



UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO  
ESCUELA DE EDUCACIÓN

Calidad de vida para todos:  
Conductas alimentarias saludables en la  
escuela

Alumnos: Dora Campos Reyes  
Marcelo Morales Oliva  
Profesora Guía: Sra. Irma Pavez

**Tesis para optar al Grado de: Licenciado en Educación**  
**Tesis para optar al Título de: Profesora de Educación Básica**

SANTIAGO, 2009

*“Elegir un estilo de vida saludable no sólo depende de la voluntad (“querer”), sino también del conocimiento (“saber”) y de la accesibilidad al mismo (“poder”)*

*(Valentín Gavidia Catalán, 1977)*

## INDICE

1.- INTRODUCCIÓN.....	4
2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
2.1.- Antecedentes.....	6
2.2.- Preguntas de investigación.....	6
2.3.- Justificación de estudio.....	6
3.- DIAGNÓSTICO.....	9
4.- DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO.....	14
4.1.- Descripción.....	14
4.2.- Responsables.....	14
4.3.- Beneficiarios directos e indirectos.....	14
4.4.- Tiempo de duración.....	15
3.4.- Evaluación.....	15
5.- FUNDAMENTACIÓN DEL PROYECTO.....	16
6.- MARCO TEÓRICO.....	17
6.1.- Conceptos básicos acerca de la alimentación.....	17
7.- OBJETIVOS.....	24
7.1.- Objetivo General.....	24
7.2.- Objetivos Específicos.....	24
8.- ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	25
9.- ACTIVIDADES.....	26
9.1.- Taller 1 para Padres y Apoderados.....	26
9.2.- Taller 2 para Padres y Apoderados.....	27

9.3.- Taller 1 para alumnos.....	28
9.4.- Taller 2 para alumnos.....	29
9.5.- Taller 1 para profesores y personal del colegio.....	30
9.6.- Taller 2 para profesores y personal del colegio.....	31
10.- CRONOGRAMA.....	32
11.- EVALUACIÓN.....	33
11.1.- Nivel de participación de alumnos, padres y apoderados, docentes y personal del establecimiento.....	33
11.2.- Medición de los resultados concretos.....	33
12.- BIBLIOGRAFÍA.....	34
13.- ANEXOS.....	36

# INTRODUCCIÓN

La alimentación es uno de los pilares fundamentales en la constitución de un organismo vivo. Cualquier ser, por diminuto que este sea, requiere de una alimentación adecuada dependiendo de sus necesidades básicas.

Sin embargo, el organismo no tan solo requiere de una alimentación que contribuya a su desarrollo, sino que además, la utilización de sus componentes en conjunto con distintas actividades logran un complemento para el funcionamiento natural del cuerpo.

Se establece de esta manera, una relación entre alimentación y actividades que involucren un gasto energético en función al aporte alimenticio, conduciendo hacia un estilo de vida saludable.

Consecuentemente, un papel importante dentro del contexto social, es el que juegan los estamentos educacionales al momento de entregar conocimientos que puedan confirmar o no, las creencias heredadas respecto al papel de la alimentación y el afianzamiento de una cultura alimentaria saludable.

Es así como, el siguiente trabajo se orienta principalmente a pensar el rol que juega la acción específica de una escuela particular, una comunidad educativa organizada y conciente, en la promoción de estilos de vida saludables, tomando como ejes la participación activa de sus actores y el rol formador de sus docentes.

Bajo estas premisas, nuestra propuesta se enmarca en un contexto socio-cultural en el que los cambios de la situación demográfica y epidemiológica durante los últimos 20 años muestran un aumento creciente de enfermedades crónicas no transmisibles, donde los estilos de vida relacionados con la alimentación y nutrición constituyen uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de estas patologías.

El sedentarismo y el estrés son cada vez más frecuentes, nuestra expectativa de vida es mayor, por lo que se observa una tendencia creciente al envejecimiento.

De esta manera, en la elección de los alimentos, se prefieren aquellos más ricos en calorías y grasas, especialmente saturadas, azúcares refinados y sal, mostrando una tendencia en menor grado hacia aquellos ricos en fibra e hidratos de carbono complejos.

Todo esto se ha traducido en un nuevo perfil epidemiológico, es decir, la población se enferma y muere por causas distintas a la generación de sus padres.

La alimentación está influenciada por diversos factores culturales y económicos tanto individuales como de la sociedad en general. La disponibilidad, variedad, costo, y creencias de alimentos influyen notablemente sobre los hábitos dietéticos de una población. Estos factores no siempre contribuyen a una buena alimentación.

Es alrededor de este punto donde la intervención pedagógica planificada, sistemática y continua, permite proponer alternativas sustentables, realistas y sensibles al difícil

entorno mediático creado por la lógica del libre mercado donde lo que importa son las transacciones y el consumo, a contrapelo de las necesidades reales de los sujetos.

De esta forma, nuestro trabajo representa una, entre muchas iniciativas, que buscan generar espacios que conduzcan a la apertura de nuevos canales para la entrega de información, el análisis reflexivo de estas "necesidades artificiales", sus consecuencias y la promoción de estas acciones en establecimientos educacionales de todo tipo, con el objetivo de intervenir tempranamente en las nuevas generaciones.

Es así como, el presente proyecto se orienta a implementar un modelo integral de alimentación saludable en la escuela Básica N° 184 “Quillahue” de la comuna de La Florida.

# PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

## Antecedentes

Este trabajo surge de la necesidad de establecer factores que influyen en el desarrollo de la obesidad y sobrepeso de los educandos que pertenecen a la enseñanza básica del Colegio Quillahue de la comuna de La Florida (niños entre 6 y 13 años de edad)

## Preguntas de investigación

- 1.- ¿Qué factores inciden en el desarrollo de la obesidad y sobrepeso de nuestros alumnos y alumnas?
- 2.- ¿Cómo debe ser la dieta del escolar para que esta sea considerada saludable?
- 3.- ¿Cómo debe ser la alimentación y hábitos de la vida diaria de un escolar?

## Justificación del Estudio

Esta investigación es necesaria debido a los problemas de salud que actualmente enfrenta la población infantil chilena respecto a la obesidad. Dado el tipo de alimentación que ingieren los escolares, lo cual tiene principalmente incidencia en el aumento de masa corporal (retención de calorías mantenidas en el tiempo), fenómeno que está ocurriendo cada vez a edad más temprana, creemos que se debe dar a este problema la importancia que tiene, dado que en Chile casi el 48% de los niños en edad escolar presenta obesidad.

A fines de la década de los ochenta, la desnutrición era una de las principales enfermedades que afectaba a la población, sin embargo esta fue superada debido al mejoramiento de la situación económica del país y al trabajo de distintas universidades y gobiernos sucesivos. A pesar de esto el estilo de vida de la sociedad “moderna” está presentando nuevos problemas de salud graves como son aquellos derivados del sedentarismo y la alimentación inadecuada. Las enfermedades cardiovasculares, el stress y la obesidad, entre otros, se han transformado en los “verdugos” de la sociedad actual.

“La mayoría de los problemas de salud que afectan a la población son consecuencia directa e indirecta de estilos de vida poco saludables tales como la alimentación desbalanceada o sedentarismo. La salud debe ser abordada integralmente y junto con lograr una mejor atención en caso de enfermedad, se deben fomentar estilos de vida saludables”<sup>1</sup>.

“Estudio en la Región Metropolitana muestra un 48% de obesidad en escolares. Según la medición realizada hasta ahora por NutriExpo del Índice de Masa Corporal a 5179 niños de 27 colegios de diferentes comunas de Santiago, un 48% se encuentra con

---

<sup>1</sup> <http://www.minsal.cl> “Reforma para el Mejoramiento de la Salud de los chilenos”, Gobierno Presidente Ricardo Lagos.

riesgo de obesidad u obesos; de esta cifra el 51% corresponde a niñas y el 48% restante a niños.

La muestra contempla colegios particulares y subvencionados de 13 comunas de la Región Metropolitana: La Florida, San Miguel, Independencia; Maipú, La Cisterna, Puente Alto, Santiago, San Bernardo, Providencia, Ñuñoa, Peñalolén, La Reina y Las Condes<sup>2</sup>.

Clínicamente un niño es considerado obeso cuando su peso supera en más de un 20% el peso medio ideal para su talla, edad y sexo.

Las probabilidades de un niño obeso de padecer obesidad en adultez son bastante altas, tal como se muestra en la siguiente tabla:

### **Obesidad actual V/S Obesidad en la adultez<sup>3</sup>**

<b>Obeso actual</b>	<b>Probabilidad en adultez</b>
6 meses	14%
7 años	41%
10 y 13 años	70%
adolescencia	80%

Los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos, serán condicionados por el aprendizaje en la primera infancia, de esta manera, es importante inculcarles los hábitos de alimentación sana y ordenada desde que empiezan a alimentarse por si mismos.

Por otra parte, la industria de la alimentación –golosinas, snacks y comida chatarra principalmente ha entrado con gran fuerza al mercado infantil, siendo ellos los más vulnerables a adoptar nuevas conductas de consumo, las que difícilmente se podrán modificar cuando hayan entrado a la adolescencia o adultez.

También debemos agregar que a esto se suma la relación que existe entre la televisión y la prevalencia a la obesidad.

Existen estudios que han comprobado que el tiempo que los niños dedican a ver televisión determina una disminución de la actividad física, un menor gasto energético y un mayor consumo de alimentos con alta densidad energética que poseen un elevado contenido de grasas totales, grasas saturadas, azúcar, sal y sodio, todos estos factores de riesgo no solo de la obesidad sino también de otras enfermedades como la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.

La incorporación de la madre al mundo laboral ha favorecido el consumo y uso de comidas rápidas; ricas en lípidos y azúcares, lo que provoca acumulación de grasa corporal (retención de calorías mantenidas en el tiempo, asociadas a una disminución de gasto calórico, lo cual constituye el principal problema de la sociedad).

La solución a esta enfermedad es la formación de buenos hábitos alimentarios, la conformación de una dieta equilibrada y la incorporación de estilos de vida saludable, lo

<sup>2</sup> Diario La tercera del 9 Julio de 2008, Pág. 32

<sup>3</sup> Revista Nutrición XXI N° 11 de Enero 2004

que implica un cambio a largo plazo en factores sociales, políticos, económicos, culturales y familiares entre otros, por lo que conseguir la meta de promover conductas saludables significa involucrar a todos los sectores que, de una u otra forma están regulando estas conductas. En el tratamiento y prevención de la obesidad resulta muchísimo más efectivo comenzar a actuar desde la infancia, pues es en esta etapa donde se forman los hábitos y conductas de vida.

## DIAGNÓSTICO

En los últimos años la población chilena pasó de tener una alta tasa de desnutrición a ser un país con altos índices de obesidad debido a cambios en sus hábitos alimentarios especialmente en el consumo de comidas preparadas fuera del hogar (comidas rápidas o más conocidas como comidas chatarras).

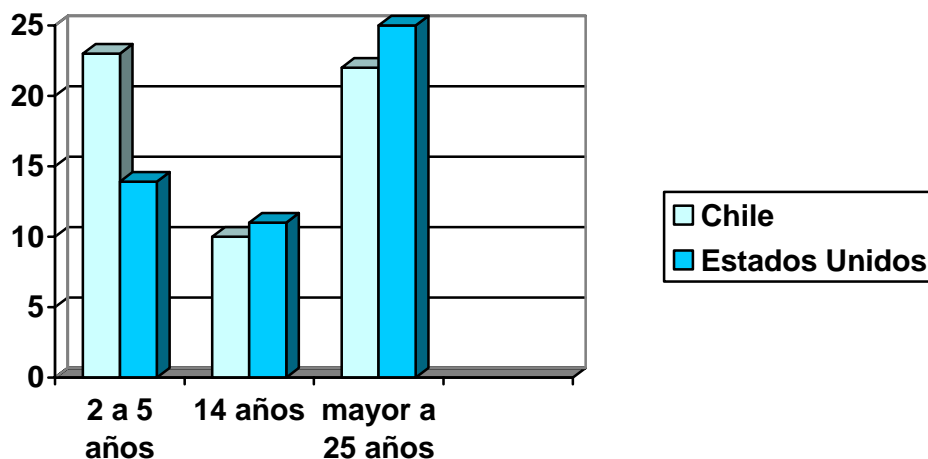
El pronóstico nacional de aquí a un plazo de cinco años es que esto irá cada vez más en aumento. “Para el año 2010 habrá 9 millones de obesos en Chile (más de la mitad de la población actual), de los cuales 1 millón serán niños”.<sup>4</sup>

En la población infantil, la obesidad constituye la enfermedad nutricional más importante.

“Obesidad infantil en Chile supera los altos índices de sobrepeso de niños en Estados Unidos.

Este fenómeno está transformando a los menores en pequeños adultos, afectados de manera creciente por enfermedades como diabetes tipo 2, presión arterial elevada o colesterol elevado. Todo ha incrementado notablemente el consumo de fármacos de adultos a nivel pediátrico, al tiempo que la industria farmacéutica está creando presentaciones en gotas con sabor de conocidos medicamentos”<sup>5</sup>

### Ilustración 1: Obesidad Infantil en % Chile V/S EEUU<sup>6</sup>



A partir del gráfico anterior, es posible apreciar la relación existente entre los niveles de obesidad infantil existentes en Chile en comparación con los existentes en EEUU. Es así como se desprende que entre los 2 a 5 años existe un mayor porcentaje de niños que presentan obesidad infantil en Chile (alrededor de 23%), mientras que en EEUU en este mismo grupo etáreo alcanza un 14% de obesidad infantil. Luego al observar el grupo de

<sup>4</sup> Revista Nutrición XXI, N°10 de Junio de 2003, página 33

<sup>5</sup> Diario La Tercera, domingo 3 de agosto de 2008, página 70.

<sup>6</sup> Diario La Tercera, domingo 3 de agosto de 2008, página 70.

niños que bordean los 14 años se aprecia que los porcentajes de obesidad se acercan entre Chile y EEUU a un 11% aproximadamente. Por último, se ratifica que al superar los 25 años, los niveles de obesidad aumentan notablemente alcanzando cifras superiores al 20 % de la población con sobrepeso en ambos países.

A esto debemos agregar el aumento considerable de niños con problemas de salud bucal, específicamente en caries dentales.

“Estudio UC revela alto nivel de obesidad y sedentarismo en niños de 5° y 6° básico. Según una investigación de esa casa de estudios y el Instituto Internacional Life Sciences, el problema afecta más a los hombres que a las mujeres. Un 39% de los niños tiene sobrepeso.

Cuando se les pregunta a los niños qué es lo que comen, se puede apreciar que el mayor componente de su dieta son los carbohidratos (59%), un 26,5% son grasas y 14% son proteínas”.<sup>7</sup>

Lo anterior nos lleva a confirmar que los estilos de vida poco saludable son la mayor causa del aumento de la obesidad infantil”.

Diversos estudios demuestran que existe una correlación entre la elección de alimentos de los niños y la publicidad de esos alimentos ya que son estos los más vulnerables y carecen de una capacidad cuestionadora a la información entregada por los llamados modelos valóricos. “La publicidad pretende atraer la atención del potencial consumidor o usuario hacia los mensajes que se les dirigen; captar su interés por el producto, marca, idea o servicio anunciado; provocar el deseo o necesidad de consumirlo, y, finalmente, poner en acción al receptor para que incorpore ese objeto, espectáculo o idea a su mundo, comprándolo o haciéndolo suyo”.<sup>8</sup>

Además del tema de la publicidad, también se debe considerar el hecho de que actualmente es mayor la cantidad de mujeres que trabajan fuera de su hogar y tengan menos tiempo para dedicar a los quehaceres de casa, lo que provoca que en la mayoría de las veces se opte por dar dinero al niño para que compre sus colaciones en el quiosco del colegio o el que generalmente se ubica a la entrada del establecimiento viéndose claramente desmejorada la nutrición saludable de estos y el aumento en la adquisición de hábitos alimentarios inadecuados.

De acuerdo a lo observado en la Escuela Básica N°184 “Quillahue” particular subvencionado, ubicado en la comuna de La Florida, se aprecia la ausencia de una política institucional cuyo objetivo sea el desarrollo de una conciencia y promoción de hábitos alimentarios saludables, lo cual, trae como consecuencia la existencia de estudiantes con claros signos de sobrepeso, obesidad, caries y sedentarismo.

En el establecimiento se aprecia un alto consumo de comida poco saludable (comida chatarra), tanto a nivel de las colaciones que los estudiantes llevan desde sus casas, como de aquellos productos que compran en el quiosco del colegio o fuera de este.

---

<sup>7</sup> Diario La Tercera , sábado 29 de Junio de 2008, Pág. 28

<sup>8</sup> Cerezo, Manuel, Guía del redactor publicitario, método para el análisis y la reacción; Editorial Octaedro, España 1994- página 8.

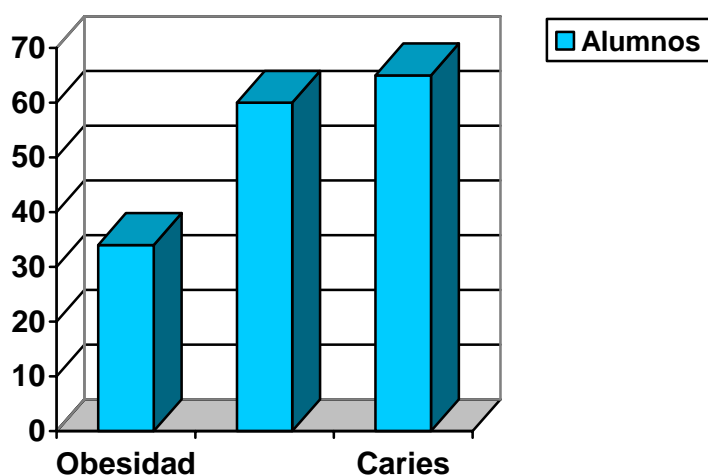
A nivel de contexto institucional, la escuela muestra una escasa promoción y difusión de hábitos alimentarios que mejoren la calidad de vida y que se oriente hacia un consumo conciente de alimentos con un alto aporte nutricional.

A lo anterior se debe añadir que el estrato social del alumnado del colegio “Quillahue”, corresponde al nivel socioeconómico medio-bajo.

No obstante existir un programa de alimentación proporcionado por la JUNAEB (Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas), y una alta cantidad de beneficiarios de este, los mismos a su vez son asiduos consumidores de productos ricos en grasas, azúcares y agentes cancerígenos.

La población estudiantil asciende a 412 alumnos, de los cuales 94 niños presentan problemas de salud. De estos 94 alumnos, un 27 % presenta problemas de obesidad (34 niños) y 63% sobrepeso (60 niños). Además, de este grupo con problemas de salud, un 70 % (65 niños) presenta serios problemas de salud bucal (caries dentales). Esta información fue obtenida a través de la ficha entrevista de JUNAEB y posterior registro de control de peso, talla y problemas bucales por parte de cada profesor jefe que se realizó en Marzo de 2008.

**Ilustración 2: Cantidad de alumnos con enfermedades por consumo de comida chatarra.**



Al observar el gráfico, no es difícil establecer la correlación íntima entre conductas alimentarias poco saludables, sobrepeso, obesidad y caries dada la oferta que el quiosco posee y la cultura de alimentación que, muy probablemente, existe en los hogares de los niños y niñas, cultura determinada por factores tales como :

-Inserción laboral de las mujeres (madres que trabajan), lo que acarrea falta de tiempo o descuido en la dieta pertinente al desarrollo fisiológico de los estudiantes.

-Oferta publicitaria que promueve lo atractivo a la vista y el paladar, más que lo estrictamente sano.

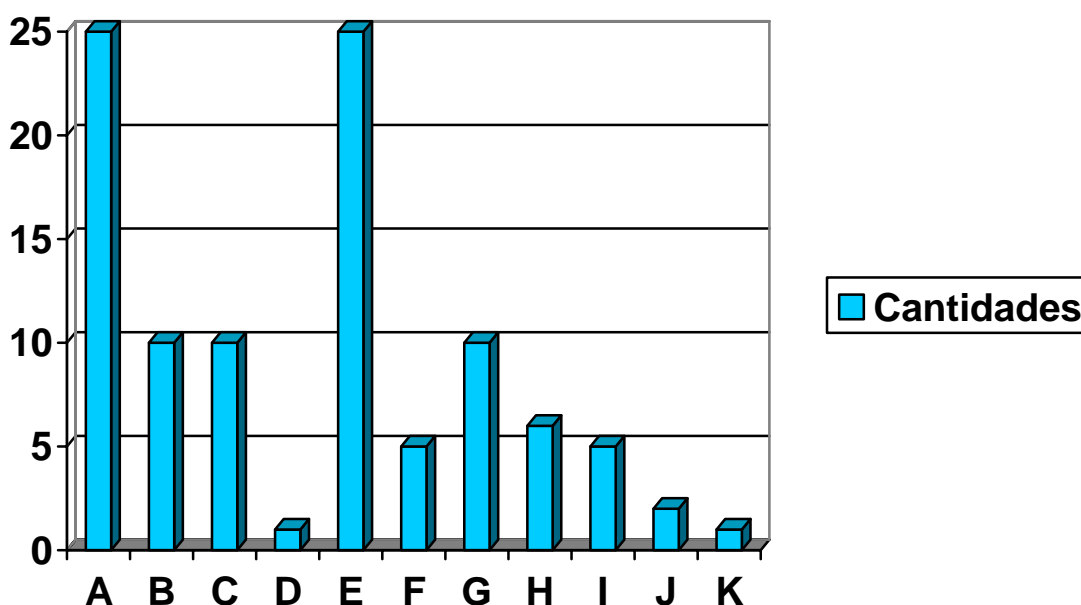
-Desinformación respecto a los procesos de elaboración, manipulación y conservación de los alimentos, que se expresa en conductas de consumo acríticas.

Lo anterior se evidencia en base a los resultados de dos experiencias:

A) Estadística anual JUNAEB, la cual considera entre otros puntos el peso, las caries y enfermedades asociadas al trastorno alimentario. Para esto se efectuaron a comienzo de las clases (marzo de 2008) mediciones antropométricas de peso y talla de todos los escolares usando para esto una balanza SECA con tallímetro incorporado (precisión 100g y 0,1cm respectivamente). Con estas mediciones se calculó el IMC (kg/ m<sup>2</sup>) de cada niño. Además se consideró la visita de un odontólogo al colegio a fin de efectuar la revisión de la dentadura de los alumnos.

B) Registro de observación de la oferta alimentaria del quiosco del colegio.

**Ilustración 4: Oferta alimentaria del quiosco del establecimiento (expresada en porcentaje de unidades disponibles)**



<b>A = SNACKS</b>	<b>25</b>											
<b>B = COMPLETOS</b>		<b>10</b>										
<b>C = CHOCOLATES</b>			<b>10</b>									
<b>D = HELADOS</b>				<b>1</b>								
<b>E = BEBIDAS</b>					<b>25</b>							
<b>F = CHICLES</b>						<b>5</b>						
<b>G = GOLOSINAS</b>							<b>10</b>					
<b>H = SOPAIPILLAS</b>								<b>6</b>				
<b>I = KAPOS</b>									<b>5</b>			
<b>J = NECTAR</b>										<b>2</b>		
<b>K = AGUA MINERAL</b>											<b>1</b>	

En relación al gráfico anterior se observa una oferta restringida en gran medida a los snacks (papas fritas, ramitas, doritos, cheetos, nachos) y bebidas gaseosas; productos ricos en grasas, los primeros, y calorías, los segundos.

El agua mineral y el néctar constituyen ofertas marginales, probablemente por la escasa demanda.

Debido a que la venta de helados es estacional, su consumo aumenta notoriamente en las épocas de verano y primavera.

Todos los productos ofertados en el quiosco poseen endulzantes y colorantes artificiales (responsables de variados tipos de cáncer) y altos niveles de grasas y calorías.

Motivados por los antecedentes entregados anteriormente acerca de este problema, nos atrevemos a proponer e implementar un Proyecto Educativo que permita llevar a cabo un cambio significativo en los hábitos alimentarios de toda la comunidad educativa, incorporando los conocimientos indispensables en este ámbito para que con el tiempo se adopten conductas alimentarias más saludables y acordes con una cultura preocupada por el bienestar de los sujetos.

# DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

## 1. DESCRIPCIÓN

El presente Diseño de Proyecto consiste en promover la conciencia y responsabilidad frente a la conducta alimentaria saludable en los estudiantes, padres y comunidad escolar.

Esto, se realizará a través de tres niveles de intervención:

- a) **Talleres:** se llevarán a cabo seis charlas educativas durante el año escolar de las cuáles dos de estas serán para los padres y apoderados, dos para los alumnos y dos para los profesores(as), personal administrativo, auxiliares de aseo, manipuladoras de alimentos y encargado del quiosco del colegio.
- b) **Modificación de venta del quiosco:** a través de las charlas y talleres se busca incentivar a los encargados del quiosco, que la venta de sus productos sea en menor o igual proporción, entendiéndose golosinas y comida chatarra, con productos de tipo natural como frutas o con un alto aporte nutricional.
- c) **Adecuación de planificaciones:** se hace necesario que el problema sea tratado desde la Unidad Técnica Pedagógica de manera transversal en todos los Subsectores incentivando la planificación y las adecuaciones curriculares pertinentes haciendo un llamado a participar en un Consejo de Profesores donde se discuta, planifique y adecuen los contenidos mínimos, actividades genéricas y aprendizajes esperados en relación al tema de conductas alimentarias y calidad de vida, en todos los subsectores.

## 2. RESPONSABLES

Los responsables de la implementación de este proyecto se disgregan de acuerdo a cada una de las labores a desarrollar.

Es así como, para el desarrollo de los talleres se invitará a una nutricionista del consultorio más cercano al colegio; con el fin de que informe y oriente a profesores, personal directivo y administrativo, apoderados y alumnos del establecimiento.

Por otra parte, un rol fundamental lo cumplirán los docentes, quienes a partir de la capacitación nutricional, adecuarán los planes curriculares incorporando contenidos relacionados a la calidad de vida.

Por último, el encargado del quiosco cumplirá una importante función, ya que deberá promover la alimentación saludable, a través de la venta de productos naturales.

## 3. BENEFICIARIOS DIRECTOS E INDIRECTOS

El grupo específico al cual va dirigido el proyecto corresponde al segmento escolar de prebásica, primer, segundo y tercer ciclo básico, esto es, desde los 5 a los 13 años de edad. Abarcan los cursos entre kinder y octavo básico.

En segundo lugar, como beneficiario indirecto de este proyecto se considera a las familias de los alumnos, ya que ellas recibirán los resultados del cambio de alimentación de sus hijos. De esta manera, se intenta fomentar en los niños y sus familias un estilo de vida más saludable.

#### **4. TIEMPO DE DURACIÓN**

La implementación de este proyecto considera la aplicación en el transcurso de un año escolar, vale decir, desde marzo a diciembre, esperando repetir la experiencia en los años posteriores.

Cabe considerar, que en el mes de abril se implementarán tres talleres dirigidos a todo el personal del colegio, alumnos y padres y apoderados. Luego, en el mes de noviembre, se repetirá esta experiencia, pero en términos evaluativos de la intervención desarrollada durante el año.

Cada taller considera una duración aproximada de 90 minutos por sesión.

#### **5. EVALUACIÓN**

La evaluación del proyecto se realizará principalmente a través de los talleres evaluativos a realizar durante el mes de noviembre, tal como se mencionó anteriormente.

Del mismo modo, se contempla la medición de algunas variables cuantitativas, tales como, nivel de asistencia y participación a los talleres, medición de peso y talla en alumnos, entre otros.

## FUNDAMENTACION DEL PROYECTO

La iniciativa nace en la detección del problema de la obesidad infantil en el colegio y en el país en general que, al igual que en muchos países desarrollados y en vías de desarrollo, se ha manifestado con un aumento explosivo durante los últimos años. “52% de chilenos dice tener un estilo de vida poco saludable. Estudio confirma el bajo consumo de frutas y verduras, además de malos hábitos alimentarios. Los hombres de entre 15 y 24 años de estratos bajos presentan las peores condiciones”.<sup>9</sup>

Dentro de esto, la principal responsabilidad radica en la cultura alimenticia de la población, específicamente, las costumbres alimentarias al interior de cada familia.

En este sentido, el colegio cumple un rol fundamental en términos de incentivar una cultura de alimentación saludable; considerando que los niños pasan la mayor parte del tiempo en sus escuelas, es mucho más fácil educar e incentivar costumbres alimentarias más saludables. Cabe considerar, que en la mayoría de los casos, los padres se ven en la necesidad de trabajar, lo que genera que los niños pasen un mayor espacio de tiempo solos y para simplificar la labor, los padres optan por darles dinero para comprar su alimento, o bien, envían colaciones sencillas como sándwiches, hamburguesas, comida chatarra en general.

Frente a esto, el colegio puede aportar en términos educativos al cambio de los estilos de alimentación, procurando incentivar el consumo de alimentos más saludables, o bien, la venta de productos sanos en el mismo establecimiento.

Esto es de radical importancia, considerando que en la sociedad actual el porcentaje de alumnos con niveles de obesidad se acrecienta drásticamente, afectando a los niños no solo en términos de apariencia física, sino que también generando un desmejoramiento de su salud y el aumento de enfermedades asociadas a la mala alimentación, tales como hipertensión arterial, diabetes, cardiopatías, entre otros; y en el futuro, el crecimiento de una sociedad con pésima calidad de vida.

De esta manera, es fundamental generar proyectos como éste, dirigidos a propender a estilos de vida saludable, lo que involucra cambios de hábitos radical en la forma de alimentarse.

Es así como, el propósito de este proyecto es educar, dando a conocer a los niños la problemática de una forma eficiente y dinámica. Que el niño y por ende su entorno familiar puedan darse cuenta de los peligros que una vida sedentaria y una mala alimentación le pueden ocasionar, que conozcan los beneficios de un estilo de vida saludable y puedan tomar decisiones en función de un cambio de actitud y de hábitos.

---

<sup>9</sup> Diario La Tercera, sábado 9 de Agosto de 2008, pág. 74

## MARCO TEÓRICO

La sociedad es un factor importante al momento de referirse a las creencias con respecto a alimentación y vida saludable, ya que esta influye directamente en el esquema mental del individuo, determinando sus formas de pensar y actuar.

Las creencias son parte de un contexto cultural, influyendo en los estilos de vida de las personas y en los tipos de relaciones que estos establecen; es así, que desde tiempos antiguos, las creencias forman parte del pensamiento y del actuar de cada sujeto por individual y en conjunto a sus pares, influyendo en la percepción que se tiene de uno mismo, de los demás y de las situaciones socioculturales.

Una creencia, es una afirmación personal o social que se considera verdadera y que es inherente en el sujeto. Además, se considera como “cualquier expresión o proposición simple consciente o inconsciente, inferida de lo que una persona dice o hace”<sup>10</sup>.

Las creencias se van confirmando a través de nuestras experiencias personales. Dentro de estas experiencias, se pueden mencionar aquellas que tienen relación con los estilos de vida, siendo un factor importante, las creencias en torno a la alimentación.

Las creencias alimentarias, resultan ser “generalizaciones que las personas hacen o dicen, en relación con los alimentos”<sup>11</sup>, para muchos individuos y comunidades son parte de esas herencias que se van transmitiendo de generación en generación. Se forman a partir de ideas, experiencias y emociones. Las que pueden obtenerse a través de información que se toma de personas, libros u otros medios de comunicación. Un postulado de Luis Capdevila, plantea que cada grupo tiende a considerar sus costumbres de alimentación como normales y naturales y, en realidad esas costumbres están profundamente arraigadas en la cultura regional o nacional. De esta manera, el autor afirma que ninguna acción que se afronte en relación con la alimentación despueblo, va a lograr su objetivo sin haber tomado en cuentas grandes factores como lo son las creencias y los hábitos.

En Chile, con el objetivo de contribuir a la entrega de información para una mejor educación, se realizaron estudios en relación a vida saludable y alimentación, debido a que las principales causas de muerte en el país, corresponden a patologías fuertemente ligadas a los estilos de vida, tales como enfermedades del aparato circulatorio, cáncer, enfermedades del aparato respiratorio, las que representan en conjunto sobre 60% del total de muertes en Chile.

### **Conceptos básicos acerca de la alimentación.**

La alimentación es entendida como “el acto voluntario de ingerir alimentos, incluyendo su búsqueda, selección, preparación y consumo”<sup>12</sup> por medio de esta, el ser humano

---

<sup>10</sup> Sopena R., Diccionario Ilustrado Sopena, Editorial Sopena, España 1986.

<sup>11</sup> Capdevila Ortis, L., Actividad física y estilos de vida saludable. **Editorial:Edicions a Peticio** de 1 de junio de 2005, página 22

<sup>12</sup> Valenzuela, A. Obesidad y sus comorbilidades. Año 1997, Editorial Autoedición, página 11.

puede obtener los continuos requerimientos energéticos que son necesarios para su subsistencia, distinguiéndose de manera específica tres finalidades fundamentales:

1. Suministrar energía necesaria para el mantenimiento del organismo y sus funciones.
2. Proveer los materiales necesarios para la edificación de las estructuras corporales, su renovación y reparación.
3. Aportar las sustancias necesarias para la regulación de las numerosas reacciones químicas que ocurren en el organismo y a cuyo conjunto se denomina metabolismo.

El alimento se define como “cualquier producto de origen animal o vegetal, inocuo atractivo a los sentidos y culturalmente aprobado, que aporta energía y nutrientes”<sup>13</sup>.

Los alimentos se encuentran compuestos por proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. Los primeros tres componentes (es decir proteínas, hidratos de carbono y lípidos) corresponden a nutrientes orgánicos debido a que se encuentran constituidos por el carbono y son capaces de almacenar y proporcionar energía al organismo.

El nutriente, es entendido como “la unidad funcional mínima que la célula utiliza en el metabolismo intermedio, y que es provisto a través de alimentación”<sup>14</sup>.

Entre los nutrientes se encuentran aquellos denominados: no esenciales en términos de ser sintetizados por el organismo a partir de otros nutrientes y aquellos denominados como esenciales, ya que provienen del exterior y no son sintetizados o se hacen en cantidad o a velocidad insuficiente por el organismo.

Los nutrientes no esenciales como la glucosa, por ejemplo son sintetizados en cantidades suficientes para mantener el equilibrio metabólico esperado de acuerdo a la edad, el sexo, la talla, la composición corporal, el estado fisiológico y la actividad física en salud.

Respecto a los nutrientes esenciales, es posible señalar que el organismo depende total o parcialmente de ellos y entre éstos se encuentran las proteínas, algunos ácidos grasos, vitaminas, minerales y agua. Los hidratos de carbono y grasas, aunque no son considerados como esenciales, conforman la principal fuente de energía de la dieta, por lo que deben estar igualmente presentes en el consumo diario. Las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas permiten calcular el aporte energético de la dieta al considerar que cada uno de los nutrientes entrega cierta cantidad de energía al organismo. En función de esto, se ha establecido que un gramo de proteínas y un gramo de hidratos de carbono equivalen a cuatro kilocalorías y que un gramo de grasa equivale a nueve kilocalorías.

A partir de lo anterior, es posible conocer la adecuación de la dieta de un individuo, por medio de la energía de la dieta obtenida a través del consumo de alimento y por medio de las necesidades energéticas que se encuentran establecidas de manera específica. Frente a este aspecto se considera que la adecuación ideal corresponde a un 100%, sin

---

<sup>13</sup> Radrigán, M. (1997) Pág. 307

<sup>14</sup> Radrigán, M. (1997) Pág. 307.

embargo, debido a la gran variabilidad individual de las recomendaciones y de la dieta diaria, es recomendable usar un rango de normalidad entre 90% y 110%.

### Cálculo de la adecuación de la dieta

$$\text{Adecuación} = \frac{\text{Energía de la dieta} \times 100}{\text{Necesidad de energía}}$$

Junto a los conceptos ya señalados también deben distinguirse los conceptos de requerimientos, entendido como la cantidad mínima de un nutriente que debe ser consumido para mantener el equilibrio metabólico de un individuo en particular, y el de recomendación, que se refiere a la sugerencia de consumo de un nutriente para un grupo de individuos de edad, sexo y estado fisiológico comparable.

Dentro de las recomendaciones se encuentra el concepto de metas nutricionales, las que se definen como “las recomendaciones nutricionales adaptadas a la realidad de una población determinada”<sup>15</sup>. Estas metas tienen como objetivo lograr un estado nutricional normal tanto por déficit como por exceso. Debido a la importancia que requiere la recomendación nutricional, se han definido metas nutricionales para las proteínas, hidratos de carbono y grasas contenidas en los alimentos que consumen los individuos.

La alimentación está influenciada por diversos factores culturales y económicos tanto individuales como de la sociedad en general. La disponibilidad, variedad, costo y creencias de alimentos influyen sobre los hábitos dietéticos de una población. Estos factores no siempre contribuyen a una buena alimentación. Por otra parte, la educación que se va entregando, poco a poco integra el concepto de vida saludable.

**En el sistema educativo, la conceptualización de estilos de vida saludables trasciende la intencionalidad de enseñar determinadas formas de vivir o de patrones de comportamientos culturalmente determinados, que contribuyen a la promoción y protección de la salud. Se debe entender como el proceso permanente de aprendizaje de un estilo de vida, de una forma de vivir para garantizar el desarrollo integral de las personas y de la sociedad.**

**Esto implica un proceso permanente de fortalecimiento y desarrollo de capacidades, de actitudes, de internalización y práctica de valores para un afianzamiento permanente de las potencialidades de las personas y de los grupos humanos en interacción con su medio. De este modo, los propósitos de la educación no se limitan a enseñar en estilo de vida definido, sino que optan por promover de manera**

---

<sup>15</sup> Araya, Héctor., Arteaga, A. Metas nutricionales. En Nutrición y Salud. Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Año 1996 Pág. 409. .

**permanente el aprendizaje individual y colectivo de formas de vivir para lograr mayores niveles de desarrollo personal y social.**

El trabajo pedagógico actual y la función de la escuela, en términos generales, se enmarcan dentro de lo que hoy se denomina “sociedad del conocimiento”<sup>16</sup>, por una parte, “sociedad posmoderna”<sup>17</sup>, por otra, o bien, “sociedad red”<sup>18</sup>.

Estas tres maneras de ver y analizar el paisaje socio-cultural (la información globalizada, el ocaso de la modernidad y el impacto de una particular tecnología de la información, como lo es Internet) plantean nuevos desafíos y problemas a la hora de concebir y gestionar las prácticas pedagógicas tanto a nivel de su sentido (el marco curricular) como de su operación (la didáctica).

Precisamente, en la intersección de ambas, aparecen las preguntas acerca de qué, cómo y para qué enseñar.

Es a partir de estas interrogantes que el tema de los derechos ciudadanos y el análisis crítico del consumo, en una sociedad fuertemente permeada por la oferta y la demanda, emerge como una oportunidad para repensar el papel del docente y su capacidad transformadora de conductas acríticas y pasivas en relación a lo socialmente aceptado, naturalizado por la costumbre y la publicidad.

Aquí, sostenemos, los temas subsumidos en la idea de *calidad de vida alimentaria* (el consumo en exceso de alimentos que contienen en su elaboración transgénicos, colorantes artificiales, sustancias cancerígenas, grasas saturadas, altos niveles de calorías) se muestran como vitales en la medida en que, desde la perspectiva planteada en el documento “Los cuatro pilares de la Educación”<sup>19</sup>, el desarrollo integral de los niños y niñas obedece no solo a lo cognitivo ni emocional sino también al logro pleno de todas sus dimensiones, entre ellas la consecución de la autonomía, conciencia y responsabilidad en la toma de sus decisiones.

En consonancia con lo anterior, la Declaración de los Derechos del Niño consagra en los artículos N°3 y 24, el derecho que tiene todo niño y niña a una alimentación sana y acorde a todas sus necesidades orgánicas.<sup>20</sup>

Experiencias internacionales como las llevadas a cabo por las Universidades Cardiff y Swansea del Reino Unido, demuestran que un proceso guiado atentamente, informado y consensuado entre los distintos actores involucrados en una comunidad escolar, logra tener resultados exitosos desde el punto de vista nutricional y a su vez ser económicamente viable.<sup>21</sup>

A partir de lo anterior la difusión, conocimiento y toma de conciencia respecto a la importancia de una alimentación sana y una vida saludable aparecen como fundamentales para el sentido del marco curricular vigente, el cual, en líneas generales,

---

<sup>16</sup> Cfr. Tedesco, Carlos: Educar en la sociedad del conocimiento, CFE., Buenos Aires, 2005.

<sup>17</sup> Cfr. Lyotard, Jean Francois: LA CONDICION POSTMODERNA; Madrid, Ediciones Cátedra, 1986.

<sup>18</sup> Vide Castells, Manuel: LA GALAXIA INTERNET ; Plaza & Janés Editores, Barcelona 2001.

<sup>19</sup> Ediciones UNESCO, Santiago Chile, 2002, Capítulo 4.

<sup>20</sup> Declaración Universal de los Derechos del Niño.

<sup>21</sup> [www.cooperativa.cl](http://www.cooperativa.cl) / jueves 22 de mayo de 2008.

propugna la formación de personas vinculadas activa y críticamente con el entorno social.

Consecuentemente la formación sistemática, la experiencia cotidiana, la lectura comprensiva y analítica, la discusión permanente y el diálogo informado aparecen como las estrategias privilegiadas para el logro y formación de una cultura basada en la responsabilidad y conciencia de las posibilidades y riesgos que las conductas asociadas al tema alimentario conllevan.

Un reciente estudio llevado a cabo por el INTA estima que, según sus proyecciones, el número de personas obesas en nuestro país aumentará dramáticamente debido al poco cuidado en los hábitos alimentarios y al sedentarismo extendido, sobre todo en niños que no realizan actividad física y dedican más de dos horas a ver televisión.<sup>22</sup>

Hace algún tiempo, Néstor García Canclini se preguntaba ¿cuánto nos permite ser sujetos el capitalismo de redes globalizadas? Su respuesta apunta a establecer que en un mundo donde “la deconstrucción más radical de la subjetividad está siendo realizada por procedimientos genéticos y sociocomunicacionales que favorecen la invención y simulación de sujetos”, dicha posibilidad radica en el control social efectivo de la producción y circulación de informaciones.

Es decir en la medida en que la creatividad y capacidad propositiva de los individuos cristalice en derechos colectivos y sociales, podremos reconfigurar aquel paisaje social que Marcuse expusiera en los cincuentas, paisaje donde “la gente se reconoce en sus mercancías; encuentra su alma en su automóvil, en su aparato de alta fidelidad, su casa, su equipo de cocina”.<sup>23</sup>

Si, como ha planteado Phillipe Meirieu, uno de los imperativos de la escuela es no ceder a la tentación de agotarse solo en la búsqueda del conocimiento puesto que “... el saber entregado a sí mismo, preocupado solamente por extender su empresa, se revela rápidamente como un monstruo frío, incapaz de fundar su reino sobre otra cosa que no sea la sumisión (y) la conformidad.”<sup>24</sup>, el conocimiento y promoción de los derechos colectivos, la movilización del espíritu, la integración de toda una comunidad en torno a un proyecto de tales características, propende a la integración transversal de los diferentes actores que dan vida a esta, otorgándoles la posibilidad de intercambiar y aprender mutuamente sus experiencias, fortaleciendo sus vínculos y saberes.

En una época en que “todo lo sólido se desvanece en el aire”<sup>25</sup>, una época de cambios y transformaciones permanentes, el tema alimentario trasciende lo meramente económico (la escasez y distribución de los alimentos), lo gastronómico (qué y cómo ingerir alimentos) y lo simbólico (la construcción de sentidos estéticos en torno a la comida) para desplazarse hacia lo *ideológico: por qué y quienes definen lo que es dable “a comer”*.

---

<sup>22</sup> [www.inta.cl/](http://www.inta.cl/) julio, 2008.

<sup>23</sup> Marcuse, Herbert (1993): EL HOMBRE UNIDIMENSIONAL. ensayo sobre la ideología de la sociedad industrial avanzada. Editorial Planeta –De Agostini, Barcelona; pp39.

<sup>24</sup> Meirieu, Phillipe: La escuela, modo de empleo, Ed. Octaedro, Barcelona, 1997, pp. 181.

<sup>25</sup> Vide Berman, Marshall (1991): Todo lo sólido se desvanece en el aire. La experiencia de la modernidad; Siglo veintiuno Editores, Madrid, 4ª edición.

Precisamente la investigadora argentina Patricia Aguirre, desde el ámbito de la antropología cultural, observa como “el saber experiencial de las madres como creadoras de cultura alimentaria” ha sido desplazado y prácticamente suplantado por los medios publicitarios en la creación de historias y sentidos asociados a los “nuevos alimentos”.<sup>26</sup>

Consecuentemente si las madres, en gran medida a causa de la feminización del mercado laboral, ya no disponen de tiempo para transmitir y afianzar la cultura del comer, entonces la situación de los comensales (la familia) transita desde la “gastronomía (saber acerca del buen comer) a la gastro-anomía (el comer sin sentido)”.<sup>27</sup>

Por tanto, ¿Quién debe hacerse cargo o promover un acercamiento crítico, a esta nueva condición cultural donde coexisten la desinformación y la anarquía alimentaria?

Junto a la manipulación genética, el uso de colorantes y endulzantes artificiales en la elaboración de los alimentos y al aparato publicitario que pone en marcha y dirige su consumo, aparece la necesidad de plantear preguntas que, desde nuestra perspectiva, la escuela y el currículo se ven desafiadas a responder.

Estas interrogantes aparecen vinculadas a propósitos explícitos e implícitos en el marco curricular vigente en la educación chilena tal como, por ejemplo, lo ha planteado el ex ministro Sergio Bitar al sostener que “(...)lo que hay que desarrollar en las personas, desde la infancia en adelante, es su capacidad de aprender, de evaluar, de *emitir juicios*, de reflexionar y aplicar la información y el conocimiento a la solución de problemas con los cuales *nos enfrentamos cotidianamente* (cursivas nuestras)”.<sup>28</sup>

Así es, cotidianamente enfrentamos y sometemos a niños y niñas a una oferta alimentaria cuyo eje y finalidad, es el consumo que alimenta los números contables de empresas cuya única obligación es proporcionar información nutricional, la mayor parte de las veces ininteligible o de significado difuso (¿qué es eso de kilocalorías, grasas trans, colorante azorrubina, ciclamato, etc.?) o bien irrelevante (¿evalúan realmente los niños el aporte nutricional de lo que ingieren?).

Si hemos de ser coherentes con las líneas directrices de nuestra reforma educacional, entonces la escuela aparece como el lugar obligado y privilegiado desde donde irradiaría la crítica, el análisis y la conformación de sujetos responsables y autónomos.

Sin embargo, ¿equivale la reforma del entendimiento (la capacidad racional) a la reforma de la voluntad?; ¿cómo lograr un cambio efectivo en las conductas y no solo un desvío temporal hacia el erosionado discurso de la “vida sana”?; ¿de qué manera dar contenido y sentido a la en apariencia, vacía propuesta de lograr una comprensión y cuestionamiento de lo que los medios de comunicación de masas ofrecen, seductoramente?;

---

<sup>26</sup> Aguirre, Patricia: “La alimentación ya no es maternal”, in *Revista de cultura*, El Clarín de Bs. As. 29 de marzo, 2008.

<sup>27</sup> *Ibidem*.

<sup>28</sup> Bitar, Sergio: Educación, nuestra riqueza. Chile educa para el siglo XXI; El Mercurio- Aguilar Stgo. de Chile, 2005.

Coincidiendo con Ángel Pérez Gómez<sup>29</sup> cuando describe y tematiza la socialización postmoderna situando a la escuela como medio sustantivo para “(...)ofrecer a las futuras generaciones la posibilidad de cuestionar la validez antropológica de ...[los]... influjos sociales...”, sostenemos que el fortalecimiento de las competencias lectoras, no solo de los textos escritos en sus distintas siluetas y estructuras, sino además de las imágenes, acciones, situaciones y actitudes, en suma una lectura atenta de la realidad (construida o “inventada”, al decir de Watzlawick<sup>30</sup>) puede mantener en pie un ideario fundamentado en las ideas que la democracias modernas nos ofrecen : libertad, derechos colectivos, autonomía de la voluntad sobre la base de la razón y la discusión, defensa de la dignidad del ser y del hacer comunitario.

Quizás, de esta forma lograremos levantar “una comunidad educativa que rompa las absurdas barreras artificiales entre la escuela y la sociedad”.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> Pérez Gómez, Ángel: “La socialización postmoderna y la función educativa” in Escuela Publica y Sociedad Neoliberal, Miño y Dávila editores, Madrid, s/f.

<sup>30</sup> Watzlawick, Paúl: La realidad inventada .Gedisa, Barcelona, 1997.

<sup>31</sup> Pérez Gómez, Ángel: Loc. cit.

# **OBJETIVOS**

## **OBJETIVO GENERAL:**

Promover la conciencia y responsabilidad frente a la conducta alimentaria saludable en los estudiantes, padres y comunidad escolar.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1.- Implementar la planificación de las adecuaciones curriculares necesarias (contenidos mínimos, aprendizajes esperados y actividades, relacionadas con calidad de vida y conductas alimentarias.

2.- Proporcionar las herramientas para lograr un cambio de hábitos en la alimentación infantil.

3.- Implementar talleres de formación general en conducta alimentaria saludable, dirigido a todos los estamentos de la comunidad educativa.

4.- Promover la readecuación de la oferta alimentaria del quiosco del establecimiento.

## **ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

Los medios de comunicación masiva promueven una cultura que gira en torno al narcisismo, es decir, la consideración externa y solamente estética del cuerpo, dejando de lado (oblitando) las conductas alimentarias saludables.

Desde esta perspectiva la “vida saludable” aparece no solo como elucidado de la figura y el control del peso, sino como el conjunto de conductas que preservan y fortalecen la salud, integrando lo psicológico, lo emocional y lo orgánico en una totalidad armónica.

Consecuentemente los trastornos alimentarios emergen de conductas des o nulamente informadas, donde la publicidad y sus mensajes conllevan efectos negativos sobre la calidad de vida de los receptores, en este caso los estudiantes.

De esta manera, la obesidad entendida como el aumento riesgoso de la grasa corporal, el sobrepeso aparecen como problemas de primer orden en los ámbitos de la autoestima y calidad de vida de los estudiantes.

Es por esto que este proyecto se desarrollara con todos los cursos del colegio (de kinder a 8° año básico, en total 9 cursos) de la Escuela Básica N°184 “Quillahue” de la comuna de La Florida. Se ha considerado a todos los alumnos ya que la evidencia actual señala que el problema de malas conductas alimentarias y por ende mala calidad de vida producto del alto porcentaje de alumnos con serios problemas de obesidad y sobrepeso es muy alto y además a esa edad los niños por lo menos de 3° básico hacia delante han adquirido una mayor autonomía para internalizar los conocimientos y modificar actitudes respecto a los alimentos y la actividad física.

Junto con esto se considerará la participación activa de todos los padres y apoderados así como también todo el personal docente, planta administrativa, directivos, auxiliares y encargados del quiosco del colegio.

Para lograr que esto se cumpla se llevarán a cabo talleres que consistirán en seis charlas educativas durante el año escolar de las cuales dos de estas serán para los padres y apoderados, dos para los alumnos y dos para los profesores(as), personal administrativo, auxiliares de aseo, manipuladoras de alimentos y encargado del quiosco del colegio.

En el plano operativo, directores y profesores abordarán la solución del problema, en primer lugar a partir del trabajo curricular en relación a la discusión, planificación e implementación de contenidos, aprendizajes y actividades relacionadas con las conductas alimentarias saludables en todos los subsectores.

Finalmente se solicitará a los encargados del quiosco del colegio que modifiquen la oferta alimentaria entendiéndose comida chatarra o alimentos poco sanos, de tal manera que la cantidad de alimentos no saludables no supere el 50% del total de productos disponibles para el consumo de los estudiantes.

## ACTIVIDADES:

### TALLER 1: PARA PADRES Y APODERADOS

#### Objetivo:

- Sensibilizar a los padres y apoderados respecto a la toma de conciencia y responsabilidad frente a la conducta alimentaria saludable y promover cambios de hábitos alimentarios.

#### Actividades:

- Al ingresar cada padre sacará una tarjeta que tendrá estampada el dibujo de una fruta o verdura. Serán diez tipos de frutas o verduras distintas (pera, manzana, plátano, uva, durazno, naranja, acelga, apio, limón y zanahoria).
- Cada participante contestará una pequeña encuesta respondiendo las siguientes preguntas: ¿Qué entiende por pirámide alimenticia?, ¿Qué significa colación saludable?, ¿Qué le dice la palabra nutrientes y alimentación?
- A continuación confeccionarán una minuta alimentaria de acuerdo a lo consumido en sus casas en los últimos tres días en el desayuno y almuerzo.
- Las profesoras del subsector de Lenguaje y Comunicación, Comprensión del Medio Natural y Educación Física serán las encargadas de realizar la exposición del tema, apoyadas con material audiovisual considerando los contenidos a desarrollar.
- Los apoderados formarán grupos de acuerdo al dibujo que aparece en la tarjeta que se le entregó al ingresar.
- Cada grupo comenta lo escuchado y visto en la exposición rescatando lo que más les ha llamado la atención.
- Posteriormente cada grupo construye una minuta alimentaria ideal, aplican los conocimientos adquiridos y comparan con la minuta inicial.
- Cada grupo expone en un plenario las conclusiones que obtuvieron y en como lo pondrán en práctica en lo sucesivo.

#### Contenidos:

Concepto de alimentación, nutrientes y su clasificación, alimentos versus nutrientes, pirámide alimenticia y preparación de colaciones saludables.

#### Evaluación:

- Se evaluará a través de la comparación entre la minuta confeccionada al inicio del taller y la minuta final.
- Nivel de participación de los asistentes a través de una lista de cotejo.
- Cada profesor realizará un registro estimativo de las colaciones de los estudiantes de acuerdo a lo observado en clases.
- Registro de asistencia de los padres y apoderados.
- Los padres y apoderados responderán un cuestionario de dos preguntas respecto a:
  - 1.- Impresión acerca del taller, relacionado con las actividades y los contenidos.
  - 2.- Sugerencias de mejoramiento del taller u otras.

#### Tiempo de duración:

El taller tendrá una duración aproximada de 90 minutos.

## TALLER 2: PARA PADRES Y APODERADOS

### **Objetivo:**

Reforzar contenidos relacionados con alimentación saludable vistos en taller 1 y verificar que estos hayan sido incorporados en los hábitos alimenticios de la familia.

### **Actividades:**

- Se comenzará con un plenario en el cual los padres y apoderados recordarán los contenidos estudiados en el primer taller al que asistieron.
- Luego los asistentes confeccionarán en grupos minutas saludables de acuerdo a los contenidos que recuerden del primer taller.
- La nutricionista a cargo del taller, en conjunto con los apoderados asistentes, evaluarán formativamente las dos actividades anteriores a través de la observación directa corrigiendo los errores en que pudieran incurrir los grupos de trabajo a fin de mejorar las minutas confeccionadas.
- Con la ayuda de material audiovisual los asistentes tendrán la posibilidad de observar nuevas formas de combinar los alimentos de manera tal que ellos puedan incorporarlos en su dieta habitual
- Un matrimonio elegido por ciclo (Kinder a 8° básico) serán los encargados de exponer como ha sido para ellos todo el período de cambios de hábitos en su alimentación, como ha variado el presupuesto en la familia y además los beneficios que han observado con este cambio.
- Se realizará una pequeña convivencia para degustar las minutas que ellos mismos han confeccionado.
- Se invitará a cada grupo de trabajo que evalúe su propia participación en los talleres y sugiera actividades para continuar al año siguiente a fin de no perder los hábitos e integrar a los futuros padres y apoderados que ingresarán al colegio.

### **Contenidos:**

Concepto de alimentación, nutrientes y su clasificación, alimentos versus nutrientes, pirámide alimenticia y preparación de colaciones saludables.

### **Evaluación:**

- Registro de asistencia de los padres y apoderados y nivel de participación de los asistentes.
- Observación directa por parte de nutricionista con respecto a:
  - 1.- Correcta confección de minutas saludables.
  - 2.- Impresión acerca del taller, y entrega de sugerencias para implementar en el año siguiente.

### **Tiempo de duración:**

El taller tendrá una duración aproximada de 90 minutos.

## TALLER 1: PARA ALUMNOS

### **Objetivo:**

- Sensibilizar a los alumnos respecto a la toma de conciencia y responsabilidad frente a la conducta alimentaria saludable y promover cambios de hábitos alimentarios.

### **Actividades:**

- Al ingresar cada alumno sacará una tarjeta que tendrá estampada palabras como anorexia, bulimia, sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida.
- A través de material audiovisual (power point) los alumnos observarán diferentes casos de jóvenes con problemas de anorexia, bulimia, sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida y las causas y consecuencias de cada una de estas enfermedades.
- La nutricionista encargada del taller será la encargada de aclarar dudas respecto a los conceptos de anorexia, bulimia, obesidad y obesidad mórbida y sus diferencias entre cada una de ellas.
- Se formarán grupos de trabajo de acuerdo a la ficha que les haya correspondido al ingreso del taller.
- Cada grupo se encargará de confeccionar un registro con el peso y talla de cada uno de sus integrantes el que se utilizará en el segundo taller.
- Cada grupo de trabajo deberá realizar una dramatización de acuerdo a los contenidos observados en el power point.
- Finalmente cada grupo expondrá brevemente su experiencia relatando algunos casos de compañeros que puedan sufrir algunas de estas enfermedades llegando a la conclusión de que cada una de ellas se puede evitar al mantener buenos hábitos alimenticios.

### **Contenidos:**

Obesidad, sobrepeso, obesidad mórbida, anorexia, bulimia.

### **Evaluación:**

Registro de asistencia de los alumnos y nivel de participación en el taller.

### **Tiempo de duración:**

El taller tendrá una duración de 90 minutos.

## TALLER 2: PARA ALUMNOS

### Objetivo:

- Reforzar contenidos relacionados con enfermedades causadas por alimentación poco saludable vistos en taller 1 y verificar que estos hayan sido incorporados en los hábitos alimenticios de la familia.

### Actividades

- Se comenzará el taller con la formación de los mismos grupos formados en el primer taller.
- Cada grupo hará un registro con el peso y talla de cada uno de sus integrantes.
- Una vez realizada la actividad anterior se procederá con ayuda de una nutricionista, a un análisis y comparación entre los datos obtenidos en el primer y segundo taller.
- Un alumno elegido por ciclo (Kinder a 8° básico) serán los encargados de exponer como ha sido para ellos todo el período de cambios de hábitos en su alimentación, cuales fueron las mayores dificultades para lograr modificar sus hábitos alimenticios, como se han sentido con esta nueva forma de alimentarse y además los beneficios que han observado en su cuerpo con este cambio.
- Se realizará una pequeña convivencia para degustar alimentos saludables.
- Se invitará a cada grupo de trabajo que evalúe su propia participación en los talleres y sugiera actividades para continuar al año siguiente a fin de no perder los hábitos e integrar a los futuros alumnos que ingresarán al colegio.

### Contenidos

Obesidad, sobrepeso, obesidad mórbida, anorexia, bulimia, relación peso-talla

### Evaluación

- Registro asistencia y participación de los alumnos.
- Resultados de medición Peso/Talla

### Tiempo de duración:

El taller tendrá una duración de 90 minutos.

# TALLER 1: PARA DOCENTES, PERSONAL ADMINISTRATIVO, AUXILIARES Y ENCARGADOS DEL QUIOSCO.

## Objetivos:

- Promover la reflexión en torno a las prácticas alimentarias personales de profesores, personal administrativo y encargados del quiosco.
- Proporcionar un marco conceptual y práctico para la consolidación de las acciones y estrategias orientadas hacia la cultura de la vida saludable.

## Actividades:

- Se pide a los docentes que se reúnan en grupos (2 a 3 personas) para conversar en torno a sus propias experiencias alimentarias, principalmente en los días de semana laboral, es decir qué desayunan, almuerzan o meriendan y escriban sus impresiones.
- Se les solicita además que especifiquen qué entienden por comida saludable y qué opinión les merecen las dietas en general.
- Después de quince minutos, se realiza un plenario y discusión en torno a lo expuesto.
- A continuación los monitores, a partir de la discusión anterior, exponen conceptos clave tales como alimentación, nutrientes, dieta, aportes nutritivos, composición de los alimentos, etc.
- Para finalizar, se les solicita que reorganicen sus minutas de acuerdo a lo expuesto por los monitores y propongan estrategias (planificaciones, actividades, etc.) para transmitir lo discutido a los niños y niñas.

## Contenidos:

Alimentación, peso, sobrepeso, obesidad, nutrientes, dieta, aportes nutritivos, composición de los alimentos, colorantes artificiales, endulzantes artificiales.

## Evaluación:

Cuestionario de dos preguntas:

- 1) ¿Qué contenidos agregaría en un próximo taller?
- 2) ¿Modificaría su conducta alimentaria a partir de lo visto en el taller? ¿Por qué?

## Tiempo de duración:

El taller tendrá una duración aproximada de 90 minutos.

## **TALLER 2: PARA DOCENTES, PERSONAL ADMINISTRATIVO, AUXILIARES Y ENCARGADOS DEL QUIOSCO.**

### **Objetivos:**

- Promover la reflexión en torno a las prácticas alimentarias personales de profesores , personal administrativo y encargados del quiosco efectivamente realizadas desde la participación en el taller anterior , sus posibles modificaciones y / o continuidades.
- Examinar el marco conceptual y práctico para la consolidación de las acciones y estrategias orientadas hacia la cultura de la vida saludable.

### **Actividades:**

- Se pide a los docentes que se reúnan en grupos (2 a 3 personas) para conversar en torno a sus experiencias en aula respecto a los contenidos y estrategias relacionadas con la promoción de las conductas alimentarias saludables.
- Se les solicita además que especifiquen qué metodologías y/o didácticas utilizaron y cuales demostraron ser más efectivas.
- Después de quince minutos, se realiza un plenario y discusión en torno a lo expuesto.
- A continuación los monitores exponen los resultados estadísticos de las mediciones inicial y final respecto a peso y talla de la población estudiantil.
- Se interpretan los avances y retrocesos, y se proponen hipótesis explicativas.
- Se solicita a los docentes que sugieran nuevas estrategias o correcciones a experiencia llevada a cabo.

### **Contenidos:**

Alimentación, peso, sobrepeso, obesidad, nutrientes, dieta, aportes nutritivos, composición de los alimentos, colorantes artificiales, endulzantes artificiales.

**Evaluación:** Los asistentes responden un cuestionario de dos preguntas:

- 1) ¿Qué contenidos agregaría en un próximo taller?
- 2) ¿Qué utilidad encontró en lo realizado? ¿Por qué?

### **Tiempo de duración:**

El taller tendrá una duración aproximada de 90 minutos.

## CRONOGRAMA:

ACTIVIDAD	Marzo				Abril				Noviembre				Diciembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Control de peso y talla a alumnos	x															
Adecuación de Planes y Programas.	x															
Registro de observación a quiosco		x								x						
Aplicación de Test de conocimientos a: <ul style="list-style-type: none"> <li>Alumnos</li> <li>Profesores y personal del colegio</li> <li>Padres y apoderados</li> </ul>			x													
Implementación de talleres formativos a: <ul style="list-style-type: none"> <li>Profesores y personal del colegio</li> <li>Alumnos</li> <li>Padres y apoderados</li> </ul>					x											
Control de peso y talla a alumnos										x						
Implementación de talleres evaluativos a: <ul style="list-style-type: none"> <li>Profesores y personal del colegio.</li> <li>Alumnos</li> <li>Padres y apoderados</li> </ul>											x					
Comparación estadística de los resultados obtenidos entre Marzo y Noviembre														x		
Tabulación y expresión estadística de los resultados.														x		
Discusión en torno a las causas y efectos de estas tendencias.															x	

## EVALUACIÓN:

Para evaluar los resultados de este proyecto se realizará a dos niveles: respecto de la participación en la iniciativa y medición de los resultado concretos del proyecto.

**Nivel de participación:** Para medir la participación se utilizará las siguientes herramientas

- Registro de asistencia a talleres de padres y apoderados, alumnos y todo el personal del establecimiento educacional.
- Test de conocimientos sobre alimentación, nutrición y actividad física: este test, se aplicara a todos los participantes del estudio.
  - 1.- En el caso de los niños, este incluirá 10 preguntas en total de igual ponderación, de las cuales, 5 serán de selección múltiple sobre alimentos y actividad física con 4 alternativas de respuesta, 5 serán de verdadero o falso sobre la pirámide alimentaria.
  - 2.- En el caso de las madres, se diseñará un cuestionario con 10 preguntas Abiertas.
  - 3.- Para los profesores, se diseñó un test con 10 preguntas de respuesta corta (sobre las guías alimentarias y la pirámide). Los contenidos de las preguntas incluidas, serán semejantes a las del cuestionario de los niños y apoderados, con un nivel de complejidad acorde a la escolaridad de los profesores.

**Medición de los resultados concretos:** Para esto se utilizará las siguientes herramientas.

- Medición de peso y talla de la población escolar en noviembre (con una balanza Seca digital con tallímetro).
- Comparación estadística de los resultados obtenidos en Marzo y Noviembre con el fin de comparar la percepción de los escolares sobre su estado nutricional.
- Registro de observación del tipo de colaciones y la oferta alimentaria del quiosco, en Marzo y Noviembre.
- Comparación estadística de los resultados obtenidos.
- Tabulación y expresión estadística de resultados.
- Interpretación de los resultados según las tendencias expresadas porcentualmente.
- Discusión en torno a las causas y efectos de estas tendencias.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

Aguirre, Patricia. “La alimentación ya no es maternal”, en Revista de cultura. El Clarín de Buenos Aires, 29 de marzo, 2008.

Araya, Héctor; Arteaga, A. Metas nutricionales. Revista Nutrición y Salud. Facultad de Medicina, Universidad de Chile año 1996

Berman, Marshall (1991): Todo lo sólido se desvanece en el aire. La experiencia de la modernidad; Siglo veintiuno Editores, Madrid, 4ª edición.

Bitar, Sergio: “Educación, nuestra riqueza. Chile educa para el siglo XXI”; El Mercurio- Aguilar Stgo. de Chile, 2005.

Capdevila Ortis L. “Actividad física y estilos de vida saludable”. Editorial Edicions A Peticio de 1 de Junio de 2005.

Castells, Manuel: La galaxia Internet; Plaza & Janés Editores, Barcelona 2001.

Cerezo, Manuel. “Guía del redactor publicitario, método para el análisis y la reacción”; Editorial Octaedro, España 1994.

Lyotard, Jean Francois: La condición postmoderna; Madrid, Ediciones Cátedra, 1986.

Diario La Tercera del 9 Julio de 2008

Diario La Tercera, domingo 3 de Agosto de 2008.

Diario La Tercera, sábado 29 de Junio de 2008

Diario La Tercera, sábado 9 de Agosto de 2008.

Ediciones UNESCO, Santiago Chile, 2002, Capítulo 4.

Marcuse, Herbert (1993): El hombre unidimensional. Ensayo sobre la ideología de la sociedad industrial avanzada. Editorial Planeta –De Agostini, Barcelona.

Meirieu, Phillipe: La escuela, modo de empleo, Ed. Octaedro, Barcelona, 1997.

Pérez Gómez, Ángel: “La socialización postmoderna y la función educativa” in Escuela Publica y Sociedad Neoliberal, Miño y Dávila editores, Madrid, s/f.

Pérez Gómez, Ángel: Loc. cit.: “La socialización postmoderna y la función educativa” in Escuela Publica y Sociedad Neoliberal, Miño y Dávila editores, Madrid, s/f.

Radrigán, María Eugenia. “Los alimentos y nutrientes”. Instituto de Medicina, 1997

INTA. Universidad de Chile: “Revista Nutrición XXI” N° 11 de Enero 2004

INTA. Universidad de Chile: “Revista Nutrición XXI”, N°10 de Junio de 2003.

Sopena R., Diccionario Ilustrado Sopena, Editorial Sopena, España 1986.

Tedesco, Carlos: Educar en la sociedad del conocimiento, CFE., Buenos Aires, 2005.

UNICEF, Declaración Universal de los Derechos del Niño.

Valenzuela, A. Obesidad y sus comorbilidades. Año 1997, Editorial Autoedición

Watzlawick, Paúl: La realidad inventada .Gedisa, Barcelona, 1997.

### **Referencias WEB**

Ministerio de Salud: <http://www.minsal.cl> “Reforma para el Mejoramiento de la Salud de los chilenos”, Gobierno Presidente Ricardo Lagos

Radio Cooperativa: [www.cooperativa.cl](http://www.cooperativa.cl) / jueves 22 de mayo de 2008.

INTA: [www.inta.cl](http://www.inta.cl)/ julio, 2008.

## **ANEXOS:**

### **ANEXO 1:**

#### **Registro de asistencia a talleres de Padres y Apoderados**

<b>Nº</b>	<b>Nombre apoderados</b>	<b>Firmas</b>	<b>Curso</b>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Se confeccionaran 14 nóminas considerando que son 412 alumnos en el colegio.

**ANEXO 2:**  
**Registro de asistencia a talleres de alumnos**

<b>N°</b>	<b>Nombre alumnos</b>	<b>Firmas</b>	<b>Curso</b>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

**Se confeccionaran 14 nóminas considerando que son 412 alumnos en el colegio.**

**ANEXO 3:****Registro de asistencia a talleres de docentes y personal del colegio**

<b>N°</b>	<b>Nombre profesor y personal del colegio</b>	<b>Firmas</b>	<b>Curso</b>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Se confeccionaran 2 nóminas considerando que son 50 personas aproximadamente que se desempeñan en el colegio incluyendo profesores, personal administrativo, personal auxiliar y encargados del quiosco.

## **ANEXO 4:**

### **Test de conocimientos sobre alimentación, nutrición y actividad física dirigidos a alumnos.**

**I.- Lee cuidadosamente las preguntas y luego encierra en un círculo la alternativa correcta.**

**1.- ¿Qué es para ti estar sano?**

- a) ser gordo**
- b) ser delgado**
- c) no tener enfermedades**
- d) tener mucha energía**

**2.- La obesidad es cuando la persona presenta:**

- a) falta de peso corporal**
- b) está en su peso exacto**
- c) exceso de peso corporal**
- d) mucho calor**

**3.- Proteínas, vitaminas y carbohidratos son:**

- a) enfermedades**
- b) nutrientes de los alimentos**
- c) sinónimos**
- d) partes del aparato digestivo**

**4.- La anorexia y la obesidad son enfermedades relacionadas con:**

- a) la mala circulación de la sangre**
- b) el sistema digestivo**
- c) la alimentación**
- d) el sistema excretor**

**5.- La actividad física es importante para tener:**

- a) un cuerpo sano**
- b) un cuerpo lindo**
- c) un cuerpo con muchos músculos**
- d) un cuerpo alto**

**6.- Los alimentos que contienen muchos lípidos son:**

- a) las frituras**
- b) los lácteos**
- c) las bebidas**
- d) las verduras**

**7.- Las proteínas se encuentran en:**

- a) las legumbres
- b) las verduras
- c) las carnes y huevos
- d) los cereales

**8.- Una dieta saludable para que sea efectiva debe estar acompañada de:**

- a) una vida relajada
- b) alimentos sanos y actividad física adecuada
- c) alimentos ricos en vitaminas
- d) mucho ejercicio físico.

**9.- Las enfermedades que pueden provocar la obesidad son:**

- a) ceguera, y raquitismo
- b) bronquitis y resfríos
- c) hipertensión arterial y enfermedades al corazón
- d) sida y cáncer

**10.- La anorexia se produce por:**

- a) falta de alimentos
- b) falta de glóbulos rojos
- c) exceso de alimentos
- d) falta de glóbulos blancos

**II.- Lee las siguientes afirmaciones y responde si son verdaderas o falsas.  
Fundamente las respuestas falsas.**

1.\_\_\_\_ Alimento y nutriente son lo mismo.

2.\_\_\_\_ La pirámide alimenticia tiene que ver con los alimentos.

3.\_\_\_\_ La pirámide alimenticia no clasifica los alimentos.

4\_\_\_\_ La pirámide alimenticia debe contener todos los tipos de alimentos.

**ANEXO 5:**

**Test de conocimientos sobre alimentación, nutrición y actividad física dirigidos a padres y apoderados.**

- 1.- ¿Qué es para usted un alimento sano? ¿Lo consume?  
.....
- 2.- ¿Qué productos cree usted que producen daño a la salud? ¿Los consume?  
.....
- 3.- ¿Qué alimentos cree usted que producen beneficios a la salud? ¿Los consume?  
.....
- 4.- ¿Qué es para usted:
  - Proteínas.....  
.....
  - Vitaminas.....  
.....
  - Carbohidratos.....  
.....
- 5.- ¿Qué alimentos cree usted que producen disminución de peso? ¿Los consume?  
.....
- 6.- ¿Qué alimentos aumentan el peso? ¿Los consume?  
.....
- 7.- ¿De qué personas aprendió las propiedades de los alimentos?  
.....
- 8.- ¿Practica algún deporte? ¿Desde cuándo?  
.....
- 9.- ¿Qué alimentos cree usted que debe consumir antes de una actividad física?  
.....
10. ¿Qué es para usted una vida saludable?  
.....

**ANEXO 6:**

**Test de conocimientos sobre alimentación, nutrición y actividad física dirigidos a docentes y personal del colegio**

**1.- ¿Qué es para usted una guía alimentaria?**

.....  
.....

**2.- ¿Qué es para usted una dieta alimentaria?**

.....  
.....

**3.- ¿Ha recibido algún tipo de educación sobre alimentación y vida saludable?**

.....  
.....

**4.- ¿Cuántos grupos de alimentos existen en la pirámide alimenticia?**

.....  
.....

**5.- ¿Qué alimentos contiene el primer nivel de la pirámide alimenticia?**

.....  
.....

**6.- ¿Cuántas porciones de vegetales debemos ingerir diariamente de acuerdo a la pirámide alimenticia?**

.....

**7.- ¿Qué nutrientes nos aportan los alimentos contenidos en el nivel tres de la pirámide alimenticia?**

.....  
.....

**8.- En la pirámide alimenticia ¿Qué significan los alimentos que se ubican en la punta de esta?**

.....  
.....

**9.- ¿Cuáles son las enfermedades más comunes que se producen por la obesidad?**

.....  
.....

**10.- ¿Qué modificaciones curriculares emplearía usted en su asignatura a fin de promover una buena calidad de vida a sus alumnos?**

.....  
.....













**ANEXO 8:**  
**TABLA COMPARATIVA DE RESULTADOS DE MEDICIÓN DE PESO Y TALLA DE LOS ALUMNOS**

	Medición 1: Cantidad de niños(as) (Marzo)	Porcentaje	Medición 2: Cantidad de niños(as) (Noviembre)	Porcentaje
Sobrepeso				
Obesidad				





**ANEXO 11:  
TARJETAS QUE SE UTILIZARAN EN TALLER 1 DE PADRES Y  
APODERADOS**

**ANEXO 12:  
TARJETAS QUE SE UTILIZARAN EN TALLER 1 DE ALUMNOS**

**ANOREXIA**

**BULIMIA**

**SOBREPESO**

**OBESIDAD**

**OBESIDAD  
MÓRBIDA**