



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

FORMATO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN (IEC) EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE (EVS): ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Este documento tiene como fin plantear el **esquema** para la construcción de **acciones articuladas** de información, educación y comunicación en promoción de estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y Actividad Física, dirigidas a los participantes de los diferentes servicios de la SDIS, en el marco del **procedimiento de capacitación en estilos de vida** saludable y el Plan IEC-EVS

1. DATOS GENERALES

Fecha: 8 de mayo de 2018

- **Nombre del proyecto/servicio/localidad:** Estrategias para la promoción y adopción de EVS en los Centros Proteger/ ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN.
Servicio: Centro proteger La María **Localidad:** San Cristóbal.

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC:

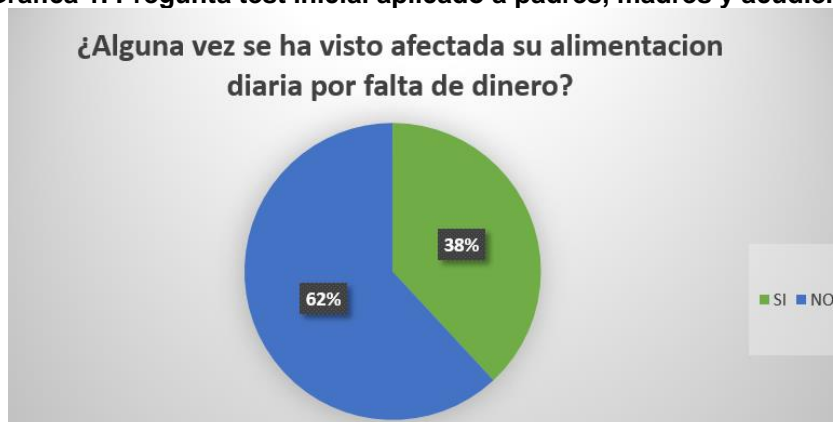
- Alexandra Zúñiga Leal- Nutricionista Dietista
- Felipe Cruz Suárez- Licenciado en Educación Física.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

1. Alta prevalencia de sedentarismo, poca realización de Actividad Física debido a la falta de inclusión de un programa de Actividad Física que genere el espacio y la orientación necesaria para crear conciencia sobre la importancia de esta práctica. Se identifica un estado físico bajo en la mayoría de la población luego de la aplicación de test físico el cual incluía pruebas como: flexibilidad, potencia del tren inferior, velocidad de desplazamiento, potencia tren superior, agilidad y fuerza de resistencia abdominal.
2. Malos hábitos de alimentación que se evidencian en: **Niños y niñas:** En seguimientos de consumo con un formato de seguimiento en tiempos de comida no controlado, realizados en el centro proteger la maría. **Padres, madres y acudientes:** se identifica en test inicial aplicados en las actividades educativas, un desconocimiento de lo que es una alimentación adecuada y más específicamente la identificación de alimentos que se consideran saludables y los que no.
3. Bajo poder adquisitivo que impide un acceso a una alimentación adecuada por parte de la mayoría de las familias de los niños y niñas del centro proteger la María. Esto se evidencia en la caracterización socioeconómica de la mayoría de las familias que se obtienen a partir de las historias psicosociales. A partir del test inicial aplicado se pudo evidenciar que de 21 padres, madres y acudientes el 38% afirmó que su alimentación diaria alguna vez se había visto afectada por falta de dinero

Anexo Grafica 1. Pregunta test inicial aplicado a padres, madres y acudientes. 2019



4. Bajo consumo de frutas y verduras por parte de los niños y niñas del centro proteger, evidenciados en seguimientos de consumo realizados en el centro proteger la maría.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

5. Luego de realizar un diagnóstico de medidas antropométricas se pudo evidenciar que en términos generales se encuentra una prevalencia de obesidad de 3%, sobrepeso de 18% en los centros proteger analizados, un riesgo a sobrepeso de 4%, riesgo a bajo peso o riesgo a delgadez en 6% y delgadez o desnutrición aguda en 1%. Para el centro proteger La María, se encuentra una prevalencia de Obesidad del 2%, sobrepeso del 21%, riesgo a sobrepeso del 5%, riesgo a bajo peso o riesgo a delgadez del 7%.

Anexo grafica 2. Control de Peso centros Proteger a corte de septiembre de 2018.



Anexo grafica 3. Control Peso La María a corte de septiembre de 2018



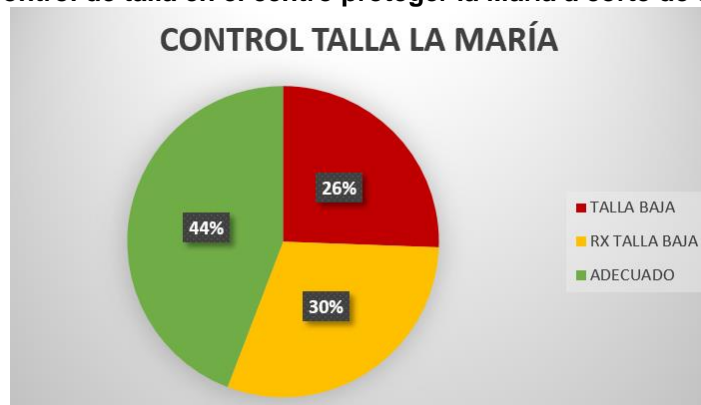
Se encuentra que en el CP La María el 30% de la población se encuentra con una talla adecuada, el 26% en talla baja y el 44% en riesgo a talla baja.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

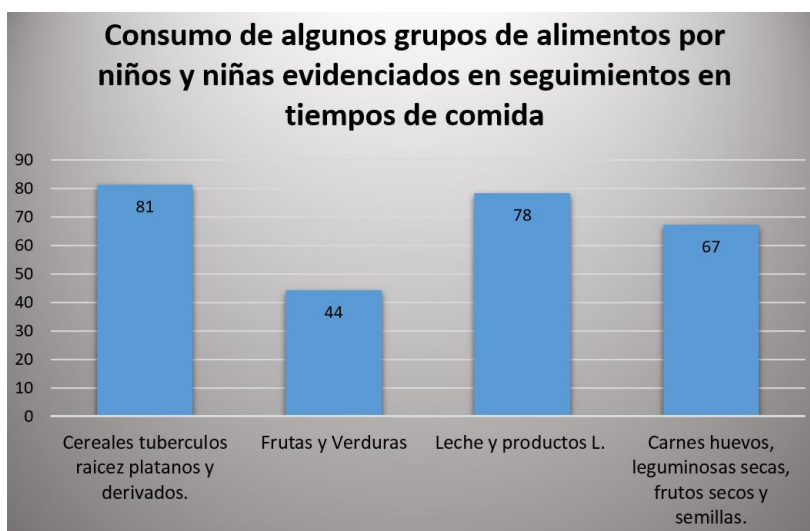
Anexo grafica 3. Control de talla en el centro proteger la María a corte de septiembre de 2018.



SEGUIMIENTOS EN TIEMPOS DE COMIDA

Se realizaron seguimientos en algunos tiempos de comida a 82 niños y niñas asistentes al centro proteger la María encontrando los siguientes resultados.

Anexo grafica 4. Consumo de grupos de alimentos según seguimientos realizados en el primer semestre del año 2019 en el CP LA MARÍA.



ENCUESTAS CON GRUPOS INTERACTIVOS

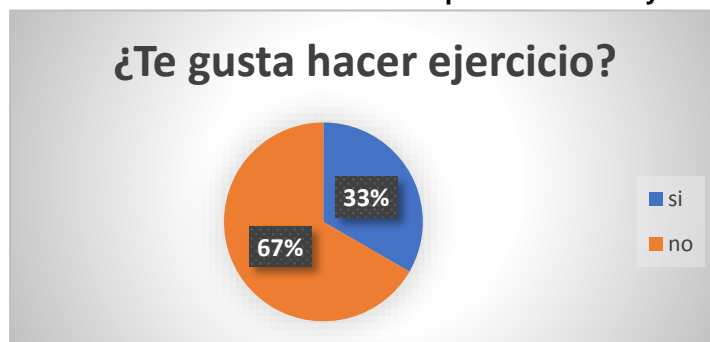
Se aplicó una encuesta a los niños y niñas de los centros proteger, con el fin de determinar las temáticas a desarrollar en el programa de Actividad Física. Dicha encuesta contempló una variedad de deportes y actividades, los cuales eran seleccionados por los niños y niñas. A continuación se relacionan algunos resultados de la encuesta



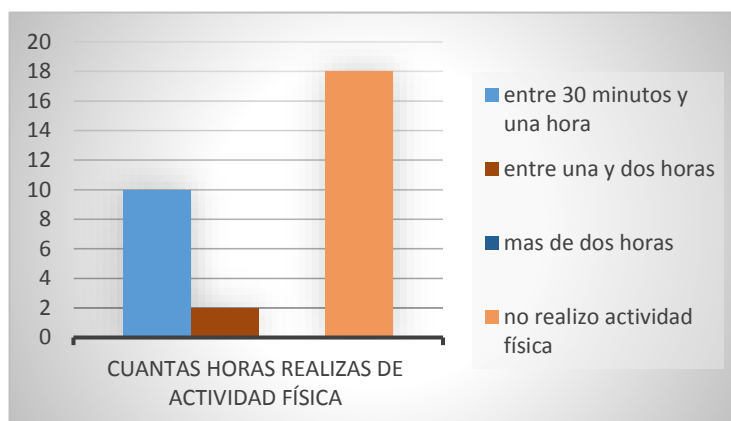
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

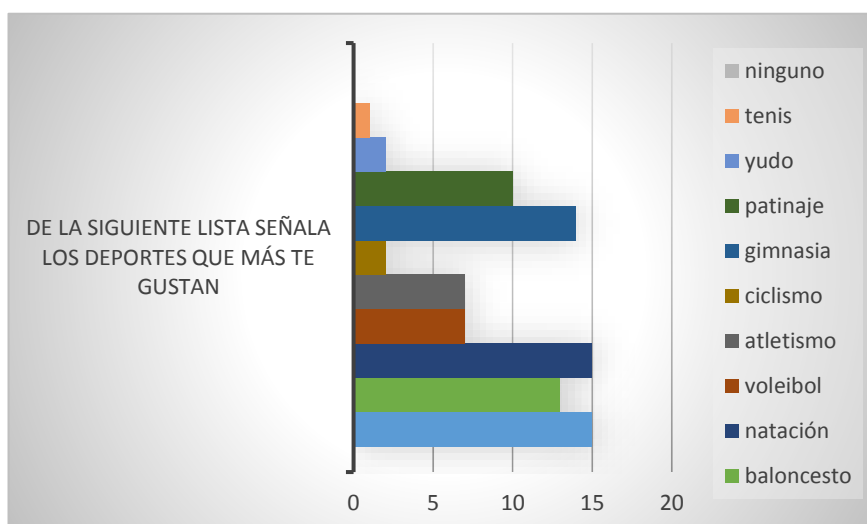
Anexo grafica 5. Encuesta de Actividad Física aplicada a niños y niñas de los CP



Anexo grafica 6 Encuesta de Actividad Física aplicada a niños y niñas de los CP



Anexo grafica 7 Encuesta de Actividad Física aplicada a niños y niñas de los CP



Con los niños se aplicó una batería de test de acuerdo a los elementos encontrados en el diagnostico en relación al peso con el ánimo de poder medir los cambios tanto en talla, peso y la mejora en las diferentes capacidades físicas.

Dicha batería estaba conformada por pruebas de talla, flexibilidad, potencia del tren inferior (salto), velocidad de desplazamiento (30 mts), potencia tren superior (lanzamiento balón), pruebas de agilidad, para los más grandes pruebas de resistencia abdominal. Cada prueba contaba con un baremo en donde se reflejaban los



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

puntos según los resultados parciales de cada una de las pruebas. Anexo documento con la explicación del test.

Grupo/s interactivo/s:

1. Niños y niñas de 0 a 13 años y 11 meses de edad con medida de protección, participantes del centro proteger
2. Padres y madres de los niños participantes del centro proteger
3. Grupo de instructoras e instructores (cuidadores y cuidadoras).

Identificación participativa de la necesidad:

En los talleres de nutrición que se llevaron a cabo inicialmente se preguntó a los asistentes sobre algunas problemáticas en alimentación que ellos identificaban. Se realizaron encuestas a los padres, madres y acudientes en donde se encontró que el 38% de los encuestados alguna vez vio afectada su alimentación por falta de dinero (ver grafica 1 Sección diagnostico). A partir de esto se identificó con el grupo interactivo las siguientes necesidades:

- Malnutrición por exceso o déficit. **Causas:** Debido a inadecuados hábitos de alimentación, falta de educación en temas de alimentación y nutrición, falta de acceso a alimentos saludables por limitados recursos económicos, facilidad en el consumo de alimentos y preparaciones que no cumplen con las características de una alimentación saludable.
- Sedentarismo. **Causas:** Falta de hábitos de vida saludables sobre todo la práctica de Actividad Física.

Entornos: Individual , Familiar , Institucional , Comunitario

- **Tema:** **ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN**

Adquisición de hábitos de vida saludable (Actividad Física y alimentación) y construcción de un entorno saludable.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades con el grupo interactivo, hasta estimular el cambio de conductas poco saludables identificadas, por estilos de vida saludable.

Objetivos:

Información: Conocer y reconocer los alimentos y preparaciones saludables, además de la importancia de la realización de Actividad Física a diario y sus beneficios en el ser humano.

Educación: Entender la incidencia de la selección de alimentos saludables y de la práctica de Actividad Física sobre la salud, el estado nutricional y el crecimiento y desarrollo desde edades tempranas.

Comunicación: Implementar en su cotidianidad las acciones mencionadas las cuales permitirán cambios positivos en sus estilos de vida durante su estadía en el centro proteger.

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

En información:

Las acciones que se llevarán a cabo desde la información se sustentarán en las guías de alimentación basadas en alimentos (GABA) 2015 más específicamente en el manual de facilitadores, con los conceptos de grupos de alimentos, el plato saludable de la familia colombiana, alimentación saludable, alimentos fuentes de nutrientes, nutrientes y sus funciones en el cuerpo humano y con algunos mensajes como:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de Forma Regular.

Así mismo se utilizara el cuadro de variedad de frutas y hortalizas durante el año en Colombia que también se encuentra en las (GABA) 2015 para apoyar el tema de alimentación económica.

Se trabajará el calendario de cosechas de corabastos expuesta en su página de internet.

Se tendrán en cuenta los conceptos para osteoporosis de la OMS.

Se tendrán en cuenta las recomendaciones mundiales sobre la Actividad Física para la salud elaboradas por la OMS teniendo en cuenta los diferentes grupos poblacionales en donde se indica la cantidad en minutos que a diario se debe hacer de Actividad Física, el tipo de actividad a realizar y los beneficios que ésta trae para el cuerpo. Dichas recomendaciones plantean que para obtener un beneficio mayor para la salud, se deben realizar más de 60 minutos diarios de Actividad Física, entendiendo la Actividad Física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, además se les dará a conocer los riesgos de la inactividad física debido a que se convierte en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial influyendo , como lo plantea la OMS, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT).

Además como otro sustento teórico se usará la “enciclopedia de educación física en la edad escolar” la cual permite un acercamiento a la historia de la educación física y la relación con el crecimiento y desarrollo motor de los niños y niñas, la relación entre calidad de vida y hábitos de vida saludable.

Se informará a la comunidad los objetivos que se quieren alcanzar los cuales son cambiar sus hábitos de alimentación y aumentar la práctica de Actividad Física para disminuir el sedentarismo. Dicha información será transmitida a los padres, niños y niñas mediante talleres teórico prácticos los cuales traerán implícitos los mensajes que se quieren llevar a toda la comunidad en cada una de las actividades desarrolladas.

En educación:

Las acciones que se llevarán a cabo desde la educación partirán de conocer las necesidades y los intereses de los niños y niñas , padres, madres y acudientes utilizando , para el caso de los niños y niñas, diferentes estrategias didácticas las cuáles servirán como guías para la creación y planificación de un programa semestral de Actividad Física y Nutrición, utilizando diversos estilos de enseñanza como la resolución de problemas, el aprendizaje orientado, y en algunos casos el condicionamiento operante incidiendo así en sus procesos cognitivos conductuales y a la vez permita alcanzar los objetivos propuestos. Para el desarrollo del programa, se trabajará de forma mensual una temática relacionada con la Actividad Física y Nutrición en donde la teoría y la práctica estarán en todo momento. Durante el desarrollo de cada sesión se tendrá en cuenta el conocimiento previo de cada uno de los niños y niñas y las ideas que de ellos surjan a medida que se desarrolle la temática indicada.

Con base en los resultados de los test aplicados, se sustentó el diseño de un programa de Actividad Física con el ánimo de generar por un lado la adquisición de hábitos de vida saludable mediante una práctica constante de Actividad Física

En relación a las instructoras e instructores (Cuidadores permanentes dentro del centro), participarán activamente de todas las actividades que se desarrollen con los niños y niñas, con el fin de generar esos hábitos de vida saludables en sus rutinas.

Para el caso de los padres se utilizará el modelo transteórico compuesto por unas etapas que conllevan a un cambio conductual en las personas; estas etapas son: pre contemplación, en la cual, luego de realizadas las intervenciones a través de charlas informativas, los padres o acudientes se van con la reflexión de las consecuencias a corto, mediano y largo plazo de los malos hábitos en su comportamiento; la contemplación, la cual es la etapa en donde luego de realizada la reflexión, los padres y o acudientes asumen la intención del cambio pero aún no toman acción al respecto; las etapas decisión/determinación, acción y mantenimiento se abordarán desde la comunicación, con la intención de volver transversal estas etapas de cambio las cuales están presentes en los tres momentos de la estrategia.

Teniendo en cuenta lo anterior, mediante talleres, actividades y vídeos se busca lograr una sensibilización en la comunidad. A través de cada actividad se reforzará el mensaje de la importancia de tener unos hábitos de vida saludable y los beneficios para la salud.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

Mediante la observación a los padres, madres y acudientes en los diferentes talleres y actividades, se podrá evidenciar que se ha tomado conciencia sobre los cambios a realizar, a través de la participación en las actividades o dando opiniones referentes a los diferentes temas, en el compromiso y en los resultados de los test finales.

En comunicación

Llegada a esta etapa de acción y mantenimiento, los padres de familia y/o acudientes han realizado cambios importantes y significativos en sus hábitos de vida y en sus comportamientos. Esto, gracias a la participación activa de los talleres los cuales generarán una concientización y de esta manera llevarlo a una aplicación de lo aprendido en sus hogares y su cotidianidad. Se espera que mantengan estos cambios de hábitos luego de la participación y del reintegro de los niños a sus hogares.

Una forma mediante la cual se motiva a los padres y niños a generar esos cambios en sus vidas, es fomentando la Actividad Física como un medio que logra fortalecer el vínculo entre familias y así de esta manera, lograr una mayor unión entre los miembros del hogar, además de los múltiples beneficios que trae consigo

Cabe aclarar que la aplicación de esta estrategia sólo va hasta el desarrollo, monitoreo y evaluación mientras los niños permanecen en el centro, así como con los padres y o acudientes. Es por esto, que al momento de reintegro de los niños y niñas no es posible tener un seguimiento del mantenimiento de sus cambios.

Los niños, niñas e instructores, tendrán la oportunidad de participar en el evento denominado Olimpiadas deportivas, donde realizarán una serie de pruebas atléticas en un festival de mini atletismo. Esta actividad será parte de la comunicación de lo aprendido en la estrategia. Aquí se reflejará el trabajo realizado durante toda la estrategia y será la forma como los participantes comuniquen a través de su cuerpo y de las mejoras en sus habilidades, el trabajo realizado.

Mensaje/s: ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN

- 1 plato saludable = Alimentos variados y frescos+ agua y Actividad Física
- 1 huevo + 2 vasos de leche o productos lácteos al día = **huesos sanos y fuertes.**
- Consume 5 porciones de frutas y verduras en el día.
- JUEGA, DISFRUTA Y CRECE SALUDABLEMENTE.
- Dime lo que comes y te diré lo que eres.(G. K. Chesterton.)
- AlimentARTE bien es un ARTE

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Alimentación saludable y cocina saludable/tradicional Dirigida a: Niños y niñas	Se lleva a cabo un taller que consta de 3 sesiones: - Sesión 1: Se basa en conocer más de los alimentos con el set de mercado plástico (Kit de juego de alimentos) y la participación activa de los asistentes, - Sesión 2 se desarrolla una actividad en donde los niños y niñas identifican mediante imágenes algunas	Se lleva a cabo dicho taller con el fin de brindar opciones saludables de alimentación y contribuir a la elección adecuada de alimentos saludables.	Presentación en power point, set de mercado plástico (Kit de juego de alimentos), imágenes de alimentos. Dependiendo la receta que se escoja se	Diseño inicial e implementación: Marzo de 2018 Implementación 2019: Mes de Septiembre



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

	<p>consecuencias de la mala alimentación,</p> <p>- Sesión 3 es un taller de cocina en donde se llevan a cabo con niños y niñas recetas seguras, fáciles, saludables y tradicionales, recordando durante su desarrollo que función tienen ciertos nutrientes en el cuerpo y "para que comemos algunos alimentos".</p> <p><u>Nota:</u> Se sugiere que el centro promueva la huerta, y que de allí se tomen algunos alimentos para la preparación de la receta elegida.</p>		requieren los alimentos para su elaboración.	
<p>¡Vamos al mercado económico! Alimentación saludable Dirigido a: Padres de familia y cuidadores</p>	<p>Se llevara a cabo la actividad de un mercado saludable que constará de una sola sesión, en la cual realizará una rápida explicación sobre alimentación saludable, identificación de alimentos económicos saludables, lista de mercado con opciones de alimentación económica y saludable. Si es posible se llevará a cabo una cartografía de lugares económicos para compra de alimentos.</p>	<p>Mediante esta actividad se garantiza una seguridad alimentaria y nutricional en el centro proteger, y con las familias de los niños y niñas del mismo.</p>	<p>Calendario de cosechas – corabastos. Tabla de cosechas de alimentos de las GABA 2015. Esferos, hojas</p>	<p>Diseño inicial e implementación: Junio de 2018</p>
<p>Transformando mundos</p>	<p>Programa semestral de Actividad Física compuesto por 4 ejes: desarrollo habilidades motoras básicas (Psicomotricidad Jugando y jugando me voy ubicando y conociendo mi cuerpo), capacidades físicas (Jugamos luchamos y cooperamos), auto cuidado e higiene corporal y uso adecuado del tiempo libre). Se realizarán aproximadamente dos sesiones semanales con los diferentes grupos de niños. Estos 4 ejes se pondrán en práctica mediante juegos, circuitos físicos, trabajos individuales.</p>	<p>A través de este programa se les garantizará a los niños y niñas una práctica constante de Actividad Física que sirven para preservar su salud y para trabajar todas sus habilidades motoras y capacidades las cuales les ayudarán a tener un crecimiento adecuado. Mediante este programa se trabaja de forma global las capacidades físicas y básicas, todo mediante la lúdica y el juego cooperativo con la intención de aumentar la práctica de Actividad Física dentro de los centros debido a la baja prevalencia de la misma; esto permitirá crear nuevos hábitos dentro de los niños y niñas y así mismo una formación integral.</p>	<p>Se ajustan de acuerdo a la necesidad de la actividad del momento. Tales elementos pueden ser, aros, lazos, pelotas, conos,</p>	
<p>Si sanos queremos estar, nuestra higiene debemos trabajar</p>	<ul style="list-style-type: none"> Se realizarán tres estaciones dividiendo el grupo en tres subgrupos: Primera estación: Los participantes deberán saltar en medio de los aros con apoyo unipodal y bipodal, seguidamente deberán arrastrarse sobre la colchoneta para finalmente 	<p>Hablar de hábitos de higiene implica mejoras en la condición de salud y la creación de condiciones favorables para la práctica de la Actividad Física, ayuda a crear hábitos de vida saludables y a reducir los riesgos de enfermedades no transmisibles.</p>	<p>Espacio abierto, colchonetas, aros, pelotas, conos, platillos.</p>	<p>Diseño inicial e implementación: Marzo-junio de 2018</p>



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

	<p>llegar a un punto determinado y lanzar una pelota intentando virar los conos que se encuentran al frente de ellos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Segunda estación: Los participantes en primera instancia deberán gatear sobre la colchoneta para posteriormente realizar saltos al pecho y finalizar con el lanzamiento de pelotas (igual que el anterior). • Tercera estación: Los participantes deberán realizar un zic-zac para posteriormente realizando rollos sobre la colchoneta finalizando con lanzamiento de pelotas para derribar los conos. 				
<p>Patrones Fundamentales y Coordinación (Para saltar y correr coordinado debe ser)</p>	<p>Para esta actividad se combinarán los diferentes patrones fundamentales a través de juegos predeportivos como el fútbol, circuitos de aros para poner a prueba su capacidad de salto y carreras de relevos con un elemento en la mano para mirar su velocidad de reacción y su equilibrio.</p>	<p>El trabajo de los patrones fundamentales conlleva a un mejor desempeño en su cotidianidad y un mejor desenvolvimiento en la vida social. Por ende existe una fuerte relación con el mejoramiento en su calidad de vida y en consecuencia en sus hábitos de vida.</p>	<p>Balones de fútbol, aros, espacio abierto (parque)</p>	<p>Diseño inicial e implementación: Mayo-junio de 2018</p>	
<p>A través del ejercicio aprendo a alimentarme.</p>	<p>Primera estación: en esta primera estación se dividirá el grupo en dos; los niños tendrán que atravesar una pista de obstáculos saltando unos aros y haciendo rollitos en las colchonetas para llegar al final del trayecto e ir trayendo diferentes láminas con alimentos. Luego de que todos los niños y niñas atraviesen toda la pista, deberán armar un desayuno saludable con las láminas que recogieron.</p> <p>Segunda estación: en esta segunda estación los niños deberán armar un rompecabezas en donde formarán un plato saludable.</p> <p>Tercera estación: cada niño deberá realizar un dibujo de 3 alimentos saludables y 3 alimentos que no lo son. Para esto deberán primero recorrer una pista de obstáculos realizando en la primera parte un skipping y luego un zic zac. Para llegar al lugar donde está el tablero.</p>	<p>Existe una relación directa entre una sana alimentación y la práctica de Actividad Física, ya que ambos juegan un papel importante para que las personas se mantengan saludables. Es por esto, que a través de ejercicios que combinen ambos elementos, se logra crear una relación y una conciencia en los niños, niñas, padres e instructores de la importancia de alimentarse de una manera adecuada y de combinarlo con la práctica de Actividad Física.</p>	<p>Espacio abierto, aros, colchonetas, láminas de alimentos, rompecabezas, impresiones de alimentos, platillos y conos.</p>	<p>Diseño inicial e implementación: junio de 2018</p>	

4. EVALUACIÓN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar diferentes herramientas de evaluación entre las cuales se encuentran:



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

- Los test iniciales y test finales, que darán cuenta si se logró el objetivo de cada una de las actividades, si se brindaron herramientas efectivas para el cambio de conceptos y mejora de prácticas inadecuadas, entre otras. Dichos test serán aplicados en las actividades propuestas desde nutrición y actividad física.
- Se propone realizar encuentros de saberes entre los participantes con el fin de identificar y a su vez evaluar, si en este intercambio de conocimiento y experiencias los conceptos que se presentan se han visto modificados a partir de las actividades propuestas.
- Se propone realizar monitoreo en los tiempos de comida, posteriores a la realización de las actividades, con el fin de identificar si hay un impacto en el consumo de grupos de alimentos que inicialmente mostraban con un consumo inadecuado.
- Se deja como propuesta a partir de las posibilidades de cada unidad operativa, un evento deportivo denominado Olimpiadas Deportivas cuya intención es motivar a los niños y niñas durante todo el semestre a la práctica de Actividad Física en donde se pondrán a prueba los diferentes conocimientos adquiridos en las sesiones mediante pruebas atléticas. Mediante este evento se generan espacios saludables, de juego y recreación que permiten un acercamiento al deporte y un gusto por la práctica de actividades deportivas que repercuten directamente en la salud de los niños y las niñas.

. . Al finalizar el programa se aplicará de nuevo la batería de test en donde se vieron mejoras significativas en cada una de las pruebas tales como una mejor resistencia, aumento en talla de algunos niños, más fuerza en sus extremidades.

Elaborado por:

Alexandra Zúñiga Leal- Nutricionista Dietista. Centro Proteger La María
Felipe Cruz Suárez- Licenciado en Educación Física. Centros Proteger

Asesoría Técnica

Patricia Andrea Aguiar Guzman. Nutricionista Dietista. Subdirección de nutrición