

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA SANA, UNA EXPERIENCIA ABP EN  
UN SEXTO BÁSICO DEL COLEGIO SAN ISAAC JOGUES DE QUILICURA

Alumnos: Nery Barroso Urra  
Oscar González Alonso

Dra: Leticia Monsalve Escorza  
Docente Proyecto de Título  
Programa II Titulación Básica

Santiago de Chile, 13 de julio de 2019.

## INTRODUCCIÓN

La Alimentación Saludable y Vida Sana, una experiencia ABP, en un sexto Básico del Colegio San Isaac Jogues de Quilicura, se presenta como un problema para nosotros en el contexto del aumento de niños y niñas con sobre peso y obesidad a inicios del mes de marzo del 2019 ¿Qué hacer para que nuestros alumnos tomen conciencia de que pueden y deben cambiar los hábitos alimentarios y realizar actividad física de forma sistemática para tener una vida longeva y de calidad.

Este proyecto que comenzó con más desaciertos que los que deseábamos los autores y tutora del mismo, nos puso a prueba, pues lo principal era, en vez de imponer resultados, dejar a los niños y niñas escoger su producto final y nosotros mediar entre el conocimiento y el educando

Los estudiantes participaron en un compromiso compartiendo experiencias que generaron entusiasmo por el Proyecto de elecciones saludables. Participaron en la discusión del panel de oradores invitados, con profesionales de la salud / bienestar.

Pudieron pre visualizar el proyecto pues el estudiante fue introducido a las expectativas para el producto final, pues estas fueron informadas por adelantado y ellos pudieron resumir el proyecto y compartirlo con sus equipos y reflexionar sobre los objetivos del producto.

Pudieron explorar la pregunta desafiante: ¿Cómo nuestro curso puede promover una Alimentación Saludable y una Vida Sana en el Colegio? Además de liderar todo el trabajo. El acceso y profundización de estudiantes a sus conocimientos previos, les permitió hacer sus propias preguntas y enmarcar la indagación en los temas centrales para el Proyecto. Dándose oportunidades para generar su propia necesidad de saber preguntas, despertar su curiosidad innata a medida que comenzaron a conectarse con el reto, “¿Cómo puede nuestro Colegio mejorar la salud y apoyar nuestro bienestar en general? Además de realizar recomendaciones viables e importantes en el Establecimiento, a todos los estamentos.

<b>ÍNDICE</b>	<b>Número de páginas</b>
Portada: _____	1
Introducción: _____	2
Índice: _____	3
Fase 1: Problematización _____	4 a 6
Fase 2: Fundamentación y Planificación _____	7
Fase 3: Análisis y síntesis del Proceso _____	8 a 11
Anexos: _____	12 a 26
Bibliografía: _____	27

**Planificación de acciones**

**Organización del texto**

<b>TEMAS</b>	<b>AUTORES</b>	<b>ROL</b>
Portada	Nery Barroso Oscar González	El desempeño nuestro como equipo estuvo bien equilibrado repartiendo el trabajo de manera colaborativa, equilibrada, con discusiones llegando a finales positivos para el resultado de nuestro proyecto.
Introducción		
índice		
Fase 1: Problematización		
Fase 2: Fundamentación y Planificación		
Fase 3: Análisis y Síntesis del proceso.		
Bibliografía		

## CONTENIDO DEL INFORME

### Fase 1: Problematización

Cada año aumenta la cantidad en nuestros establecimientos escolares niños y niñas con sobre peso u obesos no obstante los esfuerzos que se realizan a nivel de Establecimiento, Estado o gobierno. En el Sexto Básico “B” del Colegio San Isaac Jogues, este año 2019 se notó un crecimiento en la obesidad y sobre peso de niños y niñas mayores que el pasado año, que no es otra cosa que una medida de la obesidad que se determina mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros ( $IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}$ ), el sobrepeso se define como un IMC de más de 25. Se considera que una persona es obesa si su IMC es superior a 30. Esto fue abordado por nosotros y quisimos conocer sus criterios y conocimientos previos. Realizamos preguntas de conducción como por ejemplo; ¿Cómo puede nuestro curso apoyar en la mejora de la Alimentación Saludable y Vida Sana, en nuestro colegio? Somos conscientes y la bibliografía así lo demuestra que médicos, especialistas, personal paramédico, entre otros expertos en la materia, tienen recomendaciones contradictorias sobre cómo estar sano, en particular respecto a las opciones de alimentación saludable ¿Cómo podemos conocer y realizar una dieta y llevar y una vida saludable que nos permitan llegar a longevidad con buena salud? Lo que realmente necesitamos es enfocarnos con nuestros niños y niñas en nuestras escuelas y con nuestros hijos y demás familiares, para iniciarlos temprano en un camino hacia la salud y el bienestar, aunque nunca es tarde para comenzar. Los recursos a continuación:

Proporcionar una visión general de las recomendaciones y los fundamentos de cómo ciertas elecciones en la infancia nos llevan a consecuencias duraderas en nuestra calidad de vida adulta y en cómo establecer hábitos saludables en torno a la dieta y estilo de vida activa, desde el principio tienen beneficios acumulativos. Nunca es demasiado tarde para tomar decisiones saludables, pero puede ser más difícil una vez que desarrollamos hábitos poco saludables y políticas escolares que los apoyen.

Según el Reporte de Salud de Chile de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), el índice de sobrepeso y obesidad de los niños en el país es de casi 45%, cuando el promedio de los países de la OCDE es de 25%. Francesca Colombo, directora de la División de Salud en la OCDE y quién presentó los resultados y cree que la posibilidad de cambio pasa por un grupo de medidas: "Etiquetados, reformulación de productos, ajustar comportamientos, trabajar con atención primaria para aconsejar a los pacientes de mayor riesgo, campañas de comunicación masiva".

Chile puede reducir la obesidad infantil si sigue efectivos ejemplos internacionales, según los especialistas que en el Foro de Cooperación Económica abordaron el tema en el Asia Pacífico (APEC) 2019. También creen que Mejorar el menú en los colegios, elevar el impuesto a las bebidas azucaradas y hasta asegurar un sistema de transporte público de calidad pueden tener un gran impacto en la salud de los niños. El 51,7% de los niños chilenos tienen sobrepeso u obesidad, casi el doble que el promedio de países desarrollados, según la Junaeb y 27,7% de los estudiantes de quinto básico en Chile son obesos, de acuerdo a los datos más recientes. Este es el curso que tiene la mayor prevalencia y el 30% más de probabilidades de sufrir asma en comparación con el resto de niños no obesos.

Según Fabio Gomes, asesor regional de nutrición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), solamente en 2017, la humanidad perdió 150 millones de años de calidad de vida debido a la obesidad y sus consecuencias y aseguró que: "Es tiempo de vida que podríamos estar disfrutando jugando, aprendiendo, estudiando o trabajando. Entonces, el impacto de la obesidad va mucho más allá de la salud, hay un impacto social". A esto se suma que independiente de factores sociales, económicos o genéticos, el sedentarismo es una de los principales problemas de salud a nivel mundial, ligados al sobrepeso y obesidad, variables condicionantes de la salud.

Este proyecto ABP conecta nutrición y dieta con ejercicio físico, explorando cómo las opciones saludables en cada una de estas áreas mejoran el bienestar general de los estudiantes los cuales emprenderán una investigación que expone ideas a menudo conflictivas y creencias sobre enfoques de salud y bienestar. Esta investigación aumentará preguntas sobre prácticas típicas del Colegio. Llegarán informados para justificar las recomendaciones que la comunidad escolar puede apoyar, ya sea través de cambios en la política o una mejor implementación de ésta.

El producto final será escogido por cada uno de los 4 ò 5 integrantes en que dividiremos el curso para un mejor presentación y actividades ante alumnos, profesores y personal parodocente para compartir recomendaciones que mejoren la alimentación saludable y el bienestar general de los estudiantes.

Existen estudios que vinculan el nivel cultural de las familias y su nivel adquisitivo con estos problemas, pues no tienen acceso regularmente a comida saludable por lo cual debemos incentivar a las familias a participar del problema, porque muchas madres que trabajan hasta tarde tienen poco tiempo de preparar comidas habituales y los niños compran comidas no saludables en quioscos y negocios fuera del Colegio, además de las colaciones no saludables que traen de su casa, las cuales tienen mucha aceptación entre ellos.

Hay muchos tipos diferentes de expertos en salud que podrían ser Incluido en un panel de discusión para nuestro proyecto: Pediatras, médicos especialistas, homeópatas, fisioterapeutas o entrenadores, profesores de Educación Física, nutricionistas, dietistas y terapeutas pueden también ofrecer una gran cantidad de conocimientos. Nos aseguraremos de que el panel ofrezca diferentes puntos de vista, en particular alrededor de la nutrición. Ayudaremos a los estudiantes a prepararse para preguntar a los expertos por qué existen diferencias en sus puntos de vista. Tal vez ofreciendo ejemplos de otros Colegios ayudaría a los estudiantes a tener una idea del tipo de información que podría ser incluido. Es posible que deseemos editarlos y que los lean para mayor comprensión.

En la actualidad el colegio recibe a alumnos de diferentes sectores de la comuna de Quilicura para todos los niveles de enseñanza, desde Pre-Kínder hasta 4º año de Enseñanza Media, totalizando 31 cursos.

El colegio San Isaac Jogues, se encuentra ubicado en la ciudad de Santiago, comuna de Quilicura en Avenida Lo Cruzat 0164, los alumnos pertenecen a un sector económico medio bajo, donde en un gran porcentaje de las familias, ambos padres trabajan, quedando sus hijos al cuidado de otros familiares y en algunos casos de ellos mismos, motivo por el cual, el colegio ha basado sus objetivos en brindar una educación integral, que favorezca la formación de valores y principios cristianos, en un ambiente de afectividad y sana convivencia, de manera tal que los niños y niñas, se sientan acogidos y puedan desarrollarse plenamente.

El colegio se ubica en la categoría Emergente de acuerdo a la clasificación empleada en el contexto de la Ley S.E.P. y con un índice de vulnerabilidad de un 60%, sus estudiantes están distribuidos en los niveles de Pre- Básica, educación básica y educación media en dos jornadas de estudio y trabajo

## Fase 2: Fundamentación y Planificación

¿Por qué opciones saludables?

Este proyecto conecta nutrición y dieta con ejercicio físico y ejercicio, explorando cómo las opciones saludables en cada una de estas áreas mejoran el bienestar general. Los estudiantes emprenden una investigación que expone ideas a menudo conflictivas y creencias sobre enfoques de salud y bienestar, e investigación que aumentarán preguntas sobre prácticas típicas de la escuela. Llegan informados, con justificaciones y recomendaciones que la comunidad escolar puede apoyar, ya sea a través de cambios en la política o mediante una mejor implementación de la política.

Estamos en medio de una epidemia nacional de obesidad infantil; Tasas de ansiedad adolescente, depresión y falta de sueño. Nunca ha sido más alto. En este proyecto, los alumnos se preguntaron “¿Cómo puede nuestro curso de 6º “B” en nuestro colegio apoyar con conocimientos sobre Alimentación Saludable y Vida Sana a nuestra salud general y el bienestar de nuestros compañeros?”

Los Estándares Nacionales de Educación para la Salud piden a los estudiantes que describan cómo las escuelas pueden promover y apoyar lo positivo.

En decisiones de salud y defensa de su comunidad. Este proyecto impulsa a los estudiantes a investigar esos factores de salud y el bienestar que están tanto en el ámbito del día escolar y conectado a la calidad de vida a largo plazo.

Por ley, las escuelas están obligadas a emplear estrategias para combatir

La obesidad infantil y promover un estilo de vida saludable. Involucrando alumnos y alumnas en el análisis y diseño de una Alimentación Saludable y Vida Sana. El programa de bienestar habla directamente a sus preocupaciones diarias y circunstancias al mismo tiempo que les proporciona información

Eso puede dar forma a futuras decisiones sobre su salud.

La naturaleza personal y local de este proyecto proporciona a los estudiantes la oportunidad continua de tomar decisiones de realizar investigaciones científicas y buscar las formas en que pueda informar y mejorar su propia comunidad escolar. Esta ida y vuelta entre externos, experiencia, política escolar, y experiencia personal crea una rica oportunidad de investigación.

Este proyecto apoyó profundamente la voz de los estudiantes, ya que los estudiantes trabajaron juntos para apelar al liderazgo dentro del Colegio para modificar y mejorar los programas de bienestar del Establecimiento. En apoyo de esto, los alumnos tomaron decisiones sobre qué investigar y presentar.

### Fase 3: Análisis y síntesis del proceso

La crítica y la revisión fueron esenciales en varias etapas de este proceso del proyecto: cada vez que los alumnos comparen su bienestar personal, datos tanto de la investigación como del programa de bienestar escolar, después de realizar la actividad escogida su presentación práctica, y después de que se presentaron al liderazgo de la escuela, profesores, personal paraprofesional, apoderados y demás alumnos que tuvieron un rol principal.

La reflexión está incrustada en cada paso del proceso. Es particularmente esencial después de cada vez que los estudiantes recibieran una crítica y antes de que comience el proceso de revisión.

Los estudiantes reflexionaron sobre: el contenido clave y las habilidades, la adecuación o viabilidad de sus recomendaciones, la calidad de su presentación, sus contribuciones al grupo, y la efectividad de su grupo como equipo.

#### ¿QUÉ DICEN LOS EXPERTOS?

Es sabido que en la búsqueda bibliográfica sobre el tema los “expertos” tienen recomendaciones contradictorias sobre cómo estar sano, en particular alrededor de opciones de comida ¿De qué se trata la dieta y el ejercicio que llevan a la longevidad? ¿Qué es lo que realmente necesitamos?

¿Enfocarse con nuestros hijos para iniciarlos temprano en un camino hacia la salud y el bienestar? Los recursos a continuación

Proporcionar una visión general de las recomendaciones y los fundamentos de cómo ciertas elecciones en la infancia contribuyen a consecuencias duraderas en nuestra calidad de vida adulta y en cómo establecer hábitos saludables en torno a la dieta y la vida saludable.

Desde el principio tienen beneficios acumulativos. Nunca es demasiado tarde para tomar decisiones saludables, pero puede ser más difícil una vez que desarrollamos hábitos poco saludables y políticas escolares que los apoyen.

Como equipos pequeños, sintetizarán su conocimiento nuevo y previo colectivo utilizando un resumen. Esta será la información que sus equipos usarán para planear la investigación Finalmente, usarán la actividad de una guía de anticipación para reflejar en qué tipo de cosas personalmente esperan aprender en este proceso.

Cada estudiante tiene una conexión con comida y ejercicio, ya sea positivo, negativo o neutral. Esto significa que el conocimiento previo podría ser abundante. Debido a esto, una forma organizada para permitir a los estudiantes compartir lo que saben (o piensan), ayudarán a ahorrar tiempo y asegurarnos de que todos sean escuchados.

No todo conocimiento previo es basado necesariamente en el hecho de la experiencia personal. Dedicaremos unos artículos de conceptos que no estén seguros o necesitan explorar los alumnos

Además es una estrategia para aclarar conceptos erróneos y direccionamiento de información inexacta.

Es importante y crítico conocer a nuestros alumnos, sus antecedentes y situaciones familiares.

Siempre debemos preguntarnos: “¿Hay algún estudiante o familia que tendría una experiencia negativa de esta actividad por motivos personales o realidades culturales?”

## NUTRICIÓN INFANTIL

Este hito lleva a los estudiantes a investigar la nutrición infantil y su impacto en su salud. Los estudiantes también compararán la nutrición basada en la investigación, recomendaciones a la actual comida en el Colegio a diario (ya sea que compren o traigan comidas y meriendas). Finalmente, ellos estudiarán las políticas de la escuela, En cuanto a las comidas escolares, incluiremos la comida servida durante las celebraciones, y aperitivos.

Mientras nos preparamos para este hito, nos informaremos profundamente de los programas o políticas de bienestar en materia de alimentación y nutrición. A medida que diseñamos lecciones para este hito, consideraremos enfocarnos en ayudar a los estudiantes a desarrollarse fuertemente en comparar y contrastar habilidades para que puedan identificar importantes diferencias entre lo publicado en las investigaciones, sus propios datos, y políticas y prácticas escolares.

Lo importante de este hito es conectar las diferencias de una buena nutrición con respecto con las consecuencias de la elección de una mala nutrición.

Enseñando a los estudiantes a leer las etiquetas de los alimentos, es una manera de hacerles pensar en lo que en realidad consumen. Siempre mirar la información sobre comida rápida mostrándoles el lado negativo. Consideramos también una galería de pósters destacando las enfermedades relacionadas con la nutrición y preocupaciones de salud con elección poco saludable. Ayudaremos a los estudiantes a formular preguntas con respecto información conflictiva sobre opciones de comida.

## ETAPAS DEL PROYECTO

Nº 1.- El estudiante explora el proyecto y desarrolla una serie de necesidades para conocer las preguntas:

- a).- Los estudiantes se reúnen con panel de expertos en salud para discutir diferentes puntos de vista sobre los principales problemas de salud evitables relacionados con la dieta y el ejercicio.
- b).- Los estudiantes tienen una vista previa del proyecto e introducido a las expectativas del producto final.
- c).- Explora la pregunta de conducción del proyecto: ¿Cómo puede mi curso de 6º B hacer una propuesta al Colegio para apoyar mejor nuestra salud y bienestar general?

Nº 2.- El estudiante explora la relación entre la nutrición infantil y el programa de bienestar escolar.

- a).- Los estudiantes exploran la investigación sobre nutrición infantil: porciones, calidad de los alimentos / ingredientes /Calorías, necesidades nutricionales diarias. Los estudiantes discuten en conflicto perspectivas en la investigación como así como la fuente de investigación.

Nº 3.- Los estudiantes exploran los resultados de la investigación sobre la actividad física y el programa de bienestar del Colegio.

- a).- Los estudiantes exploran los beneficios de la investigación de actividad física infantil, cantidad recomendada, etc.
- b).- Los estudiantes registran durante 3 días sus actividades personales de acondicionamiento físico y considerando cuánto y qué tipo de actividad los hacen participar en el Colegio.
- c).- Los estudiantes comparan la investigación de la actividad física personal con el programa de actividades del Colegio.

Nº 4.- Equipos de estudiantes desarrollan recomendaciones para mejorar el programa de bienestar del Colegio.

- a).- Los estudiantes utilizan la investigación sobre nutrición y actividades físicas para realizar recomendaciones a los sostenedores del Colegio

Nº5.- Equipos de estudiantes crean una presentación elegida por cada grupo u otras formas de expresión, como el baile, deportes y repartición de frutas y sus beneficios, detallando sus recomendaciones de bienestar escolar.

- a).- Presentación de afiches y documentos con información de Alimentación Saludable y Vida Sana, con comentarios donde los equipos de estudiantes reciben retroalimentación de un experto.
- b).- Los equipos de estudiantes revisan sus presentaciones basada en la retroalimentación con el experto.
- c).- Los equipos de estudiantes presentan recomendaciones de programas de bienestar.
- d).- Practicar y preparar presentación basada en retroalimentación con el experto.

Nº6.- Los equipos de estudiantes hacen los preparativos finales para su presentación: ensayando y revisando; Baile, encuentro de Baby Fútbol, Básquetbol, Voleibol, las Quemaditas, donde ellos dirigen esos encuentros con los otros cursos y explican los beneficios de estas actividades.

- a).- Presentación de equipos de estudiantes donde realizan recomendaciones a los sostenedores y directiva del Colegio principalmente con el criterio que se puede continuar este proyecto una vez a la semana, con dinero del jeans day o que cada alumno aporte una fruta a la actividad.

La conexión entre la provocación o entrada evento y el proyecto final es totalmente claro; las expectativas del proyecto son comunicados por adelantado.

- Estudiantes resumen proyecto expectativas y compartir con sus equipos.
- Los alumnos reflexionan sobre los objetivos del producto.

## ANEXOS

### Anexo 1.-

<b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA SANA, UNA EXPERIENCIA ABP EN UN SEXTO BÁSICO DEL COLEGIO SAN ISAAC JOGUES DE QUILICURA</b>				
Criterio	1 Mejorable	2 Satisfactorio	3 Muy Bueno	4 Excelente
Selección y presentación de las citas	La información de las citas con frecuencia es incorrecta o hay errores menores en el formato	La información en casi todas las citas es correcta, pero hay errores menores en el formato	La información en todas las citas es correcta, pero hay errores menores en el formato.	La información en todas las citas es correcta y responde al formato ingresado
Discusión de los problemas	Los alumnos identifican menos de tres problemas que deben cambiar	Los alumnos identifican menos de tres problemas que deben cambiar	Los alumnos identifica al menos cuatro productos que deben cambiar	Los alumnos identifican más de cuatro problemas que deben cambiar
Identificación de soluciones	posibles para alentar el cambio	Los alumnos identifican menos de tres soluciones o estrategias posibles para alertar el cambio	Los alumnos identifican menos de cuatro soluciones o estrategias posibles para alertar el cambio	Los alumnos identifican a más de cuatro soluciones o estrategias posibles para alertar el cambio
Investigación /Datos estadísticos	Los alumnos incluyen menos de dos ejemplos de alta calidad o datos para apoyar su campaña	Los alumnos incluyen al menos dos ejemplos de alta calidad o datos para apoyar su campaña	Los alumnos identifican al menos cuatro problemas que deben cambiar	Los alumnos incluyen más de tres ejemplos de alta calidad o datos para apoyar su campaña

Elaboración de la campaña/producto	El producto no es preciso	Los alumnos crean un producto preciso ,pero no adecuado para la campaña	Los alumnos crean un producto preciso, que se ajusta de manera adecuada al tema e la campaña	Los alumnos crean un producto original
Calidad de las fuentes	Los alumnos incluyen menos de dos fuentes de información	Los alumnos incluyen dos o tres fuentes de información de alta calidad, pero algunas son e calidad cuestionable son de	Los alumnos incluyen dos o tres fuentes de información de alta calidad	Los alumnos incluyen cuatro o más fuentes de información de alta calidad
Presentación de la campaña	Los alumnos se expresan vagamente y no utilizan recursos para apoyar lo que dicen	Los alumnos de expresan correctamente y utilizan al menos tres recursos para apoyar lo que dicen	Los alumnos se expresan correctamente y utilizan cuatro recursos para apoyar lo que dicen	Los alumnos se expresan correcta y distendidamente de una manera amena y utilizan más de cuatro recursos para apoyar lo que dicen

Anexo 2.-

	<b>SEXTO</b>			
	<b>B</b>		<b>2019</b>	
1	22484693	MAXIMILIANO	ALARCÓN	ZAMBRANO
2	22522002	DOMINIQUE ANAÍS	ARRIETA	SOLÍS
3	22704799	ALEJANDRA BELÉN CHRISTIAN	BARRERA	CAVALLIERI
4	22475202	ALONSO	CASTRO	SARAVIA
5	22373202	JOICE PAZ BELÉN	CONTRERAS	DÍAZ
6	22526503	BENJAMÍN FABIÁN	CRUCES	ROMERO
7	22586281	RAYEN AMARAL	CURAPIL	CORTÉS
8	22377198	MATÍAS ALAIN FRANCISCO	ELGUETA	ROMERO
9	22475489	ANTONIO	GALLARDO	BARTON
10	22590872	MATÍAS JESÚS	GODOY	QUIJADA
11	22258829	JAVIER IGNACIO	GUZMÁN	SOLÍS
12	22195730	ESPERANZA SUE	HENRÍQUEZ	ARAYA
13	22515110	ALONSO ANDRÉS IGNACIO	HERRERA	CARVAJAL
14	22217264	FERNANDO	JELDRES	ZÚÑIGA
15	22461463	ALONSO DAVID	MESÍAS	REYES
16	22512876	VERÓNICA IGNACIA AMARO	MORALES	MONTENEGRO
17	22648219	FRANCISCO	ORTIZ	OLAVE
18	22383846	FLOR ALEJANDRA MATÍAS JUAN	PALMA	PIZARRO
19	22257533	DAVID	PORTILLA	GUTARRA

20	22680555	NICOLÁS EMILIO FLORENCIA	QUILAQUEO	ESPEJO
21	22627286	MIYARAI	RAMÍREZ	CASTILLO
22	22340298	BENJAMÍN ALONSO	RAMÍREZ	RAMÍREZ
23	22477245	AARON EDUARDO	RIQUELME	CAYUQUEO
24	22429225	BENJAMÍN ELÍAS	ROJAS	GUERRERO
25	22405422	LAURA PASCAL	ROMERO	QUIROZ
26	22646705	MÁXIMO VICENTE	ROSALES	ROSALES
27	22612551	EMILIO BENJAMÍN	SANDOVAL	SANHUEZA
28	22525265	MARTÍN IGNACIO	SILVA	ORMAZÁBAL
29	22325145	MARTIN EDUARDO BENJAMÍN	URRUTIA	DELGADO
30	22524874	ANTONIO KARINA	VALDÉS	VERGARA
31	22479515	MAGDALENA	YÁÑEZ	RIVAS

Anexo 3.-

**Planificación de acciones**

<b>CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE LOS HÀBITOS SALUDABLES</b>			
<b>Nº</b>	<b>TEMAS</b>	<b>ENCARGADOS</b>	<b>CALENDARIO</b>
<b>1</b>	<b>PREGUNTAS SOBRE LA NUTRICIÓN</b>		
a	¿Cuáles son las recomendaciones de nutrición para estudiantes de sexto grado?	Christian Alonso	01-07
b	¿Cómo entendemos las diferentes recomendaciones sobre nutrición?	Javier Guzmán	01-07
c	¿Qué problemas de salud son el resultado de una mala nutrición?	Alonso Mesías	01-07
d	¿Cómo puedes saber si los ingredientes de los alimentos son saludables?	Flor Palma	01-07
e	¿Qué problemas de salud son el resultado de una mala nutrición?	Martín Urrutia	01-07
<b>2</b>	<b>PREGUNTAS SOBRE LA APTITUD</b>		
a	¿Cómo determina un médico qué tan en forma estás?	Nicolás Quilaqueo	02-07
b	¿Cuánto ejercicio debe hacer alguien para mantenerse en forma?	Aarón Riquelme	02-07
c	¿Cuáles son las consecuencias de no ser apto?	Máximo Rosales	02-07
d	¿Qué otros factores, aparte de la comida y el ejercicio, pueden ejercer presión sobre tu cuerpo y bienestar?	Emilio Sandoval	02-07
<b>3</b>	<b>IDENTIFICAR PROBLEMAS Y SOLUCIONES ELABORACIÓN DE LA CAMPAÑA</b>		
a	Creatividad	Verónica Morales	01-07
b	Redacción de textos	Matías Godoy	2,3-07
c	Diseño de los folletos	Matías Elgueta	2,3-07
d	Afiches	Karina Yáñez	2,3-07

e	Encuentro de Basquetbol	Alonso Herrera, Benjamín Cruces	05-07
f	Encuentro de Baby Fútbol	Matías Portilla, Ignacio Jeldres	05-07
g	Encuentro de Voleibol	Benjamín Ramírez, Amaro Ortiz	05-07
h	Baile Vida Sana	Rayen Curapil, Esperanza Henríquez, Laura Romero, Benjamín Valdez .	05-07
i	Entrega de Frutas en cuatro puestos	Benjamín Rojas	05-07
j	.Naranja	Martín Silva, Alejandra Barrera	05-07
k	.Manzana	Maximiliano Alarcón, Joice Contreras	05-07
l	.Pera	Francisco Gallardo, Rayen Curapil	05-07
m	.Mandarina	Florencia Ramírez, Dominique Arrieta	05-07

Anexo 4.-

**Alimentación saludable y Vida Sana en el 6º B para el Colegio San Isaiño.**  
**Una experiencia ABP**

Encuesta a apoderados de 6º B del Colegio San Isaac Jogues de Quilicura:  
Esta es anónima trate de responder de forma verídica, marque la opción con una X.

1.- Cree que la mayoría de los apoderados tienen problemas para confeccionar las colaciones saludables de su hijo/hija, porque: (marque todas las opciones con una X)

- a).\_\_\_\_ El tiempo es de trabajo y traslado a la casa es demasiado.
- b).\_\_\_\_ Los alimentos saludables son mucho más caros que los menos saludables.
- c).\_\_\_\_ Entrega dinero a su hijo/hija a diario para comprar alimentos saludables del kiosco del Colegio.
- d).\_\_\_\_ Ha sabido que su hijo/hija compra sopaipillas, papa fritas, u otros alimentos menos saludables, en los alrededores del Colegio. ¿Qué le explica sobre los alimentos no saludables?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2).- ¿Cree que sería positivo tratar los temas de Alimentación Saludable y Vida Sana e las reuniones de apoderados?

- a).-\_\_\_\_ Si
- b).-\_\_\_\_ No

c).- Explique su respuesta:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

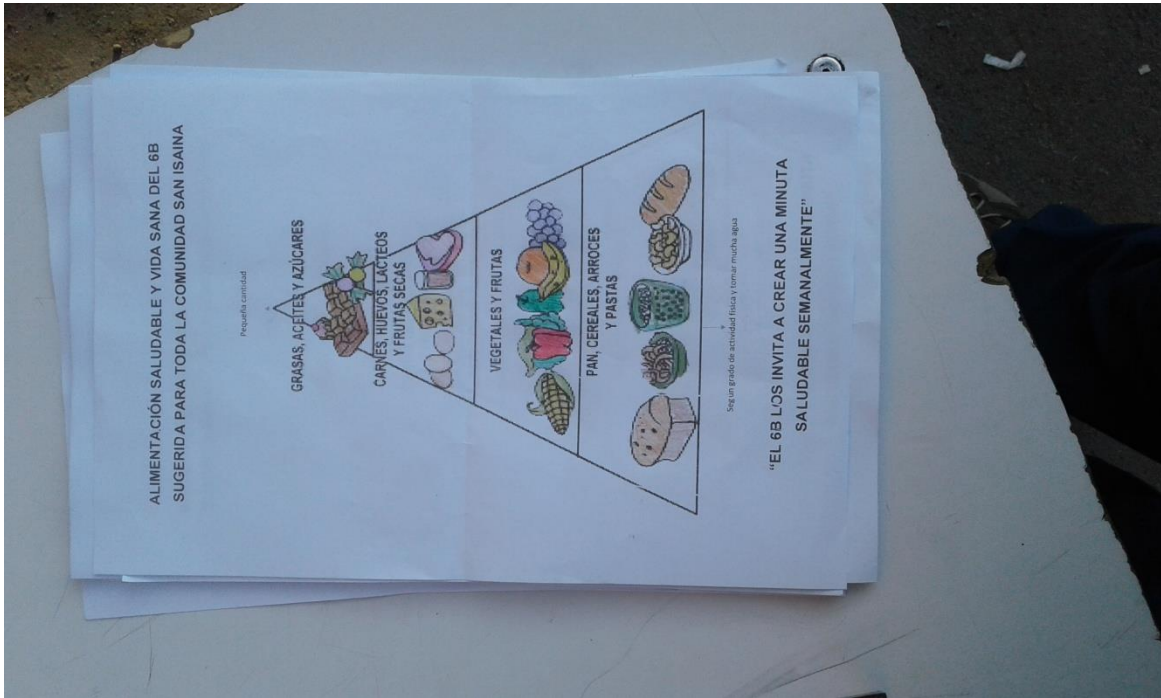
---



Anexo 6.-









**MIERCOLES Y JUEVES**  
**15:00 A 18:00**

**Taller de Banda Instrumental y Canto**

“Acércate a este taller para desarrollar tus aptitudes artísticas musicales, si sabes o no sabes, ésta es tu oportunidad de aprender más de piano, bajo, guitarra, batería, canto e instrumentos de vientos”.

Tío Pedro Cortés



**MIERCOLES**  
**14:30 A 16:30**

**Taller de Teatro II de 5to básico a IV medio**

“Te invitamos a ser parte de la magia del arte teatral. Aprenderás a conocerte y a conocer a otros, actuando y desarrollando técnicas y habilidades de actuación. Además aprenderás de maquillaje artístico y expresarás lo mejor de ti”

Tía Gabriela.

**TALLER  
BABY  
FUTBO  
MIXTO**

Fortalece  
músculos y  
huesos

Aprenderás a  
socializar y a  
trabajar en equipo

Desarrollarás  
habilidades  
comunicativas

**PROFESOR:  
DANILO CASTILLO**  
Patio del colegio



**VIERNES  
10:40 A 12:15**

**Taller de Baby Futbol Mixto  
3ero y 4to básico**

“ Te invitamos a que vengas a divertirse y a  
aprender técnicas de juego en la cancha  
junto a tus compañeros y compañeras ”

Tío Danilo.

**TALLER DE  
TITERES**

**BAS**

Des  
estat  
muscú  
y a

Comba  
estrés y c  
temper

Aprende  
trabajar en

Favorecerá  
salud men  
física.

**PROFESOR  
OSCAR SALGA**  
Patio del colegio



**VIERNES  
15:30 A 17:00**

**Taller de Basquetbol**

“ Te invitamos a que formes parte del equipo  
que basquetbol, compartiendo con tus  
compañeros y representando al colegio en  
campeonatos ”

Tío Oscar.



## BIBLIOGRAFÍA

1. Contreras J, Gracia M. Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. Ariel, España, 2005.
2. Gómez C, De Cos A. I. Nutrición en atención primaria. Novartis, España, 2001.
3. Pinto A, Carbajal A. La dieta equilibrada, prudente o saludable. Instituto de Salud Pública, Madrid, 2003.
4. Lozano M. C. Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en escolares de la población española. Universidad Complutense de Madrid, España, 2003.
5. Tojo R, Leis R. Alimentación del niño escolar. Manual práctico de nutrición en pediatría. Ergon, Madrid, 2007.
6. Macedo E, Valverde M, López R, Rodríguez A, López C, Delgado C, et al. Manual. Cómo mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes. Dirección General de Promoción de la Salud, México, 2007.
7. Sauri M. C. Publicidad televisiva, hábitos alimentarios y salud en adolescentes de la ciudad de Mérida, Yucatán, México. Centro de Investigación y de Estudios Avanzados