

Universidad Academia de Humanismo Cristiano  
Area Educación y Cultura  
Pedagogía en Educación Básica

# EL EDUCADOR EN EL CASO DE LA OBESIDAD DE LOS NIÑOS DE PRIMER AÑO BÁSICO.

Profesor Guía: Alba Lazo Cáceres.  
Integrante : Francia Muñoz Oyarce.

Talca, Enero de 2006.

## INDICE

1.- Introducción .....	3
2.- Planteamiento del Problema .....	5
3.- Fundamentación .....	13
4.- Marco Teórico .....	15
5.- Objetivos del Proyecto .....	35
6.- Descripción del Proyecto .....	37
7.- Planificación de Actividades .....	39
8.- Cronograma .....	44
9.- Conclusiones .....	45
10.- Anexos .....	48
11.- Bibliografía .....	53

## INTRODUCCIÓN

Como en pocas afecciones del cuerpo humano, en la obesidad convergen varios especialistas; los profesionales de la educación, los de la salud, los medios de comunicación, las empresas farmacéuticas, los fabricantes de ropa y en general cada miembro de la comunidad. Cualquiera parece tener derecho a considerar qué es y qué no es obesidad. “Hay un cúmulo de preguntas que obtienen sólo respuestas condicionales: podría entenderse cómo... podría tratarse de...”.

El llamado culto del cuerpo y la influencia de la televisión, las playas y el baile nos enfrentan a permanentes juicios, cuestionamientos, tecnologías de punta y a toda clase de recetas para superar el problema y las dificultades prácticas para hacerlo en el mediano o largo plazo, dietas de variadas naturalezas, ejercicios físicos, exámenes de conciencia, etc.

Mi percepción es que no se trata de un problema sólo correspondiente a la medicina. Hay por lo menos tres entidades implicadas en el problema de la obesidad en los niños: el médico, la familia y el profesor. Al médico corresponde el tratamiento, a la familia el monitoreo durante todo el tiempo y al profesor el logro de la conciencia de la corporalidad responsable, y principalmente contribuir a la formación de hábitos de alimentación saludable. De esto último quisiera ocuparme.

A través del diagnóstico, apreciaré si existe el problema de obesidad en la escuela, y conoceré por medio de una encuesta la percepción que los profesores de educación básica de la Escuela Deidamia Paredes Bello, creen acerca de lo que se debería hacer.

Para este proyecto, lo importante es el rol del educador. Es él quién tendrá la responsabilidad de promover hábitos alimenticios, incentivar ejercicios físicos tanto para los niños y niñas, como sus respectivas familias, integrar a los posibles niños obesos, desterrar la discriminación, y motivar en los niños la necesidad de mantenerse sanos.

Se justifica que se renueve el rol del docente, porque el profesor, es hoy en día, el que permanece más tiempo junto a niños y niñas. Y la tendencia va en aumento si consideramos que cada vez son más los alumnos y alumnas que reciben alimentación en la escuela. Aunque quizás si algo exagerado la jornada escolar completa incidirá todavía más en que la escuela contribuya a la formación de hábitos alimenticios saludables en niños y niñas.

Este proyecto beneficiará a los niños y niñas de 1º Año básico de la Escuela Deidamia Paredes Bello, de la comuna de San Clemente, y consistirá en cambiar los hábitos alimenticios de ellos, sus padres y apoderados, profesores y toda la comunidad escolar en general. Por medio de un proyecto educativo que he denominado “Creciendo Sanos y Fuertes como Popeye”, el cual involucrará a todos los entes participativos de nuestra comunidad educativa. Este durará los meses de Agosto Septiembre y Octubre.

Este programa será un aporte al Proyecto Educativo Institucional de la Escuela. Documento que postula lo siguiente: “formar niños sanos y con una elevada autoestima”.

Por esto la escuela en general ha tomado como suyo el problema, formando parte de este proyecto su director, la educadora de párvulos, 18 profesores básicos, la profesora de educación física, 3 manipuladoras, el auxiliar y por supuesto los 61 niños y niñas de 1º Año básico de la escuela, junto a sus padres y apoderados.

Los padres, presentan especialmente a esta edad de 6 y 7 años, un rol importantísimo debido al apego y afectividad, éstos pueden recibir del profesor sugerencias a propósito de los cambios de hábitos alimenticios que deberían ir produciéndose en el niño. Todo esto conocido a través de una encuesta que apliqué sobre hábitos.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hay un debilitamiento del rol del profesor de Educación General Básica con respecto a la obesidad de los niños y niñas de 1º Año Básico.

El problema que nos ocupa ha tenido diferentes intervenciones orientadas a tratarlo, “la obesidad infantil”, logra resultados muy limitados en el mediano o largo plazo. La mayor parte de los especialistas si bien está de acuerdo que su tratamiento debe incluir el ejercicio físico más que una restricción alimentaria, junto con reeducar los hábitos alimentarios, coincide con que el mayor esfuerzo debe orientarse a la prevención especialmente en la niñez, periodo que presenta una mayor susceptibilidad para cambiar los hábitos alimentarios y estilos de vida.

De acuerdo a ciertas organizaciones no gubernamentales vinculadas al tema obesidad, ésta es una prioridad en el ámbito nacional. El pronóstico, de no ser esta situación controlada, no es bueno, se visualiza a futuro el empobrecimiento de la calidad de vida, el incremento de las enfermedades crónicas e invalidantes de difícil tratamiento y alto costo familiar y social.<sup>1</sup>

La obesidad constituye un problema de salud pública y es uno de los “procesos epidémicos de los países desarrollados, en los últimos años por imitación y consumo de alimentos con alto calor energético. Se ha incrementado su frecuencia en México y Chile. En los países en vías de desarrollo la población más afectada es la de clase media”.<sup>2</sup>

“Es común que se piense que será transitoria y tan sólo una expresión de crecimiento y desarrollo del individuo. Desafortunadamente esta opinión no sólo es

---

<sup>1</sup> Juanita Rojas, “Educación Alimentaria y Salud en Niños y Niñas”. Los Nuevos Desafíos Dpto. Técnico JUNJI.

<sup>2</sup> Rebolledo Anabella, “Indicadores Antropométricos aplicados a la Población Infantil”, Centro de Nutrición Universidad de Chile, Santiago 1999.

aceptada por las personas, sino por algunos médicos que no le dan la debida importancia cuando la detectan”.<sup>3</sup>

“La información del Ministerio de Salud en el ámbito nacional demuestra que la prevalencia de la obesidad aumentó en más de un 100% entre 1987 y 1997. La obesidad fuera de constituir un problema de salud por sí mismo, es uno de los principales factores de riesgo de algunas patologías crónicas no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, diabétes, hipertensión y algunos tipos de cáncer.

Chile que fue un país que presentaba alta mortalidad infantil y desnutrición hasta la década del 70, ha pasado en la actualidad a mostrar un perfil epidemiológico semejante al de los países desarrollados.

A lo anterior, se pueden sumar diversos factores que pueden explicar esta situación, como el aumento de las expectativas de vida a través de los avances asignados a la atención preventiva materno-infantil, como también los programas sociales y la existencia de programas universales de alimentación y nutrición, los que hacen un aporte significativo, ya que ayudan a focalizar los núcleos más vulnerables de la población.

“Un estudio reciente realizado por CEPED (Centro de Estudios Pediátricos) y el Ministerio de Educación demostró una prevalencia similar de obesidad en niños que asistían a las escuelas y niños medidos en los respectivos controles domiciliarios, lo que sugiere que los programas de educación escolar no determinan un mayor riesgo de obesidad”.

El mismo estudio demostró una incidencia de sobrepeso en niños normales, del orden del 15% anual, en la educación pre-escolar como en el primer año de educación básica, donde la cobertura de los programas alimentarios es menor”.

---

<sup>3</sup> Juan Carlos Villanueva, “Teseis Magíster Salud Pública y Medicina Psicobiológica”, Universidad de Chile,

“Diferentes estudios destinados a evaluar la magnitud de este creciente problema de salud pública han detectado que el 39,9% de las mujeres y el 20,5% de los hombre en Chile padecen de obesidad o sobrepeso, proporción que alcanza a un 49,7% en las mujeres de un nivel socioeconómico bajo.

Otra señal preocupante de esta epidemia “es el crecimiento de los índices de obesidad en la población escolar, que alcanza actualmente niveles de 13,4% en hombres y de 15% en mujeres, en tanto que el sobrepeso afecta al 19% de los niños y al 21,4% de las niñas, **en ambos casos correspondientes al primer año de enseñanza básica**”.<sup>4</sup>

En relación a las intervenciones educativas hechas a favor del control de la obesidad infantil, se han realizado algunos programas para mejorar el estado nutricional infantil de la población escolar, siendo estas intervenciones escasas y enfocadas en sectores determinados en el ámbito regional y social.

Se puede mencionar la intervención realizada por la junta nacional de jardines infantiles y la Unidad de nutrición del Ministerio de Salud y el Departamento de Medicina de la Universidad de Chile, realizadas a nivel pre-escolar en algunas instituciones educativas, asociadas al Ministerio de Salud, la cual no trabaja en base a un programa o proyecto general permanente que enfatice el problema de nutrición infantil, sin embargo ha integrado como tema relevante a sus sectores de aprendizaje el fomento de estilos de vida saludables, los cuales son trabajados independientemente en cada centro y pueden integrar el sector salud, educación y grupos de la comunidad”.<sup>5</sup>

A través de estos datos se puede establecer la falta de programas en las escuelas básicas en Chile, hoy, en cuanto a la prevención y control de la obesidad en los escolares. Considerando que el profesor de educación general básica debe

---

Santiago 2000.

<sup>4</sup> Programa Salud Escolar JUNAEB VII Región. Encuesta Primeros Años Básicos 2000.

<sup>5</sup> Depto. de Nutrición, Facultad de Medicina Universidad de Chile. Prevención y control de obesidad en preescolares.

asumir en su rol de educador el trabajo de prevención y control de la obesidad; primero trabajando con los apoderados en las escuelas para padres y luego con sus alumnos en las diferentes asignaturas del plan de estudio para crear conciencia del problema.

El problema es que no está claro lo que el profesor de educación básica debe hacer en el caso de la obesidad de los niños de sus escuelas. Por un lado sugerir y llevar a cabo campañas informativas, o llevar a la práctica un programa educativo, etc. Hay muy buenas y poderosas razones teóricas y buenas proposiciones de los especialistas médicos que el profesor no maneja, siendo que es posible que en la edad escolar puedan ser asumidas algunas decisiones trascendentes.

### **CONTEXTO ESCOLAR**

La escuela Deidamia Paredes Bello, es un establecimiento educacional municipalizado, perteneciente al sector rural de la comuna de San Clemente, provincia de Talca. Cuenta con un plantel docente de 18 profesores básicos, una educadora de párvulos, una profesora de educación física, un director, un jefe de unidad técnico pedagógica, una administrativa, tres manipuladoras, y un auxiliar de aseo.

El establecimiento educacional cuenta con la infraestructura adecuada, los recursos económicos, materiales y humanos para llevar a cabo este proyecto, que he denominado “Creciendo Sanos y Fuertes como Popeye”

El universo escolar de mi interés, corresponde a escolares de seis y siete años de edad, pertenecientes a primer año básico. Dicho establecimiento educacional cuenta con una matrícula general 297 alumnos, los cuales se encuentran distribuidos desde Kinder a 8º Año Básico. La escuela funciona en doble jornada debido a la escasa infraestructura, asistiendo a la jornada de la mañana desde 5º a 8º Año Básico y en la jornada de la tarde desde Kinder a 4º



Año Básico. Su construcción en general es de madera y adobe, es una casona antigua con techumbre en su mayoría de teja. Cuenta con 8 salas de clase, un comedor, una cocina, una sala de computación, una sala de Kinder, una oficina del director, una sala de profesores un patio descubierto y una multicancha techada, además de un kiosko de venta de comida rápida dentro de la escuela.

La existencia de este Kiosko potencia y estimula el consumo de alimentos chatarra al alcance de la mano debido a la cercanía que significa adquirirlos y su bajo costo comparado a otros alimentos nutritivos y alimenticios. Como por ejemplo: prefieren comprar en el kiosko de la escuela un paquete de ramitas que cuesta \$50.- antes de cruzar al frente al almacén y comprar un yogurt que vale \$100.- Esto también fomenta los malos hábitos alimenticios reconocido por los mismos niños y sus padres y apoderados.

Debido a esto existe una creencia generalizada en la sociedad que “un obeso que está bien alimentado es una persona sana y feliz”<sup>6</sup>. Creencia a la que nuestra comunidad escolar no se encuentra ajena, sin embargo, no hay conciencia frente a las consecuencias negativas que esta trae para la salud física y psicológica del niño.

El establecimiento educacional cuenta con la infraestructura adecuada, los recursos económicos, materiales y humanos para llevar a cabo dicho proyecto denominado “Creciendo Sanos y Fuertes como Popeye”.

---

<sup>6</sup> [www.Pediatraldía.cl](http://www.Pediatraldía.cl). Dr. Pedro Barreda..

## DIAGNOSTICO

Para conocer mejor el problema, hice un estudio acerca de la presencia de la obesidad y sus magnitudes en los niños y niñas de los primeros años básicos de la Escuela Básica Deidamia Paredes Bello de la comuna de San Clemente, Región del Maule, de la opinión que tienen los profesores del problema y de lo que ellos proponen hacer al respecto.

Los beneficiarios del proyecto corresponden a escolares de 6 y 7 años de edad, asistentes a 1º Año Básico de la Escuela Deidamia Paredes Bello de la comuna de San Clemente rural. Dada mi situación de docente en dicho establecimiento educacional, he seleccionado como muestra a un grupo de 63 estudiantes pertenecientes a este establecimiento educacional, los que se encuentran distribuidos en 32 alumnos en 1º Año A y 31 alumnos en 1º Año B.

El instrumento utilizado, en primer término es la Encuesta.

Esta encuesta consulta los aspectos esenciales como: el conocimiento de los profesores de Primer año básico acerca del tema, réplica de este conocimiento a los padres y apoderados, dominio sobre ingesta alimenticia adecuada, conocimiento de la tabla sobrepeso y obesidad y el compromiso del profesor frente al tratamiento de la obesidad infantil.

Dicha encuesta la elaboré en conjunto con el Dr. Zamorano Pediatra y especialista en Nutrición Infantil, para realizar una investigación más científica sobre la obesidad infantil. Cuyo objetivo está de acuerdo a la necesidad de saber qué rol están cumpliendo los profesores básicos frente al problema de la obesidad infantil y todo lo que con este se relaciona.

Apliqué la encuesta a las dos profesoras de 1º Año básico. Esta consta de 8 preguntas, a través de las cuales pude conocer la actuación personal de cada docente.

De la encuesta aplicada a las docentes de 1º Año básico se desprende que las docentes encuestadas el 100% conoce la pirámide alimenticia Chilena, pero esta no es dada a conocer a los alumnos y alumnas de 1º Año Básico. Que en la escuela para padres no se trata el tema de la ingesta alimenticia adecuada. Y a pesar de permanecer bastantes horas los alumnos en la escuela y recibir alimentación, no conocen los beneficios, ni tampoco los contenidos de la minuta alimenticia recibida.

Que el 100% de los docentes conocen el concepto de obesidad, pero desconocen los parámetros apropiados como la edad, talla y peso, solo se remiten a recoger una información solicitada por la JUNAEB, pero esta no es analizada estadísticamente comparando los parámetros de normalidad, sobrepeso y obesidad.

De los docentes encuestados ninguno conocía la tabla de sobrepeso y obesidad, asociada a talla y peso. Igual que la pregunta anterior el 100% de los docentes respondió que no cita a los padres y apoderados para conversar acerca del estado nutricional de su hijo o hija.

El 100% de ellos también, a realizado alguna vez programas para “Escuelas saludables”, pero enfocados a la higiene del comedor y la escuela en general. Pero no ha trabajado programas para incentivar una alimentación sana y equilibrada.

El 100% de los docentes no acompañan a los alumnos y alumnas al comedor diariamente, este tiempo no coincide con el horario de entrada de los docentes. De esto se deduce que es necesario implementar instancias donde los docentes transmitan de manera clara y dinámica los hábitos alimenticios adecuados y beneficiosos para obtener una buena calidad de vida.

De los resultados acerca de padres y apoderados se puede distinguir lo siguiente:

Del total de padres y apoderados encuestados el 20% desconoce el estado nutricional de su hijo, el 55% lo define como Normal, el 15% como sobrepeso y el 10% como obeso.

El 44% respondió que su hijo o hija había jugado fútbol el fin de semana, el 11% anduvo en bicicleta, el 7% saltó el cordel, el 5% otros como andar a caballo, y el 33% no realizó ninguno (sedentarios).

Acerca del tiempo que emplearon en estos juegos el 60% respondió que dedican menos de 1 hora, el 38% 1 hora, y el 2% respondió que más de 2 horas.

El 100% de los padres encuestados respondió que su hijo o hija dedicó más de 2 horas para ver televisión el fin de semana.

De la pregunta final que era abierta, puedo resumir a modo de síntesis que el 90% de los encuestados tiene en la dieta mayor cantidad de masas y grasas, y el 10% restante privilegia las frutas, verduras y lácteos, lo cual es menor sobretodo si analizamos que por vivir en un sector rural dedicado principalmente a la agricultura debería ser más elevado. Es por estas razones que se hace necesario educar y motivar a la comunidad educativa en general a la alimentación sana y saludable.

De la encuesta aplicada a los alumnos y alumnas de 1º Año Básico puedo concluir:

Que del total de niños y niñas encuestados, un 57% dijo que en su tiempo libre prefería jugar con sus amigos, un 21% prefiere ver televisión, un 10% prefiere estudiar, un 7% prefiere hacer deporte y un 5% juega solo.

A la hora de estudiar dicen que un 78% le gusta hacerlo con sus padres, un 8% solos y un 14% con sus amigos.

De las actividades extraescolares un 67% dice que prefiere dibujar y pintar, un 19% prefiere bailar, un 10% hacer deporte, y un 4% escribir.

A la hora de leer expresan claramente u 67% prefiere hacerlo solo, un 15% con la profesora, un 10% con sus padres y un 8% con sus compañeros.

En la pregunta final pude observar que el 100% de los niños y niñas considerados en el rango de obesidad según la tabla de peso y talla, se ven a sí mismos como personas diferentes al resto de sus compañeros y en varios casos se dibujaron muy pequeños en relación al resto de sus compañeros.

Por los resultados a la luz mencionados se hace imperioso elaborar un proyecto educativo para salvaguardar la salud de nuestros alumnos y alumnas de 1º Año Básico, ya en general prefieren actividades sedentarias, se ve afectada su autoconcepto y autoestima.

## **FUNDAMENTACIÓN**

A la luz de los resultados del diagnóstico aplicado en la escuela, a los diferentes actores involucrados como fueron niños y niñas, apoderados y padres y plantel docente, se destaca que dentro de la población infantil la obesidad se asocia a graves consecuencias que atentan contra el desarrollo integral de los educandos y además son componentes causales de enfermedades multifactoriales como la hipertensión, diabetes mielitus, menarquia precoz, insuficiencias respiratorias, alteraciones del crecimiento, baja talla, problemas ortopédicos y alteraciones hormonales, esto según los estudios médicos analizados en la literatura.

Desde el punto de vista de la existencia humana, hay que asumir que la persona en quien la obesidad es un problema como autoimagen y autoestima negativas,

difícilmente conseguirá vivir una existencia grata. La experiencia muestra casos que llegan a ser angustiosos.

Es por esto que este proyecto cobra real importancia dentro de nuestra realidad educativa, siendo necesario reafirmar el planteamiento realizado dentro de nuestro Proyecto Educativo Institucional donde pretendemos “formar niños y niñas sanos y con una elevada autoestima”. Ya que el futuro que a nuestros alumnos obesos les espera es muy poco alentador.

También se asocian “graves consecuencias que alteran el desarrollo integral del escolar como disfunciones psicológicas, asociadas a la autoimagen (identificación por modelo), disminución de la autoestima (rechazo, temor al ridículo, especialmente frente a su grupo de pares), timidez, inseguridad, frustraciones, poca tolerancia y un bajo rendimiento escolar. La imagen corporal puede definirse como; la percepción y evolución del propio cuerpo. Se ha formulado la hipótesis que los niños obesos son más inmaduros en la percepción de su cuerpo debido a la actitud social negativa acerca de la obesidad, lo que les llevaría a la negación y evitación del interés corporal”.<sup>7</sup>

Dentro de la población infantil tanto el sobrepeso como la obesidad se asocian a graves secuencias que atentan contra el desarrollo integral del niño, entre ellas, disfunciones psicológicas relacionadas con la autoimagen y autoestima, las que en la asignatura de educación física son altamente valoradas, demostrando en tanto, mayor timidez, inseguridad, frustraciones un rendimiento escolar bajo y menor tolerancia, así también la obesidad como enfermedad multifactorial, produce una serie de alteraciones físicas como: insuficiencias respiratorias, hipertensión, diabetes, alteraciones del crecimiento, problemas ortopédicos, deslizamiento de la epífisis y tibia como también alteraciones de hormonas sexuales”.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Dpto. Nutricional Facultad de medicina Universidad de Chile “Prevención y control de la obesidad en escolares”.

<sup>8</sup> Serrano, MI PEDIATRA 2001. Pág 2.

Según el Dr. Fluvio Rossi, Diputado de la República Chilena, se ha demostrado que la obesidad es más frecuente en los estratos socioeconómicos bajos debido a la precariedad alimenticia nutricional, ya que se ven forzados a consumir productos que son más baratos y menos nutritivos, consumen más alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares que en definitiva su exceso provoca problemas de salud.

“Se suma la fuerte influencia que los medios de comunicación ejercen, comercializando alimentos chatarra que no nutren, que sólo entrega propaganda inadecuada y no fomenta la vida sana, sino también aumenta la inactividad física, es decir, la vida sedentaria”.<sup>9</sup>

Para la puesta en marcha de dicho proyecto, el establecimiento educacional cuenta con una infraestructura adecuada, recursos apropiados y el aporte de toda la comunidad educativa.

## **MARCO TEÓRICO**

### **MARCO EDUCACIONAL**

“La educación sin duda es un fenómeno de amplia magnitud. Es reconocida su importancia como un medio fundamental en el proceso de desarrollo y progreso del hombre y la comunidad.

La educación es algo que interesa al individuo, a la familia, a las organizaciones sociales, a la sociedad en general.

---

<sup>9</sup> Jorge Braquinsk y colaboradores, “Obesidad Patogénica y Tratamiento”. Editorial El Ateneo 1987.

En síntesis la educación se nos muestra como una actividad , pero además como un problema en torno del cual hay que reflexionar, especialmente cuando el medio experimenta cambios como los que se dan hoy en el mundo globalizado.

Hoy entendemos la educación, como un proceso sistemático con el propósito que los alumnos desarrollen sus talentos, con los demás y con la naturaleza. El fin de eso es la realización de la existencia, del proyecto de vida.

Es así como en el educador recae esta tarea en su calidad de agente multiplicador de conocimientos y facilitador en el desarrollo de hábitos adecuados tanto en el niño, la niña, así como también en su familia.

Haremos un examen breve de los enfoques antropológico, psicológico, filosófico y estratégico de la educación, de la posición médica , especialmente en cuanto se relaciona con la escuela. Junto con algunos puntos de vista divergentes.

### **El enfoque antropológico**

Nuestro marco antropológico es humanista, cristiano y existencial. El hombre reconoce 3 dimensiones: la corpórea, la anímica y la espiritual. Cada una posee su propia identidad. Al referirse al hombre pasan a ser dimensiones de un ser unitario. En tal caso se pertenecen unas a otras de tal modo que, antropológicamente, sean inseparables.

Lo corpóreo y lo anímico son el ámbito de la factibilidad y del comportamiento asociado, nótese la importancia de la corporalidad, que puede deducirse de esa afirmación, para una corporalidad sana y en equilibrio, de una suerte de ecuación con la psiquis y el espíritu. Conclúyase también lo contrario: una corporalidad no sana, es una carga difícil de sobrellevar. No creemos necesario abundar en



ejemplos de la vida diaria, cuando el cuerpo se constituye en un impedimento para llevar una vida plena"<sup>10</sup>.

"La espiritualidad del hombre -sostiene- no es sólo una característica, una señal, sino constituyente, un distintivo. Lo espiritual no es una cosa que simplemente caracterice al hombre igual que lo corpóreo y lo anímico"<sup>11</sup>.

De acuerdo con lo que aquí se expone, el hombre para Frankl, es una unidad y una totalidad en la que se integran el cuerpo, el alma y el espíritu. En nuestra unidad educativa, es lo mismo, un equipo cohesionado e integral, donde se privilegian de la misma manera lo espiritual, lo psicológico, lo corpóreo y lo anímico de nuestros alumnos, alumnas, padres y apoderados y comunidad educativa en general.

"Si bien la persona es aquello de que proceden los actos espirituales, también es el centro de la espiritualidad en torno al cual se agrupa todo lo psico-físico"<sup>12</sup>. Lo espiritual se expresa -y reclama expresión- en lo corporal y en lo anímico.

De este modo se resuelve la antinomia individuo-sociedad. Se descartan los extremos que conducen al individualismo o al colectivismo masificador, para dar paso a la síntesis dialéctica que se nutre de ambos polos. En tal caso, es superada la anterior concepción de educación masiva, estándar. El hombre es singular y es espiritual. Cada uno es un proyecto personal, es un ser cuyas potencialidades no se agotan en ser, sino que tienen que hacerse patentes y activas, instrumentalizarse de suerte que el hombre cumpla la tarea de vida suya. La tarea singular.

Es fácil concluir qué responsabilidad tiene la educación como instancia sistemática pro realización de la existencia de cada persona. También tengo que

---

<sup>10</sup> Del Rio German, Santelices C. Rómulo, Villena Roberto. "Libertad, Responsabilidad y Educación" Ediciones Taber N° 13.

<sup>11</sup> Idem

<sup>12</sup> E. MARTÍNEZ, S. SÁNCHEZ, Enciclopedia Técnica de la Educación, Editorial Santillana 1999.

recalcar que no es reducida la tarea a una parte de la persona, sino a ella toda; cuerpo, psiquis y espíritu en una unidad toda. Son precisamente estos los intereses de nuestra unidad educativa.

### **El enfoque filosófico**

Nos interesa repetir esta idea de todos los tiempos, que creemos especialmente que es en el mundo moderno-postmoderno de hoy uno de los fundamentos de la educación: La educación no sólo se hace; también, y primero, tiene que ser pensada.

En las obras de filosofía de todos los tiempos y culturas se suele encontrar, con mayor o menor coincidencia, el tratamiento del ser humano desde la idea de la perfección. De aquí que el concepto de educación esté vinculado a la idea que se tenga del hombre y a su comportamiento en cada momento histórico.

No importa tanto reproducir cada una de las definiciones que, desde distintas tendencias o criterios, se han dado sobre educación, como señalar una palabra común con todas ellas: proceso.

Proceso que estudiaremos como actividad, acción actuación. En este sentido la educación aparece como un proceso social, impulsado por la comunidad con el objeto de cohesionar sus miembros a la vida de grupo.<sup>13</sup>

Para que su actuar sea coherente, la educación ha debido responder a las interrogantes ¿Qué es el hombre? ¿A qué hombre educar?, ¿Para qué educar? y ¿Cómo educar?. De esta manera concebimos al educando como sujeto-persona que desde que nace esta en el camino del perfeccionamiento humano, del ser y del saber; pero no podemos aspirar a esto si el niño que se educará está en condiciones adversas y sus potencialidades se ven enfrentadas a los efectos psicológicos y

---

<sup>13</sup> Emiliano Martínez R., Sergio Sánchez C. Enciclopedia Técnica de la Educación. Editorial Santillana. 1990

efectos físicos nocivos, uno de los cuales puede ser la obesidad de que estamos ocupándonos.

"Cuerpo y mente sana", nos refleja la importancia de mantener niños que proyecten una adultez sana de manera de avanzar a una mayor trascendencia humana y lograr por fin un hombre que se asuma como sujeto-persona, protagonista de su destino y el de los demás.

Es difícil disociar los fundamentos de la educación. Por ejemplo las ideas de enseñar-aprender, guiar, conducir, modelar. Todas ellas merecen un examen filosófico, otro estratégico, psicológico y otro antropológico. Tocaré tales temas sin pretender aislarlos<sup>14</sup>.

### **El enfoque estratégico**

El rol del educador siempre va apuntado a mejorar la calidad de vida de los niños, sus familias, en su calidad de agente multiplicador de conocimientos y facilitador en desarrollo de hábitos adecuados.

En pos de este desarrollo es que se ha concebido que los aprendizajes se producen a través de diversos agentes educativos en todo tipo de escenarios y en cualquier momento; de esta manera el educador tendrá que plantear su rol apelando a poner en práctica el potencial que cada niño tiene y a la vez estimular conocimientos generativos de proyecciones nuevas.

Especial importancia reviste el contar con un componente educativo en materias de alimentación, nutrición y salud que nos deberán estar siempre presentes en las actividades realizadas a diario. De esta forma se estará optimizando la vida

---

<sup>14</sup> DR. L. OSIN. "Documento de estudio U. Católica del Maule. "Multi-dimensionalidad del cambio en la reforma educativa".

de los niños y proyectando en aquellos estilos de vida saludable en pos de una vida sana.

Junto con esto necesitamos incorporar a todo el entorno educativo, ya que una buena mejor estrategia educacional se logra incorporando a todos los agentes educativos en un programa que involucre a padres, profesores, y sociedad en general.

Pero la estrategia de hoy, quizás es influida por las teorías empresariales, incorpora algunos elementos que no estaban en los siglos anteriores, aunque posiblemente se intuían. Además de la empresa, la antropología filosófica y la psicología, han contribuido a esa incorporación de nuevas variables. Por ejemplo, la superación de ese reduccionismo en la adquisición de conocimientos; y la idea de proyecto personal que ya hemos anotado; y de la capacidad, competencia, investigación en aula; protagonismo; evaluación.

Son componentes que adquieren hoy relevancia en esta clase de actividad humana. Nosotros no ahondaremos en ellos, pero tendremos, según corresponde a este trabajo, omnipresente, la corporalidad, que no era exactamente una preocupación en los siglos anteriores y que cuando lo fue, no fue por un propósito educacional.

No dejaremos de detenernos unas líneas, en el caso del reduccionismo. Tratándose de la persona humana como hemos venido diciendo, y de la unidad cuerpo-psiquis-espíritu, es grave descuido ocuparse de una o de dos de esas dimensiones. El desarrollo personal no sería completo, sería incluso como una deformidad.

Hasta hace no muchos años, la educación Chilena adolecía de un doble reduccionismo: sólo aprender y aprender cognitivamente. Hoy sostendremos que como dice el psiquiatra Javier López, prácticamente todo lo que hacemos ha sido

aprendido. La persona humana desarrolla su afectividad y su espiritualidad, gracias a un proceso sistemático intencionado, de aprendizajes, no sólo de adquirir conocimientos. Está aquí, otra vez, la idea de integral, desarrollo integral, aprendizajes que impactan a la integridad.

Como consecuencia, las estrategias no pueden seguir siendo la enseñanza entendida como pasar materia.

### **Enfoque psicológico**

Partiendo del concepto de educación, desde el punto de vista psicológico, interesa ver de qué modo interviene toda la personalidad del niño en el hecho educativo. Esta participación se realiza mediante la incorporación gradual del individuo A todo el quehacer supone la plena formación de su propia personalidad partiendo de la indeterminación personal del recién nacido.<sup>15</sup>

La educación debe ayudar al niño a descubrir el fin de la propia vida y capacitarle para que lo pueda alcanzar libremente.

El niño que crece no se encuentra el camino hacia la madurez totalmente despojado de obstáculos y dificultades. Las etapas que ha de cubrir como condiciones necesarias para dar un paso en su desarrollo, son algo que hace poniendo en juego todo lo que es y repercuten en forma global en su conducta. En este sentido la acción del educador debe bloquear los aspectos negativos del desarrollo y fomentar sus aspectos positivos.

Desde una consideración psicológica, el hecho educativo se manifiesta como un proceso mediante el cual se ayuda al educando a conseguir el desarrollo e integración de todas sus potencialidades de modo que alcance la libertad y la adaptación personal.

Teniendo en cuenta que en la edad predominantemente evolutiva es cuando se desarrolla la inmensa mayoría de las aptitudes con que está dotada la naturaleza humana, puede decirse que la educación es una guía necesaria para dirigir al niño en los primeros ciclos de su existencia.

De este modo, durante el periodo evolutivo, la familia, la escuela y la sociedad se vuelcan sobre el educando con el fin de perfeccionarlo.

### **Enfoque psicobiológico.**

La infancia y específicamente la edad escolar inicial, se caracteriza por ser la etapa de mayor vulnerabilidad física del individuo. Es así como se fundamenta la especial atención que requiere la alimentación del niño, la cual debe ser suficiente, adecuada y administrada con cariño para contribuir significativamente a la máxima expresión de sus potencialidades.

A esto se agrega el hecho de que ésta es la etapa de cambios más rápidos tanto en términos de desarrollo como de crecimiento. Se sabe que ésta es la etapa crítica para el desarrollo cerebral. Si a esto se suman las investigaciones que demuestran como el ejercicio físico aumenta la oxigenación del cerebro y la liberación de neurotransmisores que estimulan el aprendizaje, se entiende la relevancia y urgencia de educar en estilos de vida saludable.

Es la edad escolar la de mayor flexibilidad para la formación y reeducación de hábitos adecuados que prevengan los efectos de la obesidad y sobrepeso y mejoren la calidad de vida del hombre<sup>16</sup>.

---

<sup>15</sup> EMILIANO MARTINEZ RODRIGUEZ, SERGIO SANCHEZ CERESO. "Enciclopedia Técnica de la Educación", Editorial Santillana 1990

<sup>16</sup> JAVIER LÓPEZ, "Psicología y Escuela". Revista Copeuch . 2001

## MARCO MÉDICO

En el caso de la obesidad y el sobrepeso, la medicina tiene una literatura enorme y de muy buena calidad. Aquí trataremos de resumir a partir de los documentos publicados en los últimos diez años. Nos importa porque de estas teorías médicas extraeremos lo que la escuela de educación básica debe hacer. El estudio de estos estudios médicos nos deja claro que el Profesor no debe asumir ciertas actitudes y ciertas conductas, si no está provisto de un mínimo de conocimientos de esta área. Lo mismo ocurre con la psicología. En esta parte incluiremos la nutrición y la afectividad familiar.

La especial atención que requiere la alimentación del niño durante los primeros años de vida escolar, se fundamenta en que ésta debe ser suficiente para satisfacer las elevadas necesidades nutricionales que demanda esta periodo de acelerado desarrollo.

La alimentación adecuada administrada con cariño y dedicación, contribuye significativamente a que el niño sea capaz de expresar al máximo sus potencialidades. Desde el punto de vista nutricional, en los primeros años de vida escolar se requiere satisfacer las necesidades de energía y nutrientes específicos para este periodo, a través de una alimentación equilibrada que permita la formación de buenos hábitos alimentarios.

Cabe destacar que los esquemas de alimentación del niño difieran de un lugar a otro, como resultado de un proceso de adaptación a los alimentos y los modos de vida locales, y por otro lado a creencias, modas y todos aquellos efectos que derivan de la publicidad.

Los niños en edad escolar constituyen un grupo etéreo que se caracteriza por estar incorporándose al consumo de la dieta habitual de la familia como también desarrollando la capacidad de coordinación motora y una actitud social para la

alimentación por sí mismo. A lo anterior se agrega que estos poseen una determinada capacidad gástrica.

Es indudable que en esta etapa de sus vidas el tipo de alimento que ofrece el entorno físico que les rodea y la actitud de las personas que comparten con ellos durante el tiempo de la comida, ejerce una influencia decisiva en la conducta alimentaria, es por esto que es indispensable la ayuda y el apoyo que tenga este proyecto en los hogares de niños y niñas, ya que son para ellos sus padres modelos a imitar.

Quienes rodean al niño, principalmente la familia o personas a cargo de él, tanto en el hogar como en la escuela, juegan un papel fundamental en la formación de hábitos, los que más tarde se reafirmarán para establecerse casi en forma definitiva durante la edad escolar y posteriormente la edad adulta.

La alimentación debe contener diferentes alimentos y en cantidades suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales.

Es importante entregar al niño pequeñas cantidades de alimentos trozados para estimular su desarrollo psicomotor y en especial la habilidad masticatoria y quién mejor que el profesor básico. Se sugiere que las preparaciones sean sencillas y de sabores suaves, poco condimentadas y en porciones adecuadas, las que podrán repetirse si el niño lo desea.

Debemos evitar en la escuela el consumo excesivo de dulces, ya que sólo favorecen la aparición de caries dentales, además de disminuir el apetito del niño; las que se deberán sustituir por frutas y verduras. Es aquí donde juega un papel fundamental el abastecimiento de kioscos con alimentos sanos para la venta en las escuelas, junto con el proyecto es necesario modificar las costumbres adquiridas de los medios de comunicación y una forma efectiva de hacerlo es tener a la venta alimentos que ayuden a una dieta sana y equilibrada como son los lácteos, cereales,



frutas, verduras, etc. Y eliminar de raíz los dulces y alimentos altos en grasas y aceites.

Sin duda el niño escolar de hoy será el adulto del futuro, el cual debe prepararse para una vida sana, de calidad consciente sobre la prevención de enfermedades, es así como "la educación básica y media está concebida como un derecho del niño y las familias, con el fin de mejorar la calidad de vida de ellos, por tanto esta debe contar con un componente educativo en materias de alimentación, nutrición y salud, los cuales deben estar siempre presentes en las actividades pedagógicas que se realizan día a día en los centros educativos"<sup>17</sup>.

De acuerdo con Juanita Rojas Nutricionista de JUNJI, existen 6 factores fundamentales a considerar en la enseñanza de la nutrición y alimentación en la escuela.

1. Las Necesidades de Energía y Nutrientes Requeridas por los Niños.
2. La variedad de Alimentos y equilibrio nutricional de la dieta.
3. Volumen adecuado de cada una de las comidas.
4. Los intervalos entre las comidas.
5. Aceptabilidad.
6. Higiene.

## **¿QUÉ ES OBESIDAD?**

"La obesidad es el resultado de la acumulación de grasas de depósito, a través de un mecanismo evolutivo desarrollado hace millones de años, cuando el hombre era nómada, para proteger a la raza humana de la falta de alimento, puesto que su función es acumular energía para el funcionamiento corporal".

Según el Dr. Juan Carlos Villanueva, Magister en Salud Pública y especialista en medicina psicobiológica "la ingesta de calorías es importante pero no basta para

---

Juanita Rojas, Educación alimentaria y salud en niños y niñas. Los nuevos desafíos Dpto. Técnico JUNJI.

entender este problema, puesto que en muchas personas no hay relación entre la ingesta y la obesidad"<sup>18</sup>.

## SUS INDICADORES

Los siguientes son los indicadores de obesidad aceptados mundialmente:

“Crecimiento y desarrollo son cambios somáticos y funcionales que se producen en el ser humano desde su concepción hasta su adultez"<sup>19</sup>. En este sentido se debe promover en el niño un crecimiento y desarrollo normal para lograr que este sea un adulto sano.

Un niño sano crece a una velocidad genéticamente predeterminada a la que puede comprometerse negativamente o acelerarse

El crecimiento y el desarrollo son el resultado de la interacción de factores genéticos aportados por la herencia y las condiciones del medio ambiente en que se vive; si estas condiciones son favorables, el potencial genético se expresará en forma completa y al ser estas condiciones desfavorables se verá limitado, dependiendo del grado de intensidad y de persistencia del agente agresor.

El crecimiento y el desarrollo constituyen excelentes indicadores de salud ya que con la evaluación periódica del crecimiento se puede observar en forma rápida las variaciones en las condiciones de nutrición y salud, por ende tomar las medidas necesarias en el momento oportuno.

El **crecimiento** ha sido definido como "el proceso de incremento de masa de un ser vivo producido por el aumento del número de células" y el **desarrollo** como "el proceso de incremento por el cual los seres vivos logran mayor capacidad funcional

---

<sup>18</sup> JUAN CARLOS VILLANUEVA. “Tesis salud pública y medicina psicobiológica”. U. de Chile. 1999.

<sup>19</sup> A REBOLLEDO. Dpto. Nutrición Facultad de Medicina U. de Chile “Indicadores Antropométricos aplicados a la población infantil”. 2000.

de sus sistema, a través de la maduración, diferenciación e integración de funciones"<sup>20</sup>.

Las mediciones antropométricas como peso y talla, permiten estimar el crecimiento en forma sencilla. El peso refleja la acumulación o aumento de los diferentes tejidos del organismo y la estatura (talla) mide el tejido óseo y refleja el crecimiento global del niño. Es así como el peso y la talla constituyen el método más apropiado para detectar desviaciones del crecimiento y realizar un diagnóstico del estado nutricional.

El peso puede ser obtenido a través del uso de una balanza que dependerá de la edad del niño y la talla, a través de un instrumento de superficie vertical rígida con una escala en centímetros, el tallímetro.

Las medidas antropométricas mencionadas anteriormente se usan para construir indicadores de riesgo o daño nutricional. Las mediciones pueden ser interpretadas en función de la edad o relacionadas entre sí, cada una proporciona diferentes informaciones y refleja la situación nutricional de un momento determinado.

**Peso para la Edad;** corresponde a la relación entre el peso real de un niño y su peso teórico ideal. Este indicador diagnostica combinadamente desnutrición aguda y crónica y es sensible a pequeños cambios, detectando rápidamente alteraciones en la ingesta. Tiene una validez limitada en los niños de bajo peso de nacimiento y en desnutridos recuperados, los cuales aunque tengan velocidades normales de incremento va a tener pesos reales inferiores al peso promedio.

**Talla para la Edad;** corresponde a la relación entre el peso real de un niño y su peso teórico ideal. Este indicador diagnostica combinadamente desnutrición, aguda y crónica y es sensible a pequeños cambios, detectando rápidamente alteraciones en la ingesta. Tiene una validez limitada en los niños de bajo peso de nacimiento y en

---

<sup>20</sup> Id.

desnutridos recuperados, los cuales aunque tengan velocidades normales de incremento van a tener pesos reales inferiores al peso promedio.

**Peso para la talla;** es un excelente indicador del estado nutricional actual, ya que permite reubicar en el grupo de normales a aquellos niños que a pesar que su peso y talla sean bajos para la edad, tengan armonía entre el peso y la talla, reflejando así una desnutrición pasada, que ha dejado secuelas pero que no corresponde a una entidad clínicamente activa.

Es necesario utilizar combinación de indicadores para diagnosticar el estado nutricional de un niño.

## **CAUSAS PROBABLES**

Diversos factores pueden explicar este cambio en la situación nutricional de la población, entre ellas, el aumento en el consumo de productos industrializados, estilos de vida más sedentarios, crecimiento económico del país en los últimos años que ha permitido mejorar la capacidad de compra de las familias de menores ingresos, y disminución de enfermedades infecciosas que afectaban negativamente el crecimiento infantil<sup>21</sup>.

La literatura y los estudios establecen que el origen de la obesidad es un desbalance entre el consumo y el gasto energético. Los principales factores que contribuyen a determinar esta situación son esencialmente un factor nutricional que alude a los hábitos de sobrealimentación y patrones alimentarios inadecuados que poseen un efecto multiplicador del tejido adiposo, especialmente en los primeros años de vida; un factor genético el cual demuestra la mayor prevalencia de obesidad en niños que presentan antecedentes de padres obesos, determinando de esta manera mayor susceptibilidad al sobrepeso y obesidad. Como agravantes de estos

---

<sup>21</sup> Serrano.MI PEDIATRA 2001. Pág. 1.

factores, encontramos el aumento del consumo de comida chatarra, golosinas y preparados azucarados que son fuertemente incentivados por los medios de comunicación<sup>22</sup>.

Otros factores intervinientes en la obesidad se encuentran en el aspecto psicológico en donde se destaca la imitación de conductas inadecuadas de alimentación y por último uno de los más importantes el **empobrecimiento de la actividad física**, asociada a un incremento del sedentarismo. Lo que se traduce en que la capacidad del niño para discriminar entre el hambre y otras necesidades. El niño obeso muestra poca tolerancia a las actitudes de sus compañeros y familiares en relación con su aspecto y aceptación, muy pronto se siente marginado y rechazado, los insultos de sus compañeros pueden ser destructivos.

Las causas por las que un niño puede ser obeso radican en que durante la infancia ha habido una interacción entre los factores genéticos, psicológicos, ambientales y socioeconómicos.

Los factores predisponentes para que un niño se convierta en obeso son; que los padres sean gordos, inadecuados hábitos de alimentación de la familia, es más frecuente cuando la madre es la obesa, en virtud de que ella es la que convive mayor tiempo con el niño. Actitudes sedentarias como comer golosinas frente al televisor, en el automóvil y privilegiar los juegos de video y de salón ante los juegos que contengan gasto energético.

Hoy en día se entiende que los problemas de salud están condicionados por la interacción de distintos factores, es así como se concibe a la obesidad infantil como un síndrome multifactorial, pudiendo un individuo presentar una o más condiciones etiológicas (diversas causas).

Se presentan a continuación los principales factores que contribuyen en la situación de la obesidad infantil.

---

<sup>22</sup> Serrano. MI PEDIATRA 2001. Pág. 1.

## **a. ALIMENTARIAS**

Debido a que en muchas familias la ingesta de alimentos es excesiva y la imagen corporal de un niño bien alimentado (gordito) es la que prefieren, el exceso de ingesta a llegado a ser una norma establecida.

Los cambios en los estilos de vida han sido propiciados por el notable incremento de la producción de alimentos industrializados de consumo rápido, llamados SNAKS o comida chatarra, los que se caracterizan por presentar altas concentraciones de azúcar, grasas (saturadas), sal y elevada concentración calórica; contribuyendo así al aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad.

La poderosa influencia de los medios de comunicación y la utilización de una propaganda exagerada y agresiva en la comercialización de la comida chatarra, trae nocivas consecuencias para los niños debido a la fácil disponibilidad de alimentos y golosinas en la familia.

Se visualiza que los niños mantienen una fuerte influencia de la publicidad y las industrias alimentarias, las cuales ofrecen productos especialmente diseñados para niños, considerando la producción de placer con tamaños, sabores, texturas y mensajes que destacan el aporte de las fuerzas y habilidades indispensables para triunfar. Destaca el bombardeo televisivo que se traduce en el consumo excesivo de los distintos tipos de alimentos, alterando de esta manera los efectos nutricionales que provocan, adoptando así hábitos alimeticios inapropiados.

El consumo habitual de estos alimentos no solo deteriora la calidad nutricional de la dieta, sino que favorece el desarrollo de diferentes enfermedades.

## **b. FÍSICAS**

Es un factor de gran importancia el desarrollo de la obesidad, asociándose a ésta con una cierta influencia del estilo de vida de las familias, donde por una parte subvaloran la actividad física y deportiva predominando la vida sedentaria y por otra parte sobrevaloran actividades como la televisión y videojuegos.

En este sentido la experta nutricionista Juanita Rojas señala que: "las actividades orientadas a desarrollar la psicomotricidad en la escuela no demandan un gasto energético importante, es por esto que se debe fomentar en el hogar y en la escuela mayor actividad física, aún cuando existan limitaciones de espacio"<sup>23</sup>.

### **c. PSÍQUICAS**

Este factor juega un importante rol, ya que evidencia la existencia de desajustes emocionales.

En el ámbito psicosocial, los menores imitan inadecuadas conductas de alimentación con productos no nutritivos. Por otra parte los adultos, para mantener a los niños tranquilos y sin llorar, así como también para premiar y gratificar conductas preferidas, fomentan el consumo de preparados azucarados que contribuyen al incremento del peso.

También existe una fuerte inclinación de expresar afecto mediante el ofrecimiento de comida, lo que puede dar como resultado que el niño aprende a complacer a los padres ingiriendo los alimentos ofrecidos, aún cuando no tenga apetito. Con el tiempo esta interacción social dará lugar a un cambio constitucional permanente en el desarrollo de un número relativamente amplio de células adiposas y en consecuencia en un niño obeso.

Se ha demostrado que los menores de padres separados o hijos únicos tienden a ser obesos, ya que suplen la carencia de afecto con exceso de alimentos.

"En el desarrollo de la personalidad, el alimento tiene un fuerte simbolismo afectivo al ser causante del placer, se puede recurrir a ingerir muchos alimentos por causas de la angustia o para manipular a la familia".

De esta forma las características psicológicas como aislamiento, depresión, ansiedad, solo agravarán la obesidad debido a que puede ocasionar excesiva ingesta de alimentos.

Existe consenso que la obesidad infantil es un problema familiar y de la sociedad, para que un programa controle la obesidad, ambos deben trabajar conjuntamente para contrastar los factores que la producen y de esta forma se obtenga un estado nutricional adecuado que facilite el desarrollo integral de nuestros niños.

#### **d. GENÉTICAS**

En algunos casos la herencia juega un rol preponderante, pero no disocia de otros múltiples factores.

Numerosos estudios realizados mencionan que el exceso de peso tiende a presentarse como una norma familiar. Cuando un padre es obeso la posibilidad de que su hijo lo sea también es de un 40% a 100%, ésta proporción aumenta más aún de un 80% a 100%, si ambos padres son obesos.

"También ha quedado demostrado que sólo un 8% de los niños obesos tienen padres con peso normal"<sup>24</sup>.

Los padres no sólo proveen al niño de genes que le predisponen a la obesidad, sino que además ejercen una gran influencia modeladora de actitudes y conductas

---

<sup>23</sup> JUANITA ROJAS, "Educación alimentaria y salud en los niños y niñas. Los nuevos desafíos". Dpto. Técnico JUNJI.

<sup>24</sup> Meneghello, "Pediatría" 3º Edición Santiago. 1989. Pág. 259.



relacionadas con la comida. Por el momento no podemos cambiar nuestra herencia pero sí, al analizar la presencia de este factor, para ello debemos emplear estrategias que disminuyan el riesgo.

En síntesis, si bien no podemos desconocer la importancia del factor genético, se entiende que las causas que incentivan al progreso evolutivo de la obesidad en menores, se encuentran básicamente en las relaciones e interacciones familiares basadas específicamente en los perfiles de alimentación.

Si un padre es obeso es probable que no solamente coma en exceso, sino que a la vez ingiera alimentos en respuesta a estímulos emocionales y ambientales no relacionados con las señales del hambre. El niño que crece en este ambiente específico, puede aprender por observación a comer excesivamente, a utilizar la comida como una forma de manejar su actuación emocional. Además los padres que ingieren grandes cantidades de alimentos esperan que el niño ingiera una cantidad de comida superior que la esperada que come el hijo de padres que se alimentan bastante menos. Si sumamos a esto estilos de vida sedentarios, nos encontramos en un ambiente que promueve fácilmente la obesidad infantil.

## **CONSECUENCIAS**

De acuerdo a la literatura y estudios realizados sobre este tema se demuestran los efectos del sobrepeso y obesidad en distintas áreas del desarrollo.

### **a. Consecuencias Físicas**

Dichos efectos se asocian a desviaciones y alteraciones del desarrollo de diversas habilidades motrices en los escolares, visualizándose una rápida fatigabilidad, escasa agilidad motriz, inactividad física, baja talla para la edad, insuficiencia respiratoria y menarquia precoz.

Es interesante el estudio de Stunhard que señala que, mientras el 90% de las obesidades infantiles no tratadas presentaron obesidad en la edad adulta solo el 25% de los tratados con éxito siguieron igual curso.

Por lo tanto, vistos los efectos de la obesidad infantil y su relación con la obesidad adulta y calidad de vida durante todos los períodos del desarrollo humano, se entiende la importancia asignada a su control.

### **b. Consecuencias psíquicas**

Este se encuentra asociado a graves consecuencias que alteran el desarrollo integral del escolar como disfunciones psicológicas, asociadas a la autoimagen (identificación por modelo), disminución de la autoestima (rechazo, temor al ridículo, especialmente frente a su grupo de pares), timidez, inseguridad, frustraciones, poca tolerancia y un bajo rendimiento escolar. Algunos estudios de menor casuística destacan efectos contrarios tales como liderazgo, egocentrismo, poder de iniciativa, desarrollo de la personalidad y un buen rendimiento escolar. Sin embargo, debemos hacer mención al hecho de que la mayoría de los especialistas estarían más de acuerdo con los primeros resultados.

La imagen corporal puede definirse como "la percepción y evolución del propio cuerpo. Se ha formulado la hipótesis de que los niños obesos son más inmaduros en la percepción de su cuerpo debido a la actitud social negativa acerca de la obesidad, lo que les llevaría a la negación y evitación del interés corporal"<sup>25</sup>.

Dentro de la población infantil tanto el sobrepeso como la obesidad se asocian a graves consecuencias que atentan contra el desarrollo integral del niño, entre ellas, disfunciones psicológicas relacionadas con la autoimagen y autoestima, las que en la

asignatura de educación física son altamente valoradas, demostrando en tanto, mayor timidez, inseguridad, frustraciones un rendimiento escolar bajo y menor tolerancia, así también la obesidad como enfermedad multifactorial, produce una serie de alteraciones físicas como: insuficiencias respiratorias, hipertensión, diabetes mielitus, alteraciones del crecimiento, menarquiaa precoz, baja talla, problemas ortopédicos, deslizamiento de la epífisis y tibia como también alteraciones de hormonas sexuales<sup>26</sup>.

## **OBJETIVOS DEL PROYECTO**

### **OBJETIVO GENERAL:**

1.- Fortalecer el rol del profesor para prevenir y controlar la obesidad en los alumnos y alumnas de la Escuela Deidamia Paredes Bello, a través de un programa de promoción de hábitos alimentarios saludables en la escuela.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Actualizar el rol del docente, en relación a:

1.1.- Fomentar la adquisición de hábitos alimenticios adecuados de niños y niñas de 1º Año básico.

1.2.- Fomentar la actividad física de los alumnos y alumnas, tanto dentro como fuera de la escuela.

---

<sup>25</sup> Dpto. Nutricional Facultad de medicina U. de Chile “prevención y control de obesidad en escolares”. Santiago 1999.

<sup>26</sup> Serrano, MI PEDIATRA 2001. pág 2.

1.3.- Integrar a los padres en la participación de un programa de promoción de hábitos alimentarios saludables en la escuela.

#### **OBJETIVOS FUNDAMENTALES TRANSVERSALES:**

1.- Favorecer la formación de los valores éticos y trascendentales de la familia, para que a partir de ella se faciliten las relaciones interpersonales en la comunidad.

2.- Estimular el crecimiento personal autoconcepto-autoestima de los alumnos y alumnas, profesores y apoderados a través de la participación durante todo el proyecto.

3.- Que los alumnos y alumnas valoren la actividad física como una forma de mejorar la calidad de vida sana propia y la de los demás.

4.- Integrar a la familia en las actividades programadas de proyecto para que tomen conciencia y le den sentido a la formación de hábitos alimenticios de vida saludable.

## **DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

### **“CRECIENDO SANOS Y FUERTES COMO POPEYE”**

Nombre del Proyecto	:	“Creciendo Sanos y Fuertes como Popeye”.
Nombre de la Profesora	:	Francia Muñoz Oyarce.
Nombre del Establecimiento	:	Escuela Deidamia Paredes Bello.
Nivel Educativo	:	1º Año Básico.
Areas de Aprendizaje	:	Comprensión del Medio Natural y Social, Ed. Física, Ed. Matemática, Lenguaje y Comunicación.
Duración del proyecto	:	3 meses. (Sept., Octubre y Nov.). Realizando 3 sesiones semanales.

### **DESCRIPCION DEL PROYECTO “CRECIENDO SANOS Y FUERTES COMO POPEYE”**

La fase introductoria consistió en realizar el diagnóstico, aplicando encuestas a los diferentes actores involucrados en la comunidad educativa, el cual, fue determinante para iniciar este proyecto.

Junto con estos darles a conocer a los docentes de la escuela las características del proyecto “Creciendo sanos y fuertes como Popeye”.

Con el fin de dar atención a dichos alumnos y alumnas, el equipo de gestión del establecimiento tomó acuerdo de apoyar la propuesta pedagógica.

El Proyecto llevará por nombre “Creciendo Sanos y Fuertes como Popeye”, este consistirá en aplicar a los niños y niñas de 1º Año Básico de la Escuela Deidamia Paredes Bellos, sus padres y profesores, las diferentes estrategias para prevenir la obesidad y el sobrepeso en nuestros alumnos y así mejorar su salud, autoestima y calidad de vida. Esto por medio de la puesta en marcha de las diferentes actividades que se proponen para cambiar los hábitos alimenticios, actividad física y recreativa de nuestros alumnos, alumnas y familias.

La duración de dicho proyecto es de 3 meses, a contar del mes de septiembre, con 3 sesiones por semana, con una duración de 90 minutos cada sesión. Intentando con esta propuesta, modificar en adelante el curriculum de la escuela.

La metodología a utilizar serán trabajos grupales, reflexiones, análisis, charlas educativas, paneles y conversaciones y clases prácticas.

La evaluación del proyecto será realizada en tres fases, evaluación diagnóstica por medio de las encuestas, evaluación del proceso por medio de la observación directa, y una evaluación final.

Los recursos económicos necesarios para llevar a cabo dicho programa son muy pocos, ya que es de muy bajo costo y no requiere más que los materiales existentes en el establecimiento educacional. Los recursos materiales son la infraestructura de la escuela, sus salas de clases, el comedor y el gimnasio. Plumones, papel graff, hojas y lápices. Y por último los recursos humanos necesarios para tal efecto será el apoyo del Director del establecimiento educacional, los profesores jefes de 1º año básico, la profesora de educación física, nuestros alumnos y alumnas, los padres y apoderados y la comunidad educativa toda.

## PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

### 1º ETAPA INTRODUCTORIA

**Propósito:** Dar a conocer a los docentes de la escuela las características del proyecto “Creciendo sanos y fuertes como Popeye”, comprometer la participación activa en su operatividad.

**Tiempo:** 2 veces por semana.

**Duración:** 90 minutos cada una.

A. Esperado	Contenido	Actividades	Evaluación
<p>1.- Que el equipo de gestión se apropie del sentido del Proyecto “creciendo sanos y fuertes como Popeye” y apoye su aplicación.</p> <p>2.- Que los docentes se informen y se involucren en la puesta en marcha del Proyecto.</p>	<p>- Conocimiento del Proyecto “Creciendo sanos y fuertes como Popeye”..</p>	<p>- Realización de una reunión con el equipo de gestión de la escuela para comprometerlos en la coordinación de la puesta en marcha del Proyecto.</p> <p>- Realización de una reunión-taller con los docentes de la escuela para que conozcan los objetivos, actividades, características de la propuesta y hacerlos partícipe en el desarrollo de ella..</p> <p>- El equipo de gestión y los docentes reciben la copia de la propuesta para reflexión y análisis de los objetivos que plantea.</p>	<p>- Encuesta.</p> <p>- Observación directa.</p>

## 2ª Etapa

**Objetivo Específico N°1:** Fomentar la adquisición de hábitos alimenticios adecuados de niños y niñas de 1º Año básico.

**Tiempo:** 3 veces por semana

**Duración:** 90 minutos cada una.

A. Esperado	Contenido	Actividades	Evaluación
<p>1.- Que los docentes vivencien la forma que permite adquirir hábitos alimenticios adecuados a la realidad sociocultural y económica de la zona.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos alimenticios.</li> <li>- Pirámide alimenticia.</li> <li>- Vida saludable y alimentación.</li> <li>- Obesidad y enfermedades multifactoriales.</li> <li>- Ejercicio físico y salud.</li> <li>- Sedentarismo.</li> </ul>	<p>1.a. Implementarán un rincón de la vida sana: establecer un espacio en la sala de clases donde el niño conozca estilos de vida saludables. Utilizando materiales como: pesa, tallímetro,</p> <p>1.b. Mediante el relato recopilarán historias y aventuras con personajes que aluden a historietas sobre estilos de vida saludables, cuyo personaje principal es Popeye el Marino y sus espinacas.</p> <p>1.c. Planificar Visitas comunitarias a lugares como la posta, el molino y la plantación del Liceo Agrícola de Mariposas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confeccionan pauta de observación.</li> </ul> <p>1.d. Compartir el</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observación Directa.</li> <li>- Encuesta.</li> <li>- Pauta de Observación</li> <li>- Calendario de visitas al comedor.</li> </ul>



<p>2. Aplicación de Encuesta sobre actividad Física, para conocer la frecuencia con que realizar actividad física fuera del horario escolar.</p>		<p>almuerzo de los niños con dos mamás por semana.</p> <p>- Confeccinan calendario de visitas al comedor.</p> <p>2.a .Preparan encuesta sobre actividad física para aplicarlas en sus cursos.</p>	
--	--	---	--

**Objetivo Específico N°2:** Fomentar la actividad física de los alumnos y alumnas, tanto dentro como fuera de la escuela.

**Tiempo:** 3 veces por semana.

**Duración:** 90 minutos cada una.

A. Esperado	Contenido	Actividades	Evaluación
<p>1. Fomentar la actividad física de los alumnos y alumnas, tanto dentro como fuera de la escuela.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos.</li> <li>- Rondas.</li> <li>- Ejercicio físico.</li> </ul>	<p>1.- Planificar un período de actividad física: 3 veces por semana se dedicará un período para realizar ejercicios con los alumnos. (3 horas pedagógicas por semana).</p> <p>2. Preparan y realizan ejercicios físicos, rondas y juegos, ejercitando con mamá o algún familiar cercano: dos mamás o familiar cercano por semana serán invitados a</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observación Directa.</li> <li>- Pauta de Procedimientos.</li> </ul>

		<p>participar en una rutina de ejercicios físicos, rondas y juegos con sus hijos.</p> <p>3. Revisan el sentido de la rutina activa: (no solo se focaliza en un período el aumento de la actividad física, sino a lo largo de toda la rutina se lleva al niño a moverse más).</p> <p>4. Estudian los procedimientos para formar monitores en las actividades extraprogramáticas de la escuela y continúen la tarea de crecer sanos con Popeye, con otros cursos.</p>	
--	--	---	--

**Objetivo Específico N°3:** Integrar a los padres en la participación de un programa de promoción de hábitos alimentarios saludables en la escuela.

**Tiempo:** 3 veces por semana.

**Duración:** 90 minutos cada una.

. Esperado	Contenido	Actividades	Evaluación
<p>1. Que los padres y apoderados conozcan el estado nutricional de sus hijos y la proyección de éstos.</p> <p>2. Que los padres y apoderados se involucren participando activamente en algunas actividades del proyecto.</p> <p>3. Que conozcan información sobre guías alimentarias y su uso para la mantención de un estado nutricional y físico saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estado nutricional de niños y niñas.</li> <li>- Estilos de vida.</li> </ul>	<p>1.a. Los docentes preparan reunión de Apoderados: se dará a conocer la situación física y nutricional del niño, destacando la importancia del esfuerzo educativo en el hogar.</p> <p>1.b. Seleccionar técnicas grupales. Realizan o vivencian una técnica grupal. El telegrama.</p> <p>2.a.. Realizar murales donde se entregue información sobre los estilos de vida saludables.</p> <p>3.a. Taller de cocina sana: A través de folletos, tendrán los padres y apoderados patrones alimentarios adecuados y algunos alimentos, con los que ellos deberán cocinar algo rico para luego compartir.</p> <p>-Realizar talleres prácticos para crear y luego preparar una minuta equilibrada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observación directa.</li> <li>- Exposición de afiches y murales.</li> </ul>

### 10.- CRONOGRAMA

Meses	Septiembre				Octubre				Noviembre			
	1º	2º	3º	4º	1º	2º	3º	4º	1º	2º	3º	4º
Actividades	x	x										
Diagnóstico												
Diseño			x									
1º Etapa Introductoria				xx	xx							
2º Etapa Operatividad						xxx	xxx					
3º Etapa								xxx	xxx			
4º Etapa										xxx		
Evaluación Final											x	x

## CONCLUSIONES

De acuerdo a diversos estudios realizados durante los últimos años se observa un cambio en la situación nutricional de nuestro país. Esto se refleja en el vuelco desde la mal nutrición por déficit, a la obesidad actual, constituyéndose ésta última en un problema de salud pública el cual se origina principalmente por inadecuados hábitos alimenticios y vida sedentaria, es por esto que la promoción de estilos de vida saludables se han convertido en una de las principales prioridades de acción del Ministerio de Salud Chileno, y por lo mismo, siento además, que no debemos escatimar esfuerzos para avanzar en la educación de los niños, niñas y familias que tenemos en nuestras escuelas.

Actualmente se concibe la obesidad como un síndrome multifactorial, ya que puede ser originado por múltiples factores. Sin embargo, luego de contrastar la teoría con la realidad se visualiza una serie de factores que inciden directamente en el aumento de esta patología, destacándose como lo más relevante el factor genético y el factor ambiental, siendo el primero un factor de riesgo no modificable y el segundo se convierte en un factor en el que podemos intervenir, especialmente los educadores, modificando conductas alimentarias y el nivel de sedentarismo que hoy afecta a nuestros niños y niñas. Pero he percibido que si bien los profesores que fueron encuestados tienen una buena percepción del problema, la intervención no es sostenida ni argumentada con una buena proposición teórica.

Se observa que existe una fuerte sobreexposición a estímulos alimentarios, caracterizada por la poderosa influencia de los distintos medios de comunicación que comercializan el consumo excesivo de la comida chatarra, lo que con lleva a la imitación de conductas alimentarias inadecuadas.

Frente a esta situación, he elaborado una propuesta educativa que sea una herramienta para los profesores básicos, que aporte a mejorar los estilos de vida, de nuestros niños y niñas. No pretendo eliminar la problemática actual de la obesidad

infantil, sino más bien entregar herramientas que permitan al niño y niña, en un futuro no muy lejano, ser capaz de seleccionar una alimentación adecuada y cuidar de su salud a través del fenómeno de la actividad física. Así mismo que los padres adopten las distintas alternativas entregadas referentes a los estilos de vida saludables, con el fin de promover la continuidad y el esfuerzo en el hogar.

El proyecto es una alternativa viable pues se podría llevar a cabo con pocos recursos materiales y económicos en cuanto a su implementación y aplicación. Es primordial la participación de toda la comunidad educativa, y lo principal es destacar que para ello contamos con los recursos humanos necesarios.

Especial importancia reviste al rescatar costumbres y hábitos del niño buscando apoyo en su familia.

En este sentido los educadores debemos plantear la educación de estilos de vidas saludables como un problema de todo el núcleo familiar , comunidad, y no como casos aislados.

Es de esta forma que el educador no sólo tiene la primera responsabilidad de hacer la transferencia de conocimientos de salud, hábitos alimentarios y físicos adecuados, sino también se debe vigilar permanentemente el estado nutricional para prevenir cualquiera alteración de éste e informar a los padres con el fin de adoptar medidas correctivas, tanto en la escuela como en el hogar.

Si bien la labor del educador no reemplazará la labor realizada por los especialistas de salud, ni de la familia, sin duda que al fortalecer su rol lo complementa y enriquece en beneficio de los niños y el futuro adulto. Por esto cobra gran importancia el establecer los aspectos y características que deben poseer las intervenciones educativas en éste ámbito.

Junto con lo anterior, también puedo decir que los profesores, si bien tienen amplios conocimientos referidos a la dieta alimenticia no los transmiten de forma adecuada a sus alumnos, alumnas y apoderados. Lo que incide en los deficientes hábitos alimenticios. Motivo por el cual integro a mis colegas con un trabajo que solo nosotros podemos hacer “Educar al niño, niña y familia”.

Debido a la importancia de cultivar una cultura de la buena mesa y buena calidad de nuestra alimentación, a través de un cambio actitudinal positivo de niños y adultos frente al consumo de alimentos sanos y a la necesidad de la actividad física, es que deseo promover la calidad de vida de los niños y niñas y de las familias de mi escuela.

## ANEXOS

### ANEXO N°1

#### ENCUESTA APLICADA A DOCENTES DE 1º BÁSICO

Marque con una X según la respuesta que desee entregar.

1.- ¿Conoce Usted la Pirámide Alimenticia Chilena?

SIEMPRE\_\_\_\_\_ A VECES\_\_\_\_\_ NUNCA\_\_\_\_\_

2.- ¿Se la ha dado a conocer a sus alumnos en 1ª Año Básico?

SIEMPRE\_\_\_\_\_ A VECES\_\_\_\_\_ NUNCA\_\_\_\_\_

3.- En las reuniones de apoderados ¿Ha realizado escuela para padres tratando el tema de la Ingesta Alimenticia adecuada?

SIEMPRE\_\_\_\_\_ A VECES\_\_\_\_\_ NUNCA\_\_\_\_\_

4.- ¿Conoce Ud. el concepto de obesidad?

SIEMPRE\_\_\_\_\_ A VECES\_\_\_\_\_ NUNCA\_\_\_\_\_

5.- ¿Conoce Ud. la tabla de sobrepeso y obesidad asociado a edad, peso y talla?.

SIEMPRE\_\_\_\_\_ A VECES\_\_\_\_\_ NUNCA\_\_\_\_\_

6.- ¿Cita Ud. a algún Padre y Apoderado para conversar del estado nutricional de un niño?.

SIEMPRE\_\_\_\_\_ A VECES\_\_\_\_\_ NUNCA\_\_\_\_\_

7.- ¿Pesa y mide a los niños en 1º año básico?.

SIEMPRE\_\_\_\_\_ A VECES\_\_\_\_\_ NUNCA\_\_\_\_\_

8.- ¿Acompaña Ud. a sus alumnos al comedor?.

SIEMPRE\_\_\_\_\_ A VECES\_\_\_\_\_ NUNCA\_\_\_\_\_



## ANEXO Nº2

### ENCUESTA DE HABITOS APLICADA A PADRES Y APODERADOS DE NB1

Marque con Una X

1.- ¿Cuál fue el estado nutricional de su hijo(a) en el último control médico?

- a) Desnutrido.
- b) Normal.
- c) Sobrepeso.
- d) Obeso.
- e) Lo desconoce.

2.- ¿Qué actividad deportiva o juegos realizó su hijo(a) durante el fin de semana?

- a) Fútbol
- b) Andar en bicicleta.
- c) Saltar el cordel.
- d) Otros \_\_\_\_\_
- e) Ninguno.

3.- ¿Cuántas horas dedicó a ello?

- a) 1 hora.
- b) 2 horas.
- c) Más de 2 horas.
- d) Menos de 1 hora.

4.- ¿Cuántas horas dedicó su hijo(a) a ver Televisión el día sábado y domingo?

- a) 1 hora.
- b) 2 horas.
- c) Más de 2 horas.
- d) Menos de 2 horas.

5.- Escriba todos los alimentos que su hijo(a) ingiere durante el fin de semana.

- a) Desayuno \_\_\_\_\_
- b) Almuerzo \_\_\_\_\_
- c) Once \_\_\_\_\_
- d) Comida o cena \_\_\_\_\_
- e) Alimentos a deshoras \_\_\_\_\_

### ANEXO N°3

#### ENCUESTA APLICADA A LOS ALUMNOS Y ALUMNAS DE NB1

Encierra en un círculo la alternativa que tu más prefieras.

1.- En tu tiempo libre lo que tu más prefieres es:

- a) Estudiar
- b) Jugar con tus amigos
- c) Hacer deporte
- d) Jugar solo
- e) Ver televisión

2.- Cuando tienes que estudiar te gusta hacerlo:

- a) Solo(a)
- b) Con tus compañeros
- c) Con tu mamá o papá
- d) Con otra persona

3.- De las actividades extraescolares te gusta más:

- a) Dibujar y pintar
- b) Escribir
- c) Hacer deporte
- d) Bailar

4.- Te gusta leerle:

- a) A tus padres
- b) A tu profesora
- c) A tus compañeros
- d) Para ti solo(a)

5.- Realiza un retrato de tu cuerpo entero junto a tus compañeros de curso.



## **ANEXO Nº4**

### **EJERCICIOS FÍSICOS, RONDAS Y JUEGOS**

- Secuencias rápidas con estaciones desarrollando cualidades físicas como: equilibrio, coordinación, agilidad, fuerza, velocidad y resistencia.
- Juegos de interacción y memoria como: las 4 estaciones, el regay, el paco-reo, el hielo y el sol, etc.
- Rondas y juegos acompañados de ordenes verbales y memoria motriz y auditiva como: El tallarin, corre corre la guaracha, la tia tute, el tren , etc.
- Ejercicios localizados de tren superior e inferior.
- Desarrollo de la flexibilidad.
- Desarrollo de la rapidez de reacción.
- Actividades motrices en contacto con la naturaleza y el entorno cercano.
- Cicletadas con distancias cortas.

## **ANEXO Nº5**

### **HISTORIA RECOPIADA**

Erase una vez un niño llamado Ernesto, cada vez que se levantaba miraba a través del ventanal de su pieza para ver si tendría la posibilidad de ver al padre sol, que era a veces muy esquivo y no dejaba verlo.

Para Ernesto que hubiera un día de sol significaba que podría salir a jugar con sus amigos sin que su madre le pusiera problemas. Cierta día que el padre sol no se dejó ver Ernesto se quedó en su pieza y su única entretenimiento era ver la televisión y salir a buscar cada cierto tiempo un plato con comida o un vaso de bebida. Al término de ese día Ernesto se sintió muy mal y la mamá lo tuvo que llevar a la Posta para que así le quitaran ese dolor de estómago que él tenía. El doctor por supuesto le preguntó: ¿Ernesto comiste algo muy pesado en estas últimas horas?... la mamá

miró a Ernesto y le dijo: Dile al doctor exactamente cuánto has comido... Sí respondió Ernesto con voz media tiritona He comido toda la tarde chocolates, bebida, hamburguesa con mayonesa y mucha mostaza, suflitos y papas fritas hasta que me acuerdo luego me dolió la guata y ya no puede comerme los dulces que habia guardado para jugar play más tarde.

Ahí te has dado solo la respuesta de tu dolor de estómago Ernesto, es una infección estomacal a raíz de todas esas chatarras que están en tu estomago. Te vamos a tener que inyectar para cortar esa infección.... No! No!!! gritaba Ernesto mientras prometía que nunca más iba a comer esas cosas....

Esta lección le sirvió a Ernesto para darse cuenta que habian muchas posibilidades de entretenerse y jugar aunque no lo acompañara su amigo el sol. ¿Cómo cuáles niños?.....

Sí muy bien ¿Les gustaría sentirse como Ernesto?

Y colorín colorado esta historia se ha acabado.

### 13.- BIBLIOGRAFÍA

- 1.- BRAQUINSK J. Y COLABORADORES. "Obesidad patogénica y tratamiento". Editorial El Ateneo.
- 2.- DEL RIO G., VILLENA R. y SANTELICES R. "Libertad, responsabilidad y educación".
- 3.- Depto. Nutrición Facultad de Medicina U. De Chile. "Prevención y control de la obesidad en escolares". Santiago 1999.
- 4.- MARTINEZ E., SÁNCHEZ E. "Enciclopedia Técnica de la educación". Editorial Santillana 1990.
- 5.- OSIN LUIS Documento de Estudio Universidad Católica del Maule. "Multi-dimensionalidad del cambio en la reforma educativa".
- 6.- PROGRAMA SALUD ESCOLAR JUNAEB VII REGIÓN. "Encuestas 1ª básicos año 2000". Talca Chile 2000.
- 7.- REBOLLEDO A. "Indicadores antropométricos aplicados a la población infantil". Centro de Nutrición Universidad de Chile, Santiago 1995.
- 8.- ROJAS J. "Educación alimentaria en salud en los niños y niñas; los nuevos desafíos". Depto. Técnico JUNJI, Santiago 1999.
- 9.- SERRANO. "www.mipediatra.cl 2001.
- 10.- VILLANUEVA J. "Tesis magíster salud pública". Santiago 1998.

