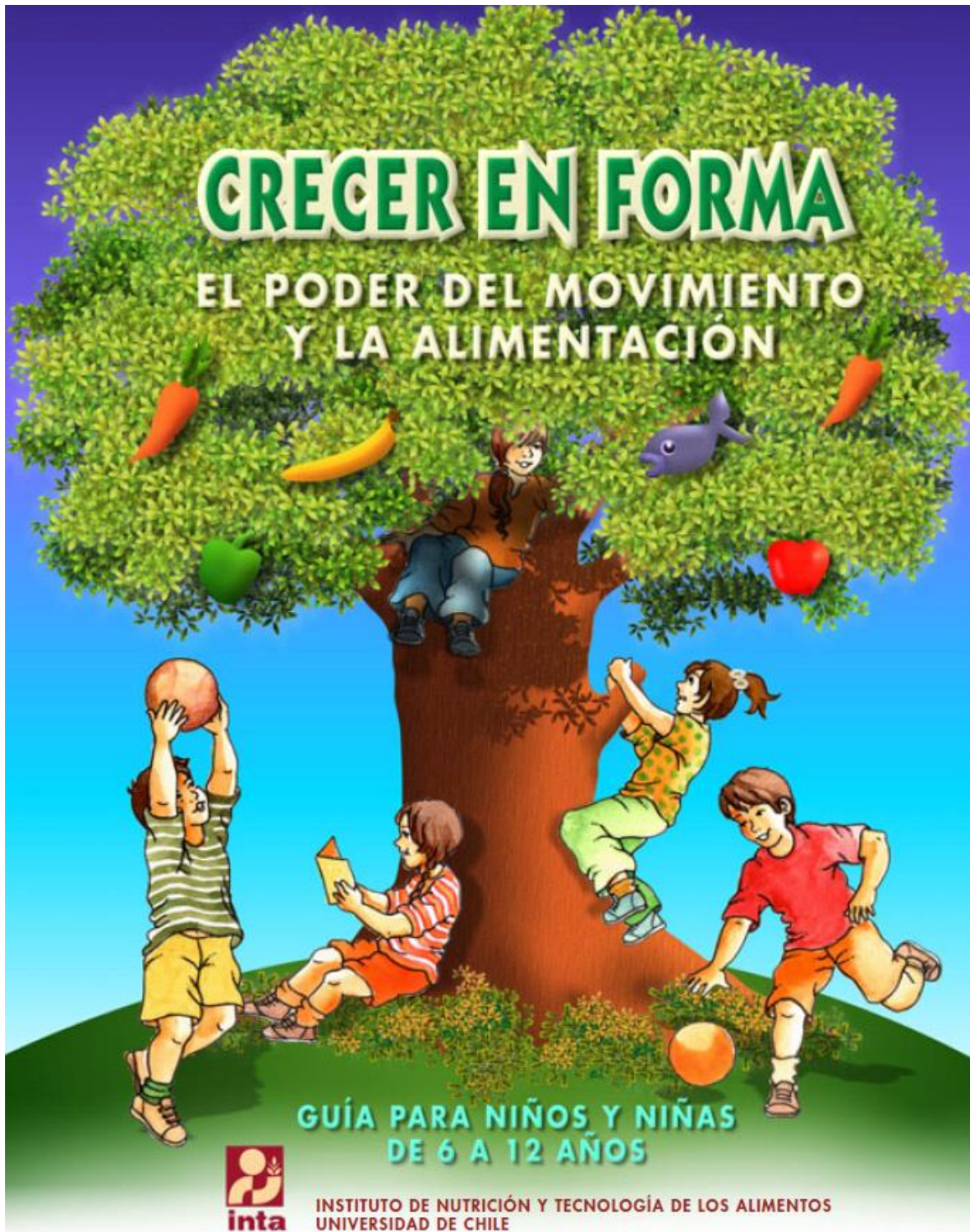
2. ¿Cuáles crees tú que son los problemas más graves de la sociedad chilena?
3. ¿Cómo podrías tú ayudar o reparar este gran problema de la población chilena?
4. Crea un afiche publicitario en donde se exprese con total claridad “No a la mala alimentación”
5. Crea una pirámide nutricional en donde se encuentren los alimentos que tú crees que debieran consumir la gran mayoría de los chilenos.

Material de apoyo utilizado en algunos talleres.



CRECER EN FORMA

EL PODER DEL MOVIMIENTO
Y LA ALIMENTACIÓN



GUÍA PARA NIÑOS Y NIÑAS
DE 6 A 12 AÑOS



INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS
UNIVERSIDAD DE CHILE



CRECER EN FORMA

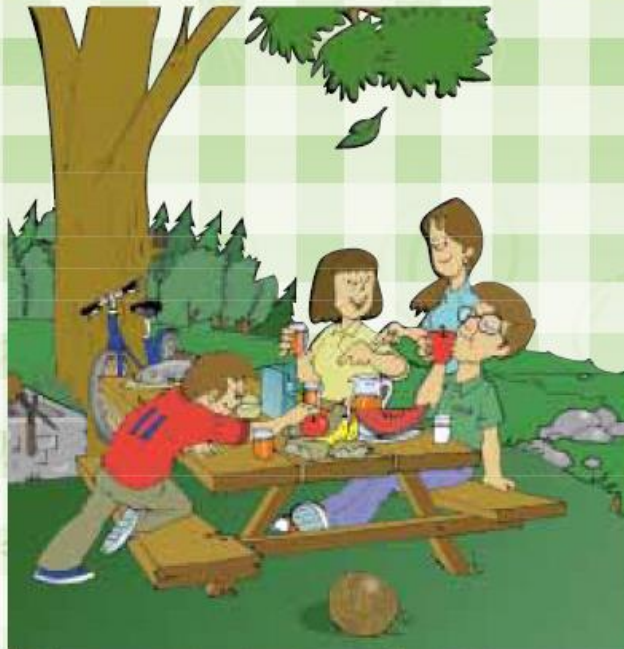


EL PODER DEL MOVIMIENTO Y LA ALIMENTACIÓN



*Guía para niños y niñas
de 6 a 12 años*

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



CONTENIDOS DE ESTE MÓDULO

- Guías alimentarias
- Pirámide Alimentaria
- Etiquetado Nutricional