



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN (IEC) EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE (EVS):

HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR J.I. COMUNEROS NORTE

1. DATOS GENERALES

Fecha: 29/04/2019

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Hábitos saludables para una vida mejor.

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC:

- Claudia Largo Castañeda y Yazmin Reatiga - Docentes
- Liliana Raigoso - Nutricionista
- Deisy Munar - Coordinadora del Jardín Infantil

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

A través del tiempo y durante la prestación del servicio del Jardín Infantil las docentes han detectado por observación directa que en los diferentes tiempos de comida algunos niños y niñas de los niveles de párvulos o prejardín, son selectivos frente a las preparaciones o alimentos que consumen en el jardín infantil ya que rechazan especialmente los alimentos, proteicos, frutas y verduras.

Las maestras de los diferentes niveles han logrado identificar aproximadamente entre 2 a 3 niños o niñas por salón, que requieren un mayor acompañamiento docente durante el consumo de las nueves reforzadas, almuerzo u onces, con el fin de lograr contribuir a la aceptación y consumo de todos los alimentos ofrecidos; no obstante, dicho acompañamiento no siempre garantiza un adecuado consumo por parte de los niños.

Teniendo en cuenta que la primera infancia es la etapa de vida más importante para la formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludable, se considera necesario trabajar con los padres de familia de los niños y niñas identificados con éstos comportamientos, con el fin de abordar en conjunto la información relacionada con el consumo adecuado de alimentos y las pautas para lograr una vida saludable, ya que la familia es la principal fuente influenciadora en el comportamiento de los niños y las niñas y a su vez es el mayor potencial transformador de hábitos.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Grupo/s interactivo/s:

Padres de familia de los niños y niñas que fueron seleccionados de cada nivel del jardín infantil que presentan conductas que intuyen inadecuados hábitos alimentarios en casa.

Rango de Edades de los Padres de Familia: 17 a 40 años

Promedio de Edades: 28 años

Estrato Socioeconómico: Estrato 2 en un 56%

Estrato 3 en un 44%

Procedencia Geográfica: Bogotá 75%

Magdalena 12.5%

Venezuela 12.5%

Nivel Educativo de padres: Secundaria 75%

Técnica 25%

Identificación participativa de la necesidad:

Esta actividad se realizó a través de un grupo focal con las docentes de cada nivel con el fin de detectar la problemática en común que identifican en cada uno de los 10 niños seleccionados, aplicando un cuestionario a sus padres, para identificar características en común, como edad, nivel educativo, ciudad de procedencia, estrato socioeconómico y realizar así un paralelo y visualizar la raíz o causas del problema.

Se indagó sobre cuáles son las posibles razones, desde su perspectiva como padres, del bajo consumo de frutas, verduras y proteicos por parte de sus hijos, las posibles soluciones y sus opiniones frente a cómo se puede superar ésta problemática junto con el jardín infantil.

Una vez aplicado el cuestionario a los 10 padres de familia, se detectó lo siguiente:

1. Causas del bajo consumo de alimentos: Hábitos en Casa, Bajo apetito, Uso de tetero y problemas de masticación, forma de preparación de alimentos.
2. Posible Solución al bajo consumo de alimentos: Ofrecer cantidades pequeñas, ofrecer alimentación fraccionada y variada, motivación en la casa y en el jardín para el consumo de estos alimentos y ofrecer vitaminas adicionales para aumentar el apetito.
3. Cómo apoya el Jardín Infantil: Crear hábitos (horarios de comida establecidos), comunicación continúa con los padres, motivar e insistir con paciencia.

Cabe aclarar, que a pesar de que el grupo al que se dirige ésta estrategia son los padres de familia, se espera a su vez que dicho grupo influya en los niños y las niñas, para que éstos en el jardín infantil demuestren un cambio positivo frente al consumo y aceptación de los alimentos ofrecidos.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Entornos: Individual , Familiar , Institucional, , Comunitario

Tema:

Aumento en el consumo de frutas, verduras y alimentos proteicos en el Jardín Infantil a través del ejemplo y la conciencia familiar.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde la identificación de los niños y niñas con bajo consumo de alimentos importantes como proteicos, frutas y verduras, hasta asegurar una mayor aceptación y consumo de frutas, verduras y proteicos dentro del Jardín Infantil.

Objetivos:

Información:

- Reconocer conceptos básicos de alimentación saludable, grupos de alimentos, importancia del consumo de frutas, verduras y proteicos para los niños menores de 5 años.
- Explicar diferentes alternativas para la preparación de alimentos y nuevas recetas para usar alimentos frescos y saludables

Educación:

- Identificar la importancia de incluir grupos de alimentos como frutas, verduras y proteicos en la alimentación diaria de los niños y las niñas menores de 5 años, que se encuentran en una etapa de crecimiento y desarrollo.
- Entender que los hábitos alimentarios aprendidos en casa por los niños y las niñas, son la base de una vida adulta saludable transmitida por los padres de familia.

Comunicación:

- Aumentar el consumo de frutas, verduras y alimentos proteicos ofrecidos en el Jardín Infantil durante los diferentes tiempos de comida, por parte de los niños y las niñas seleccionados.
- Practicar algunas recetas culinarias y variadas preparaciones que incluyan frutas, verduras y proteicos con el fin de ofrecer alternativas diferentes en la preparación de alimentos y mejorar la percepción que se pueda tener frente a los mismos.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

Inicialmente se realiza la selección de un grupo de 10 madres, padres y/o cuidadores de los niños y niñas identificados con dificultades durante el consumo de alimentos, que se encuentran distribuidos en los diferentes niveles existentes en el jardín infantil, así:

	Nombre del niño /niña	Nivel	Problemática en común
1	Sara Gabriela Quintero Pérez	Párvulos 1	Bajo consumo de alimentos proteicos, frutas y verduras en general.
2	Manuel Zuñiga	Párvulos 2	
3	Adela Fernanda Foreiro Latorre	Párvulos 3	
4	Zaray Gómez Robles	Párvulos 3	
5	Gabriela Alfonso Villamil	Párvulos 4	
6	Alan Matías Álvarez Grau	Párvulos 5	
7	Danna Michel García Velazco	Párvulos 5	
8	Ana Sofía Poveda Sotelo	Pre jardín 1	
9	Sergio Méndez Martínez	Pre jardín 2	
10	Matías Sandoño	Pre jardín 3	

En información:

La Organización Mundial de la Salud OMS asegura que una óptima nutrición en los dos primeros años de la vida de un niño son clave para impulsar un crecimiento sano y mejorar el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en el futuro. Por esto se considera importante que desde ésta estrategia se eduque y se concientice a las familias seleccionadas, para beneficio de los niños y las niñas que desde edades tempranas demuestran comportamientos que hablan de posibles hábitos alimentarios inadecuados aprendidos en casa.

El segundo mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos GABA 2015 invita a consumir diariamente leche y derivados lácteos y huevos con el fin de favorecer la salud de músculos, huesos y dientes ya que al ser alimentos fuentes de proteína de alta calidad favorecen el mantenimiento y buena salud de los mismos. En niñas y niños contribuye al crecimiento, y en personas adultas sanas ayuda a mantener el funcionamiento.

El tercer mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos GABA 2015, nos recuerda la importancia de incluir de forma variada y colorida frutas y verduras en la alimentación diaria, consumiendo al menos 5 porciones al día con el fin de tener diferentes beneficios como:

- Mantener un peso saludable
- Reducir el riesgo de enfermedades como cáncer gástrico y colorectal, dislipidemias, hipertensión, diabetes tipo 2.
- Evitar el estreñimiento.
- Recibir micronutrientes esenciales para el funcionamiento del organismo.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

En educación: Las docentes de los jardines infantiles son parte principal de ésta estrategia, ya que a través de su experticia y experiencia realizan la identificación tanto de las familias como de los niños y las niñas que presentan dificultades en el consumo de alimentos posiblemente por hábitos alimentarios inadecuados aprendidos en casa.

Se realiza la selección del grupo a intervenir, que en nuestro caso corresponde a un total de 10 niños y niñas priorizados de los diferentes niveles del Jardín Infantil. Una vez seleccionados, se convocan a los padres de familia y se realizan diferentes actividades formativas con metodologías como: Intercambio de saberes y encontrar formas de realizar las prácticas deseadas de maneras más sencilla como preparar recetas que incluyan diferentes alternativas culinarias con frutas, verduras y proteicos.

Estas actividades se realizarán a través de herramientas pedagógicas que permitan el desarrollo de éstas metodologías.

En comunicación: Se busca concientizar a los padres de familia en la importancia de incluir en la alimentación diaria las frutas, verduras y proteicos ya que permiten un adecuado crecimiento y desarrollo en los niños y las niñas. Esta acción se realizará a través de dos actividades las cuales se describen a continuación:

- Concurso entre padres de familia para recolectar diferentes recetas que incluyan frutas, verduras y proteicos, que sean fáciles de preparar y agradables al paladar de los niños, niñas y adultos.
- Ofrecer alternativas culinarias y diferentes recetas que incluyan alimentos como frutas, verduras y proteicos a través de talleres prácticos.

Mensaje/s: HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
ESCALERA SALUDABLE	Tablero con escalera que incluye fotos de alimentos y mensajes alusivos.	Es una herramienta que permite un intercambio de saberes de forma didáctica, referente al porqué del consumo de frutas, verduras y proteicos y la identificación de alimentos no recomendados para el	Escalera, dados, fichas y mensajes guía.	10 de Junio 2019



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

		consumo diario de los niños y las niñas.		
MASTER CHEF	Se hará un concurso entre padres, para recolectar diferentes recetas que incluyan frutas, verduras y proteicos. Se realizará taller práctico.	Llevar a los padres a que reconozcan que la preparación de estos alimentos es fácil y se puede replicar en casa. Esta actividad permite el intercambio de saberes y la práctica de preparaciones de manera más sencilla que lleven al cambio de comportamiento deseado.	Talento humano madres de familia y alimentos.	Septiembre 2019.

4. EVALUACIÓN

- Seguimiento al consumo y la aceptación de las frutas, verduras y los alimentos proteicos ofrecidos en el Jardín Infantil, en aquellos niños y las niñas seleccionados. Esta medición se realizará a través de observación directa y el diligenciamiento de un formato grafico diseñado para determinar la cantidad consumida según el plato servido.
- Aplicación de test inicial y final.

Elaborado por:

Liliana Raigoso. Nutricionista Dietista. Equipo de fortalecimiento técnico. Subdirección de Infancia. Localidad de Suba.

Claudia Largo Castañeda y Yazmin Reatiga Docentes. Jardín Infantil Comuneros Norte. Localidad de Suba

Asesoría Técnica: Patricia Andrea Aguiar Guzmán. Nutricionista Dietista. Equipo IEC. Subdirección de Nutrición.