

USO DE LA ESTADISTICA COMO HERRAMIENTA LUDICO – PEDAGOGICA EN  
LA PROMOCION DE HABITOS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DEL  
GRADO 9-03 DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE ASIS

BETSY BALDIRIS VILLARREAL  
INGRID SOFIA GOMEZ SILVA

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES  
VICERRECTORÍA DE EDUCACIÓN VIRTUAL Y A DISTANCIA  
ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA DE LA LÚDICA  
CARTAGENA DE INDIAS D.T. H Y CULTURAL - BOLIVAR  
2016

USO DE LA ESTADISTICA COMO HERRAMIENTA LUDICO – PEDAGOGICA EN  
LA PROMOCION DE HABITOS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DEL  
GRADO 9-03 DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE ASIS

BETSY BALDIRIS VILLARREAL  
INGRID SOFIA GOMEZ SILVA

Trabajo de Investigación para optar al título de especialista en pedagogía de la  
lúdica

Asesor  
JORGE ADOLFO NIETO DÍAZ  
MSc. Orientación y Asesoría Educativa

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES  
VICERRECTORÍA DE EDUCACIÓN VIRTUAL Y A DISTANCIA  
ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA DE LA LÚDICA  
CARTAGENA DE INDIAS D.T.H Y CULTURAL - BOLIVAR  
2016

Nota de aceptación

---

---

---

---

Presidente del Jurado

---

Jurado

---

Jurado

Cartagena de Indias D.T.H y Cultural, Bolívar, Febrero de 2016

Las directivas de la Fundación  
Universitaria Los Libertadores, los jurados  
calificadores y el cuerpo docente no son  
responsables por los criterios e ideas  
expuestas en el presente documento.  
Estos corresponden únicamente a los  
autores

Ofrecemos este trabajo a Jehová Dios, ya que sin El nada es posible  
y separados de El nada podríamos hacer.

## AGRADECIMIENTOS

Los autores expresan sus agradecimientos a:

- Dios principalmente por ser el gestor de nuestras vidas y nuestros proyectos.
- La Fundación Universitaria los Libertadores por brindarnos la oportunidad de escalar un peldaño más en nuestra formación profesional.
- La Institución Educativa San Francisco de Asís y todos los que de una u otra forma hicieron posible la realización de este proyecto.
- Nuestra familia por el apoyo moral y espiritual quienes con su paciencia y dedicación nos transmitieron fuerzas para sacar adelante esta especialización

## CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN	18
1. PROBLEMA	20
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	20
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	21
1.3 ANTECEDENTES	21
1.3.1 Antecedentes empíricos	21
1.3.2 Antecedentes bibliográficos	22
2. JUSTIFICACIÓN	24
3. OBJETIVOS	25
3.1 OBJETIVO GENERAL	25
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	25
4. MARCO REFERENCIAL	26
4.1 MARCO CONTEXTUAL	26
4.2 MARCO TEÓRICO	27
4.2.1 Aspectos específicos del tema	27
4.2.1.1 El concepto de alimento	27
4.2.1.2 Clasificación de alimentos	27
4.2.1.3 Estadísticas y curvas de crecimiento de la OMS	28

4.2.1.4 Hábitos alimenticios saludables	30
4.2.1.5 Recomendaciones nutricionales	31
4.2.2 Aspectos generales de lúdica	34
4.2.2.1 Definición de lúdica.	34
4.2.2.2 Principios de la lúdica.	34
4.2.2.3 Las expresiones artísticas.	34
4.2.2.4 La lúdica y el trabajo colaborativo.	37
4.2.2.5 La lúdica y los procesos cognitivos.	38
4.2.2.6 La actividad física como una manifestación lúdica	38
4.2.3 Aspectos generales de pedagogía	40
4.3 MARCO LEGAL	42
5. DISEÑO METODOLÓGICO	46
5.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN. LOS PROYECTOS DE INTERVENCIÓN	46
5.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	47
5.3 INSTRUMENTOS	48
5.3.1 Encuestas	48
5.3.2 Talleres	50
5.3.3 Diario de campo	51
5.4 DIAGNÓSTICO	52
5.4.1 Procesamiento de las encuestas a los estudiantes	52
5.4.2 Procesamiento de las encuestas a los docentes	58
5.4.3 Procesamiento de las encuestas a los padres de familia	62

5.5 VARIABLES E HIPÓTESIS DE TRABAJO	67
6. PROPUESTA	68
6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA	68
6.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	68
6.3 JUSTIFICACIÓN	68
6.4 OBJETIVOS	68
6.4.1 Objetivo general	68
6.4.2 Objetivos específicos	69
6.5 ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	69
6.5.1 Resultados y análisis de la aplicación de los talleres	69
6.5.2 Validación de las hipótesis de trabajo	93
6.5.3 Cronograma de actividades	95
6.6 PERSONAS RESPONSABLES	97
6.7 BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA	97
6.8 RECURSOS	98
6.9 EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO	99
6.10 INDICADORES DE LOGRO	99
7. CONCLUSIONES	100
8. BIBLIOGRAFÍA	101
9. ANEXOS	103

## LISTA DE TABLAS

	pág.
Tabla 1. Tabla de preguntas	49
Tabla 2. Procesamiento de pregunta 1 de los estudiantes	52
Tabla 3. Procesamiento de pregunta 2 de los estudiantes	53
Tabla 4. Procesamiento de pregunta 2 (parte b) de los estudiantes	54
Tabla 5. Procesamiento de pregunta 3 de los estudiantes	55
Tabla 6. Procesamiento de pregunta 4 de los estudiantes	56
Tabla 7. Procesamiento de pregunta 5 de los estudiantes	57
Tabla 8. Procesamiento de pregunta 1 de los docentes	58
Tabla 9. Procesamiento de pregunta 2 de los docentes	59
Tabla 10. Procesamiento de pregunta 3 de los docentes	60
Tabla 11. Procesamiento de pregunta 4 de los docentes	61
Tabla 12. Procesamiento de pregunta -1 de los padres de familia	62
Tabla 13. Procesamiento de pregunta -2 de los padres de familia	63
Tabla 14. Procesamiento de pregunta-3 de los padres de familia	64
Tabla 15. Procesamiento de pregunta-4 de los padres de familia	65
Tabla 16. Variables e hipótesis de trabajo.	67
Tabla 17. Procesamiento de las respuestas a la pregunta de evaluación taller 1	74
Tabla 18. Procesamiento de las respuestas a la pregunta de evaluación taller 2	79

Tabla 19. Procesamiento de las respuestas a la pregunta de evaluación taller 3	82
Tabla 20. Procesamiento de las respuestas a la pregunta de evaluación taller 4	87
Tabla 21. Procesamiento de las respuestas a la pregunta de evaluación taller 5	91

## LISTA DE GRÁFICAS

	pág.
Gráfica 1. Alimentos que conforman la merienda de los estudiantes de 9-03	53
Gráfica 2 Tipo de comida rápida que consumen los estudiantes	54
Gráfica 3. Frecuencia del consumo de comida rápida	55
Gráfica 4. Grupos de alimentos preferidos por los estudiantes	56
Gráfica 5. Tipos de alimentos que son rechazados por los estudiantes porque no les gusta	57
Gráfica 6. Diferentes tipos de actividad física realizada por estudiantes	58
Gráfica 7. Meriendas que consumen los estudiantes	59
Gráfica 8. Los docentes consideran el método de observación directa para determinar el sobrepeso o la delgadez extrema en sus estudiantes	60
Gráfica 9. Importancia del hecho de que en la escuela de padres se trabajen actividades relacionadas con la nutrición	61
Gráfica 10. Opinión de los docentes con respecto a las campañas de nutrición en la escuela	62
Gráfica 11. Tiempos de comida que realizan los jóvenes a diario	63
Gráfica 12. Frecuencia de consumo de alimentos	64
Gráfica 13. Significado de tener hábitos saludables	65
Gráfica 14. Utilizan el servicio de ollas comunitarias o acostumbran a ir a restaurantes	66
Gráfica 15. Información y herramientas necesarias para hacer una buena valoración nutricional	75
Gráfica 16. Clasificación de los alimentos	79

Gráfica 17. Beneficios de consumir meriendas saludable	82
Gráfica 18. Ejemplos de hábitos saludables que los padres pondrán en práctica con sus hijos	87
Gráfica 19. Razones que dan importancia a la realización de actividad física diaria	91

## LISTA DE CUADROS

	pág.
Cuadro 1. Modelo del taller.	50
Cuadro 2. Modelo diario de campo.	51
Cuadro 3. Indicadores antropométricos.	71
Cuadro 4. Interpretaciones del indicador antropométrico.	71
Cuadro 5. Modelo planilla de medición	72
Cuadro 6. Diario de campo taller 1.	75
Cuadro 7. Diario de campo taller 2.	80
Cuadro 8. Diario de campo taller 3.	83
Cuadro 9. Diario de campo taller 4.	88
Cuadro 10. Gráficos ilustrativos ejercicios de estiramiento.	89
Cuadro 11. Diario de campo taller 5.	92
Cuadro 12. Cronograma de actividades.	95
Cuadro 13. Representación de los recursos.	98
Cuadro 14. Evaluación y seguimiento.	99

## GLOSARIO

**ANTROPOMETRÍA:** se refiere a la medición de las proporciones del cuerpo humano, en cuanto a tamaño y composición corporal.

**CRECIMIENTO:** es el incremento progresivo de la masa corporal dado por el aumento en el número de células.

**DESARROLLO:** abarca tanto a la maduración en los aspectos físicos, cognitivos, lingüísticos, socio afectivos y temperamentales como el desarrollo de la motricidad fina y gruesa.

**DESNUTRICIÓN:** peso por debajo de la línea de puntuación z-2 o -3 de peso para la edad, peso para la longitud/talla o IMC para la edad o de longitud/talla para la edad.

**DESVIACIÓN ESTÁNDAR (DE):** medida que expresa la dispersión de una serie de valores o puntuaciones con relación a la media aritmética.

**ESTADO NUTRICIONAL:** es el resultado de la relación entre la ingesta de energía y nutrientes y el gasto dado por los requerimientos nutricionales para la edad, sexo, estado fisiológico y actividad física.

**IMC para la Edad:** es un indicador de Crecimiento que relaciona el IMC con la edad.

**INDICADOR ANTROPOMÉTRICO:** es la combinación de dos variables o parámetros, ejemplos peso/talla; talla/edad, entre otros.

**ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC):** es un número que describe el peso de una persona en relación a su longitud/talla, calculada como  $\text{kg/m}^2$ .

**LÚDICA:** es toda forma de acción que representa un sentido de espiritualidad apoyada en la ficción o fantasía.

**OBESIDAD:** peso para la longitud/talla o IMC para la edad por encima de la línea de puntuación z 3.

**SOBREPESO:** peso excesivo para la longitud/talla de un individuo; peso para la longitud/talla o IMC para la edad por encima de la línea de puntuación z 2 y por debajo de la línea de puntuación z 3. Un niño puede tener baja talla que coexiste con sobrepeso.

## RESUMEN

El presente proyecto de intervención logró evaluar el estado nutricional de un grupo de estudiantes a través de indicadores nutricionales haciendo uso de curvas de crecimiento de manera que los jóvenes durante desarrollo de talleres lúdico pedagógicos conocieron de su estado de nutrición, además reforzaron conocimientos sobre la clasificación de los alimentos permitiéndoles seleccionar merienda saludables que promuevan una buena salud y nutrición.

Se orientó al padre de familia sobre la importancia de la práctica de hábitos saludables de manera que se traduzcan como un valor familiar. También fueron sensibilizados padres, estudiantes y demás miembros de la comunidad educativa sobre la importancia de la actividad física como estrategia para optimizar su calidad de vida.

Palabras claves: Ingesta alimentaria, Meriendas, Actividad física, Crecimiento y desarrollo, Bienestar

## ABSTRACT

This intervention project managed to assess the nutritional status of a group of students through nutritional indicators using growth curves so that young people in development of educational fun workshops met their nutritional status also reinforced knowledge on the classification allowing them to select food healthy snack that promote good health and nutrition.

It was directed to the parent about the importance of practicing healthy habits so that they lead as a family value. They were also sensitized parents, students and other members of the educational community about the importance of physical activity as a strategy to optimize their quality of life.

Keywords: Food intake, Snacks, Physical activity, Growth and development, Welfare

## INTRODUCCIÓN

El entorno de los adolescentes de hoy en día está marcado por la dificultad que tiene en elegir que alimentos quieren pueden y deben consumir. Paralelo a la situación los hábitos saludables observamos que las actividades deportivas son pocas porque estos adolescentes emplean largas horas sentados viendo tv, jugando con video juegos o sencillamente interactuando en redes sociales a través de internet, dando paso así a enfermedades futuras como hipertensión, diabetes, obesidad, entre otras; si a lo anterior no se hace educación alimentaria desde la casa y menos en la escuela nos enfrentamos a un problema realmente inevitable, en casa se permite en muchas ocasiones que el niño, niña o el joven se vayan a estudiar sin desayuno, no se respetan los horarios de comida, existe baja ingesta de frutas y vegetales ; por su parte en las tiendas escolares se ofrecen todo tipo de productos con altos contenidos de azúcar, grasas y sodio

A través de este proyecto de intervención se pretende sensibilizar a la población estudio sobre diversos problemas de salud que se producen por la inadecuada alimentación, malos hábitos y estilos de vida poco saludables, involucrando de modo participativa a los estudiantes, padres de familia y demás miembros de la comunidad educativa

Durante la realización de este proyecto se encuentra como principal limitante la falta de compromiso de las directivas institucionales en la promoción de este tipo de iniciativa, del mismo modo la resistencia al cambio de los beneficiarios del proyecto, ya que se requiere modificación de gustos y/o preferencias.

En torno a la metodología empleada durante el desarrollo del proyecto de intervención se destacan la aplicación talleres lúdico pedagógicos que pretenden involucrar al estudiante en las distintas temáticas apoyándose de estrategias como: solución de crucigramas, elaboración de carteleras, puesta en escena, estudio de casos, rumbaterapia.

Por todo lo anterior, el significado que tiene este estudio es el avance en la promoción de hábitos alimentarios y estilo de vida saludable, haciendo uso de la estadística como herramienta de apoyo para establecer parámetros referencia que permitan mejorar los índices de malnutrición en niños, niñas y jóvenes de la institución educativa.

La aplicación fundamental de esta investigación es lograr que la población en estudio mantenga hábitos saludables y sean capaces de aplicar y transmitir con el paso del tiempo, de modo que tengamos individuos sanos dentro de una sociedad sana.

# 1. PROBLEMA

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Desde pequeños son los padres los encargados de velar porque recibamos conocimientos, son ellos los que día a día se esmeran que progreseemos, nos eduquemos y capacitemos; ya en la adolescencia somos nosotros los que pretendemos saber más e investigamos por nuestra propia cuenta, el caso es que vivimos en constante proceso de adquirir algún tipo de aprendizaje, esta situación no es distante en lo que se refiere a desarrollar hábitos saludable y cuando se trata de comer, podemos evidenciar practicas muy arraigadas y costumbristas, sin embargo en la mayoría de los casos, ya sea por falta de conocimiento o por información errónea proveniente de una fuente inadecuada nos enfrascamos en costumbres incorrectas; contrario a esto observamos jóvenes que aprendieron a comer de forma saludable, estos incluyen frutas, verduras y jugos naturales en sus meriendas, en lugar de bebidas carbonatadas, productos de paquete o preparaciones con elevada cantidad de grasas y harinas.

En nuestra realidad descubrimos muchachos que acuden al aula después de haber consumido como su primer alimento una gaseosa y un frito, en la actualidad encontramos jóvenes a quienes se les ha educado sobre ingesta alimentaria adecuada pero por problemas de seguridad alimentaria en casa se ven en la penosa necesidad de hacer lo contrario, otro grupo acuden al facilismo y de primera mano recurren a las ventas callejeras, otros se dejan llevar por los medios de comunicación y visitan puesto de comida rápida, adicional a esto se caracterizan por ser sedentarios, tendiendo esto a convertirse en un grave problema de salud pública a futuro.

Si a lo anterior le sumamos que en el distrito de Cartagena son pocos los escenarios que existen para la práctica de actividades deportivas o en general de alguna actividad física al aire libre, sin lugar a dudas nos encontramos frente a una problemática bio-físico-social y mental.

Es importante considerar que los hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a los docentes, la familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidados de los niños y las niñas, en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud. En este sentido, para el abordaje de estos importantes temas de

educación nutricional y para la promoción de hábitos saludables se presenta el siguiente interrogante.

El presente proyecto está dirigido a sensibilizar a los jóvenes, docentes, la familia y otros adultos partícipes del contexto educativo, para que se apropien del manejo conceptual adecuado de los contenidos, los cuales deben ser oportunamente adaptados y aplicados de acuerdo a cada situación, valiéndose para ello del uso de la estadística y por supuesto de diversas estrategias pedagógico-recreativas, que faciliten su incorporación en la rutina de vida de los jóvenes de las Institución Educativa

## 1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué estrategias lúdico-pedagógicas promueven el desarrollo de hábitos alimenticios saludables en los estudiantes para incorporación en la rutina de vida buenas prácticas?

## 1.3 ANTECEDENTES

### 1.3.1 Antecedentes empíricos

Se encontró la realización del TALLER REFLEXIVO SOBRE HABITOS SALUDABLES, en el Centro Educativo Tres Esquinas (Pereira). Éste trata de un proyecto basado en la promoción de hábitos saludables con la comunidad escolar (niños- familias) de primaria quienes están enmarcados en nivel socio económico bajo. El Centro Educativo Tres Esquinas cuenta con apoyo alimentario por parte del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y la Fundación Acción Colombia que prestan su ayuda desde el aporte diario de refrigerios y almuerzos para los estudiantes, donde los niños no se muestran muy receptivos frente al recibimiento de estos alimentos y la justificación necesaria para no gustarles, simplemente porque no poseen unos buenos hábitos alimenticios;

A través de esta actividad se logró capacitar sobre hábitos alimentarios saludables mediante talleres con metodología flexible, participativa y lúdica, y con esta propuesta acompañar, complementar y fortalecer las acciones realizadas en casa y demás actividades de la institución.

Proyecto “VIVE FELIZ, VIVE SALUDABLE”, dirigido a estudiantes de la comunidad educativa Técnica Marco Fidel Suarez, ubicada en la ciudad de Villavicencio con el cual se ofrece la oportunidad de integrar a los beneficiarios en espacios

educativos donde aprenden a ser responsables frente al impacto de la modernidad y los cambios sociales, desde una perspectiva que coloca en práctica la cultura de vida saludable, incorporando en sus prácticas la recreación, el deporte, la actividad física y la adecuada nutrición como alternativa y hábito del diario vivir, apoyado en el desarrollo de distintas competencias ciudadanas tales como trabajo en equipo, autoestima, liderazgo, responsabilidad y el respeto a la normas.

Otro antecedente interesante, es El proyecto de La FUNDACIÓN CARLA CRISTINA, en la ciudad de Medellín (Antioquia) denominado ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO Y NIÑA, está dirigido específicamente a la primera infancia de estrato socioeconómico vulnerable (niveles 1 y 2 del SISBEN). Con este proyecto se promueve la formación de habilidades, prácticas, hábitos y sentido de responsabilidad para cuidar de su salud y mantener comportamientos sanos. Siendo amplia la temática sobre estilos de vida saludable, la Fundación Carla Cristina elige distintos elementos como asuntos sobre los cuales le interesa impactar, tales como: Alimentación balanceada, actividad física, buen trato, cuidado del medio ambiente, entre otros. A través del programa estilos de vida saludable, obtiene en el año 2007, el segundo puesto en la categoría institucional, en el concurso por la nutrición infantil liderado por la Fundación Éxito.

### 1.3.2 Antecedentes bibliográficos

En relación con este proyecto de investigación se encontraron antecedentes bibliográficos publicados que resultan de gran utilidad.

El primer proyecto investigación consultada es: “PERCEPCION DE ALIMENTACION SALUDABLE, HABITOS, ALIMENTARIOS ESTADO NUTRICONAL Y PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA EN POBLACION DE 9 - 11 AÑOS DEL COLEGIO CEDID CIUDAD BOLIVAR- BOGOTA. Este estudio tuvo como objetivo identificar la percepción de alimentación saludable y la asociación entre hábitos alimentarios, así como el estado nutricional y el nivel de actividad física, fue un estudio de tipo analítico, bajo consentimiento de los padres la investigadora realizó valoración nutricional, evaluó percepción alimentaria y la actividad física; los resultados mostraron que 17,4% de los niños mostraron sobrepeso y el 29% retraso en crecimiento y que el 88.4% de los niños son irregularmente activo y bajo consumo de frutas relacionado con estado nutricional inadecuado.

En segundo lugar, se consulta: “DOCUMENTO TÉCNICO CON CONTENIDOS DE DIRECCIONAMIENTO PEDAGÓGICO PARA LA PROMOCIÓN DE HáBITOS DE

VIDA SALUDABLE, CON ÉNFASIS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL FOMENTO DE AMBIENTES 100% LIBRES DE HUMO DE CIGARRILLO” el cual se basa en el fortalecimiento en la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a diferentes entidades territoriales, este documento, es sin lugar a dudas un referente importante al momento de confirmar la necesidad apremiante de prevenir y orientar en edad escolar situaciones que conlleven en la edad adulta a problemas de salud pública.

Con el propósito de documentar el proyecto se revisaron, Los “CUADERNILLOS PARA LA REFLEXIÓN PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE” los cuales representan otro antecedente significativo, este documento tiene como objetivo sensibilizar a la comunidad escolar en cuanto a mantener buena salud mediante la práctica de un estilo de vida saludable integrado por un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa. En este, se describen las variables que la investigación científica, ha demostrado como más influyentes en un estilo de vida saludable como son: los hábitos alimentarios, la actividad física, el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas entre otros, orientando al lector de manera sencilla y eficaz.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Debido a las costumbres que los padres han inculcado a través de la crianza es sin lugar a dudas la forma de alimentarnos una de las expresiones más comunes que evidencian de dónde venimos, desde niños se nos enseña a comer, nos refuerzan o debilitan ciertos hábitos de tipo nutricional.

Diariamente nos encontramos en las escuelas jóvenes que van a clase en ayunas, otros consumen gaseosa, empanadas y mecatos como opción de desayuno; hecho que resulta preocupante teniendo en cuenta que el desayuno es considerado la principal comida del día, sin dejar de lado que estos están en etapa de crecimiento y desarrollo.

Es sabido que existe una relación estrecha entre el rendimiento académico, la salud y la nutrición, es por ello que para la institución educativa es relevante que sus estudiantes se encuentren con un buen estado nutricional resultado de la práctica de buenos hábitos y la ingesta adecuada, que se refuerzan en temas de las escuela para padres, esto incidirá de manera positiva en el desempeño del estudiante.

Para nuestra sociedad es importante que los individuos diariamente coloquen en práctica estilos de vida saludable que les proyecte un buen futuro bio-físico-social y mental; que sus conocimientos trasciendan de generación en generación que nos garanticen

### 3. OBJETIVOS

#### 3.1 OBJETIVO GENERAL

Fomentar hábitos de vida saludable en los estudiantes del grado 9-03 de la institución educativa san francisco de asís a través del uso lúdico- pedagógico de la estadística.

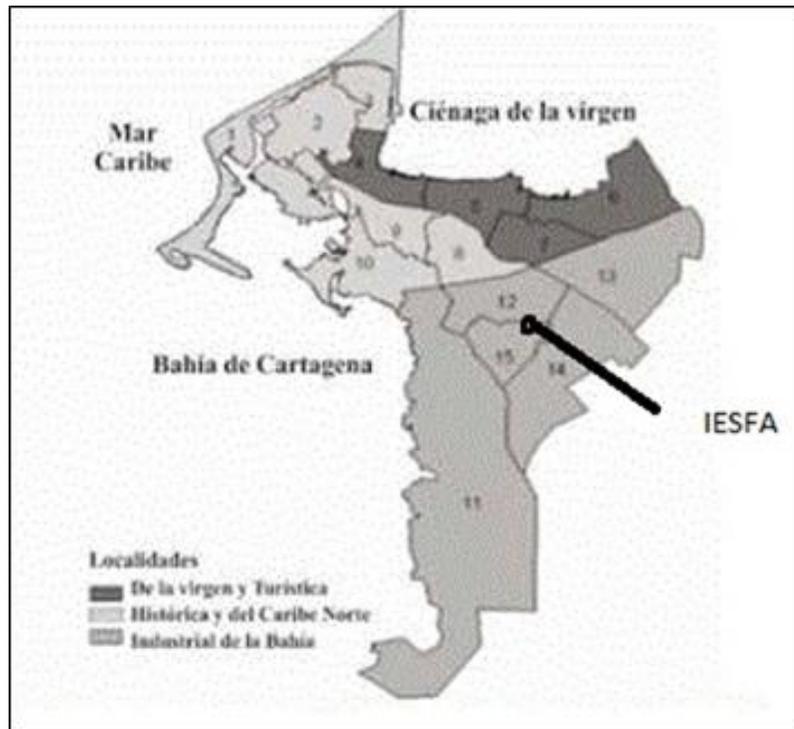
#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evaluar el estado nutricional de los estudiantes a través de indicadores nutricionales haciendo uso de curvas de crecimiento de manera que puedan enterarse de su estado de salud
- Ilustrar a los niños, niñas y jóvenes sobre la clasificación de los alimentos de acuerdo al origen y funcionalidad de modo que interioricen su conocimiento y beneficio.
- Describir a los beneficiarios del proyecto modelos de hábitos y merienda saludables que promuevan una buena salud y nutrición
- Orientar al padre de familia para que conozcan la importancia de la práctica de hábitos saludables y recomendaciones nutricionales de manera que se traduzcan como un valor familiar.
- Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de la actividad física como estrategia para optimizar su calidad de vida.

## 4. MARCO REFERENCIAL

### 4.1 MARCO CONTEXTUAL

La institución educativa San Francisco de Asís se encuentra ubicada en la ciudad de Cartagena de Indias (Bolívar), en el barrio Arroz Barato vía Mamonal, sobre la Kra 3 #8-71 en la localidad 3 Industrial y de la Bahía.



Fuente: Mapa. Ubicación de la institución en Cartagena. Disponible en [www.scielo.org](http://www.scielo.org). de diciembre de 2015

Consta de cinco (5) sedes, distribuidas así: cuatro (4) sedes para primaria (Henequén, Hijos de agricultor, Policarpa y Membrillal) y una sede principal en arroz barato, lugar donde encontramos la básica secundaria y la media técnica vocacional, en su planta física (sede principal) funcionan veinte (20) salones, la coordinación, rectoría, psicorientación, restaurante escolar, baterías sanitarias, biblioteca, salón múltiple y un coliseo polideportivo para el desarrollo de actividades socioculturales.

Esta institución educativa cuenta con 125 profesores distribuidos en dos jornadas y 4.380 estudiantes en edades comprendidas entre los 5 y 18 años, atendidos entre los grados de preescolar a quinto de básica primaria, básica secundaria y media técnica articulada con el SENA, impartiendo dos modalidades, Industrial y Comercial.

La institución educativa San Francisco de Asís, se ha apropiado del modelo pedagógico “Enseñanza para la Comprensión” que busca el desarrollo integral a través de la aprehensión del conocimiento y del desarrollo secuencial de los procesos de pensamiento, ligados a la vivencia de valores y actitudes de compromiso social, además del fortalecimiento de los valores Franciscanos-Bernardino, donde la concepción del ser y en concreto la persona del estudiante, lo responsabiliza para que enfrente no solo al medio natural y físico sino también al mundo humano, lo cual lo habilita para participar activamente en la adecuación de técnicas propias para los diferentes sectores de la producción.

## 4.2 MARCO TEÓRICO

### 4.2.1 Aspectos específicos del tema

4.2.1.1 El concepto de alimento. Se denomina alimento a cualquier sustancia sólida o líquida que ingieren los seres vivos con el objetivo de regular su metabolismo y mantener sus funciones fisiológicas<sup>1</sup>

4.2.1.2 Clasificación de alimentos. Los alimentos pueden clasificarse según distintos criterios. Dependiendo de su origen pueden ser alimentos de origen animal, como la carne, la leche, los huevos o el pescado, y alimentos de origen vegetal, como las frutas, los cereales o las verduras. El agua y la sal son alimentos de origen mineral<sup>2</sup>. Basándose en la función nutritiva principal que desempeñan en el organismo se diferencian en: Energéticos, Constructores y Protectores.

Alimentos energéticos. Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes, etc.), como pastas, arroz, productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.).

---

<sup>1</sup> <http://www.definicionabc.com/salud/alimentos.php>

<sup>2</sup> MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Análisis de situación de Salud. Colombia, 2013. Imprenta Nacional de Colombia. Bogotá, D. C., Colombia, diciembre de 2014. Disponible en internet: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital>

Alimentos Constructores. Son los que forman la piel, músculos y otros tejidos, y que favorecen la cicatrización de heridas. Estos son la leche y todos sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y legumbres.

Alimentos reguladores o Protectores. Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los energéticos y reguladores se complementen y mantengan el cuerpo funcionando. Dentro de estos figuran las frutas, verduras y hortalizas y el agua.

4.2.1.3 Estadísticas y curvas de crecimiento de la OMS. Cuando se habla de estado nutricional se refiere al balance entre la ingesta y las necesidades energéticas y de nutrientes del organismo que expresa distintos grados de bienestar de las personas y que en sí mismos son dependientes de la interacción entre la dieta, factores relacionados con la salud y el entorno físico, social, cultural y económico.

En la actualidad, el mundo se enfrenta a una gran situación de mal nutrición una por déficit y la otra por exceso. La malnutrición se caracteriza por la carencia de diversos nutrientes esenciales en la dieta, en particular hierro, ácido fólico, vitamina A y yodo. La malnutrición, en cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana. La desnutrición contribuye a cerca de un tercio de todas las muertes infantiles. Las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad en todo el mundo están asociadas a un aumento en las enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Estas enfermedades están afectando con cifras crecientes a las personas pobres y las más vulnerables.

Las estadísticas a nivel mundial relacionadas con el estado nutricional en niños en edad escolar hasta el año 2010, encontró un incremento de las tasas de sobrepeso y obesidad en esta población, anteriormente estos eran considerados un problema exclusivo de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos están aumentando en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos. En los países en desarrollo están viviendo cerca de 35 millones de niños con sobrepeso, mientras que en los países desarrollados son de 8 millones. (OMS, 2010). Por ejemplo, en los Estado Unidos la prevalencia de obesidad infantil se ha duplicado en las últimas dos décadas, entre niños de 6 a 11 años de edad, esta tendencia se ha visto descrita en países como Australia, Canadá, Gran Bretaña, España, (Dietz W, 2005) y en América Latina el estudio de (Baur L, 2004) muestra también la magnitud del problema.

En Colombia los resultados de la encuesta nacional de situación nutricional<sup>3</sup>, evidencia en las generaciones más jóvenes que la prevalencia de sobrepeso u obesidad ha aumentado un 25,9% en el último quinquenio, en donde 1 de cada 6 niños y adolescentes, presenta sobrepeso u obesidad; esta relación aumenta a medida que se incrementa el nivel del SISBEN y así mismo, uno de cada 10 niños y adolescentes de 5-17 años presentan retraso en el crecimiento<sup>4</sup>

En el grupo de edad comprendido entre los 10 a 17 años se observó una prevalencia de desnutrición crónica del 16,2%, siendo mayor en el área rural (24,0%) que en el área urbana (12,9%). Los departamentos de Nariño, Guajira y Boyacá presentaron valores superiores al 20% (26,9%, 26,7% y 24,5% respectivamente). La delgadez se evidenció en 7,3% de los niños y jóvenes, siendo la región Atlántica la más afectada (11,6%). Entre los 18 y 64 años de edad el sobrepeso y la obesidad fue el principal problema de malnutrición, mostrando una prevalencia general del 46%, pero con diferencias entre hombres y mujeres, siendo las mujeres quienes presentaron la mayor prevalencia, un 50%.

La prevalencia de anemia en niños y niñas de 1 a 4 años fue del 33,2%, alcanzando en el grupo de 12 y 23 meses, el 53,2 % de la población. Los resultados demostraron que el área rural presentó el mayor porcentaje de población afectada con un 39,1% versus un 30,8% en población urbana, la región Atlántica mostró la mayor prevalencia, del 45,1%. El grupo etario de 5 a 12 años presentó una prevalencia de anemia del 37,6%, con mayor prevalencia en la zona rural (44,2% versus 34,9% en la zona urbana)<sup>5</sup>.

En el presente proyecto de investigación trabajaremos la valoración nutricional de los adolescentes con el indicador de índice de masa corporal; que es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo ideada por el estadístico belga ADOLPHE QUETELET, por lo que también se conoce como índice de QUETELET. Se calcula según la expresión matemática, es el más utilizado para estimar de forma aproximada la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población.

---

<sup>3</sup> ENSIN, Resumen Ejecutivo. [En línea]. [Consultado el 18 de Agosto de 2015]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Base%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>

<sup>4</sup> MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Nutrición: El departamento de nutrición. [En línea]. [Consultado el 3 de Agosto de 2015]. Disponible en: [http://www.who.int/nutrition/about\\_us/es/](http://www.who.int/nutrition/about_us/es/)

<sup>5</sup> ENSIN, Op., cit., p. 73.

El Ministerio de protección Social determina en la resolución 2121 de 2010 como indicadores antropométricos para los niños y adolescentes de 5 -18 años, talla para la edad (T/E) e Índice de Masa Corporal (IMC) tomados tanto a nivel individual como poblacional. Una vez realiza la medición y calculo antropométrico, estos resultados son plasmados en curvas de crecimiento para niños y niñas de 5 a 18 años. Curvas de crecimiento. Es la herramienta que se utiliza como referencia para evaluar el crecimiento y el desarrollo que se alcanzan durante la niñez y adolescencia. A más de determinar el estado nutricional de los niños, varias organizaciones las usan para medir el bienestar general de las poblaciones, para formular políticas de salud, planificar y monitorear su efectividad

4.2.1.4 Hábitos alimenticios saludables. Son considerados hábitos alimentarios aquellos patrones de alimentación que una persona sigue a diario, incluyendo preferencias alimentarias, influencia familiar, económica y cultural. Estos hábitos radican su importancia no solo en el tamaño porción de las comidas si no en su calidad, frecuencia, gustos. Son adquiridos durante la vida los cuales pueden ser buenos o malos, de naturaleza cambiante si el ser humano se dispone.

Los hábitos alimentarios malos son sinónimos de enfermedad y muerte y los buenos influyen el mantenimiento adecuado de nuestra salud y bienestar La medición de los hábitos alimentarios, se realiza de manera cualitativa (alimentos preferidos y rechazos), semi-cuantitativa a través de la frecuencia de consumo de un listado de alimentos previamente elaborado y cuantitativa: (recordatorio de 24 horas, pesaje de alimentos, entre otros)<sup>6</sup>

En Colombia, los resultados reportados en la encuesta nacional de la situación alimentaria<sup>7</sup> (ENSIN, 2010) en cuanto a los hábitos alimentarios, descritos mediante el patrón de frecuencia diaria de consumo de alimentos, determinó que la población Colombiana no práctica una alimentación saludable, reflejando el impacto de una transición alimentara que se ha generado en los últimos años. Se encontró dentro del comportamiento alimentario en la población Colombiana el 33,2% de los Colombianos entre 5-64 años no consume frutas diariamente, el 7% consume embutidos diariamente, los niños y jóvenes entre 9-18 años reportan el mayor consumo diario y semanal (56,2% y 55,1%) respectivamente el 24,5% entre

---

<sup>6</sup>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Adquirir hábitos de alimentación balanceada y saludable recomienda Minprotección. Boletín de Prensa No 294 de 201. Publicado 19/09/2011. [En línea]. [Consultado el 3 de Agosto de 2015]. Disponible en internet: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Adquirir-h%C3%A1bitos-de-alimentaci%C3%B3n-balanceada-y-saludable-recomienda-Minprotecci%C3%B3n.aspx>

<sup>7</sup> ENSIN, Op., cit., p. 80

5-64 años, consumen comidas rápidas semanalmente, este porcentaje se incrementa a medida que aumenta el nivel del SISBEN.

El 22,1%, de la población entre 5 y 64 años, consume gaseosas o refrescos diariamente en donde el mayor consumo es presentado en la edad de 9 a 13 (21,6%)<sup>8</sup>.

El consumo diario de alimentos de paquete en niños entre 9-13 años, corresponde al 21% ,1 de cada 3 colombianos entre 5 y 64 años consume golosinas y dulces diariamente, el 17,8% los consume dos o más veces al día, y con mayor frecuencia en la población de 5 a 18 años. Igualmente la ENSIN demostró que el 40,8% de los hogares colombianos estaban en inseguridad alimentaria y de estos el 14,8% se encontraron en el rango de inseguridad moderada y severa<sup>9</sup>.

4.2.1.5 Recomendaciones nutricionales. Para tener una buena calidad de vida es necesario tener hábitos saludables, alimentación adecuada, asistir periódicamente a los controles médicos - nutricionales. El lugar donde prepara sus alimentos debe permanecer limpio, ordenado y acogedor. Es necesario lavarse las manos con mucha frecuencia, después de ir al baño, después de toser, antes de comer etc. Comer con tranquilidad, masticar bien los alimentos. Realizar TRES comidas y DOS meriendas saludables en cantidades indicadas.

Las preparaciones de sus comidas deben ser asadas, cocidas, guisadas, preferiblemente. Utilizar aceite vegetal cero colesterol (canola, oliva, girasol etc.) No consumir alimentos que sobrepasen la fecha de vencimiento. Consumir las comidas a temperaturas ambientes, ni muy frías ni muy calientes. No preparar las comidas con muchas horas de antelación. Lavar bien las frutas, verduras y hortalizas, prefiera las de cosecha. Las verduras y hortalizas debe consumirlas en preparaciones cocidas, al vapor, en suflé, dos veces al día.

Incrementar consumo de frutas, hortalizas y verduras. La alimentación debe ser natural, evite las salsas comerciales, condimentos industrializados, porque sus colorantes y aditivos son dañinos, modere el consumo de grasas y sal en sus comidas. Su alimentación debe ser equilibrada y completa. Los alimentos perecederos deben colocarse en el refrigerador tan pronto sea posible. Las carnes, pollo y pescado se deben conservar en el frigorífico (porcionados y aislado de otros alimentos) Moderar el consumo harina por comida. Evitar fritos, mecatos, gaseosas, dulces Embutidos, enlatados

---

<sup>8</sup> Ibíd., p 81.

<sup>9</sup> Ibíd., p 82.

Se recomiendan consumir carnes magras, pollo y pescado sin piel. Hierva y oxigene muy bien el agua de consumo. Las leguminosas como el frijol, la lenteja, los garbanzos, palomitos, alverjas, deben consumirse a la hora del almuerzo. Dializarlos Lavar los alimentos antes de guardarlo en la nevera (frutas, verduras, bolsas de leche líquida etc.) Cuando compre huevos debe revisar que no tengan fisuras o estén partidos, limpiarlos y guardarlos.

Establecer horarios fijos para las comidas:

- Desayuno: 7:00 am
- Merienda am: 9:00 am
- Almuerzo: 12:00 m
- Merienda pm 3:00 pm
- Cena: 6:00 pm

Entre las múltiples acciones para promover alimentación y estilos de vida saludables<sup>10</sup>, encontramos: Aumentar el consumo de frutas y verduras, consumir 5 porciones entre frutas y verduras de diferentes colores al día, en todos los grupos de edad y mantener buenos hábitos alimentarios es el llamado que hace el Ministerio de la Protección Social para prevenir enfermedades y adquirir hábitos de vida saludables

Los diez puntos recomendados son:

- En la variedad está el placer: Todos los días coma: frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas, lácteos bajos en grasa, carnes magras y huevos. Combine colores y sabores.
  
- Con menos grasa, mejor se pasa: Prefiera alimentos asados, cocidos o al vapor sin aceite, manteca, ni mantequilla o use sin reusar aceite de oliva, canola, girasol y aquellos mono y poliinsaturados (son ricos en ácidos grasos del tipo Omega 3 y Omega 6) sin grasas “trans” ¡Mire la etiqueta!

---

<sup>10</sup> MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Viceministra de Salud invitó a mantener hábitos saludables para una buena calidad de vida. Boletín de Prensa No 286 de 2011. Publicado 15/09/201. [En línea]. [Consultado el 3 de Agosto de 2015]. Disponible en internet: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Viceministra-de-Salud-invita-a-mantener-habitos-saludables-para-una-buena-calidad-de-vida-.aspx>

Apuéstele a tres frutas: energía, frescura y color: Las frutas aportan energía, fibra, vitaminas y minerales, que mejoran su digestión. Combine colores y sabores y apuéstele a consumir al menos 3 porciones al día, notará la diferencia.

- Descubra la aventura de la verdura: Hay verdes, amarillas y rojas. Dos al día frescas o cocidas potencian su salud y metabolismo. Tiene miles de posibilidades de preparación: ensaladas, sopas, cremas, tortilla y lo que dé su imaginación.

- Endulce su vida con amor: Cambie los postres por abrazos y besos, las gaseosas y refrescos por agua y jugos sin azúcar agregada. Endulce su vida con amor y su metabolismo será estable y saludable.

- Adiós al salero: No agregue sal a las comidas y evite alimentos altos en sodio: prefiera enlatados, embutidos y carnes frías que indique en la etiqueta “bajo en sodio”. Diga adiós al salero y su corazón bailará liviano y feliz.

- Integre lo integral a su vida: Prefiera alimentos integrales: pan, tostadas, arroz, cereal, avena y pasta. Lo llenan de energía, mejoran su digestión y regulan su absorción de nutrientes. Compártalos en familia.

- Comidas rápidas, depende de lo que pida: Pida: Ensaladas (frutas o verduras), sopas con verduras, sándwich en pan integral, agregue nueces y almendras. Evite alimentos con alto contenido calórico, grasas y sodio. Estará más vital.

- Actívese...a la actividad física: Descubra que al mover su cuerpo tendrá más energía, dormirá mejor, disminuirá el estrés, se mejora su salud y su vida. Acumule 150 minutos de actividad física moderada en la semana y en su cuerpo se notará! Caminar, subir escaleras y bailar.

- Una vida comienza con el mejor alimento y bebida: Los niños y niñas deben recibir Lactancia Materna Exclusiva durante sus primeros seis meses de vida y complementaria con alimentación saludable hasta los dos años de edad, asegurando el crecimiento y desarrollo durante su vida.

- Se Invitan a los colombianos para que consuman más frutas y verduras: “tenemos un país con un clima estupendo, que nos permiten tener variedad todo el año

#### 4.2.2 Aspectos generales de lúdica

4.2.2.1 Definición de lúdica. La lúdica se concibe como una dimensión del desarrollo de los individuos, siendo parte constitutiva del ser humano. El concepto de lúdica es amplio y al mismo tiempo complejo, pues hace referencia a la necesidad que tiene todo ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en sus semejantes toda una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones.

4.2.2.2 Principios de la lúdica. La pedagogía por su parte, es enfocada como ese proceso reflexión-acción que constituye en una herramienta que ayuda a generar la dignificación del ser la liberación de todas las formas de opresión individual y colectiva, al interior de la escuela en todos sus espacios. En este contexto entra la pedagogía lúdica como reflexión-acción permanente sobre el pensar, sentir y actuar del maestro en su interacción con el estudiante y el conocimiento desde una perspectiva de goce por el conocimiento, por el trabajo por compartir porque satisface una necesidad y a su vez ayuda a través del juego el crecimiento personal y colectivo en forma placentera.

La Pedagogía Lúdica valora la acción pedagógica ejercida sobre la promoción de relaciones dinámicas entre los sujetos que integran la situación de enseñanza-aprendizaje y que dan sentido y significado a todas las variables que intervienen en el acto educativo: contenidos, metodologías, recursos, espacio y tiempo son, en suma, mediadores en el proceso de aprendizaje. En el cual, los sujetos - educadores y educandos- crecen en la interacción comunicativa y en las experiencias realizadas.

4.2.2.3 Las expresiones artísticas. Las expresión artísticas se han concebido como esa necesidad que tiene un artista, de comunicar o expresar una idea o concepto, es decir, aquella visión propia que quieren compartir con el resto del mundo; aunque para los demás esto sea algo, bello, cautivante o algo repulsivo. La fotografía, la escultura, el cine, las instalaciones, multimedia, arte digital, la literatura en todas sus formas, son herramientas de comunicación, usadas por toda clase de artistas para expresar, desde un sentimiento, hasta un concepto.

Todo ser humano entre sus múltiples dimensiones, es capaz de crear, por ello esa capacidad creativa debe emplearse como herramienta de aprendizaje contextualizando o enfocando hacia lo que se desea enseñar o aprender, en ese orden de ideas, podemos emplear las expresiones artísticas para desarrollar un tema de salud y nutrición, haciendo una obra de teatro, festivales gastronómicos, canciones con letras de educación nutricional, talleres de “Técnicas de alimentos”, creación y aplicando de platos saludables y módulos de alimentos.

Entre las reconocidas expresiones artísticas encontramos:

**Teatro:** Con el teatro el niño aumenta su autoestima, aprenden a respetar y convivir en grupo, conocen y controlan sus emociones, descubren lo que es la disciplina y la constancia en el trabajo, además de desenvolverse entre el público. El teatro también puede servir para: Reforzar las tareas académicas como la lectura y la literatura. Actualizar al niño en materias como el lenguaje, el arte y la historia. Ayudar en la socialización de los niños, principalmente a los que tienen dificultad para comunicarse. Mejorar la concentración y la atención de los niños. Transmitir e inculcar valores. Promover que los niños reflexionen. Fomentar el uso de los sentidos del niño. Motivar el ejercicio del pensamiento Estimular la creatividad y la imaginación Hacer que los niños se sientan más seguros. Ayudar a los niños a que jueguen con su fantasía.

**La danza:** Es el arte de expresarse mediante movimientos del cuerpo al ritmo de la música. Es una realidad que cuando los niños bailan se divierten mucho y se muestran alegres y espontáneos.

**La música.** La música puede reforzar los lazos emocionales del niño con su entorno y estimular su desarrollo intelectual y anímico. En muchos estudios se ha observado que los niños cuya vida diaria tiene una buena presencia de música y movimiento rinden mejor en los aspectos de pensamiento conceptual abstracto, improvisación, originalidad, desarrollo verbal y coordinación física. La conexión entre cuerpo y mente generada por la música y el movimiento les enseña a expresar sus emociones e ideas.

**Artes plásticas:** Se denomina artes plásticas al conjunto de expresiones artísticas que se caracterizan por el uso de elementos moldeables para manifestar sentimientos.

- **Arquitectura.** Se refiere a la tarea de erigir edificios respetando una pauta estética. En los niños despierta la curiosidad por el entorno espacial, tectónico y urbanístico.

- Pintura. Se aboca a la expresión gráfica mediante la utilización de pigmentos. A través de la pintura los niños descubren a un mundo lleno de colores, formas, trazos e imaginación, simbolizan sentimientos y experiencias. La pintura estimula la comunicación, la creatividad, la sensibilidad y aumenta la capacidad de concentración y expresión de los niños
- Escultura. Se caracteriza por el empleo de volumen y espacio; esta comprende a las obras talladas, fundidas o modeladas. Entre los elementos que se utilizan se destacan la madera, la arcilla y la piedra.

Artes visuales: Las artes visuales son formas, expresiones de arte que se encuentran enfocadas pertinentemente a la creación a la creación de trabajos que son visuales por naturaleza, como:

- Pintura. Recurre a la utilización de distintas sustancias y pigmentos para realizar representaciones gráficas con el fin de crear un arte visual. Para esto, se vale de la combinación de colores y líneas.
- La fotografía. Es el proceso de capturar imágenes y luego almacenarlas en un medio material sensible a la luz, que se basa en el principio de la cámara oscura, con el cual se consigue proyectar una imagen captada a partir de un pequeño agujero sobre una superficie, de modo que el tamaño de la imagen quedara reducido pero aumentará la nitidez de la misma. Con la fotografía se puede desarrollar la capacidad de comprender, crear y producir imágenes fotográficas reconociendo en la fotografía un medio privilegiado de expresión artística, de comunicación y de información.
- La impresión. Se trata de un proceso que se emplea para la producción de textos e imágenes, el más típico con tinta sobre papel y utilizando prensa.

Artes audiovisuales. Hacen referencia conjuntamente al oído y a la vista. Lo audiovisual, por lo tanto, emplea ambos sentidos a la vez, estos son:

- El cine y el video. Aprender y practicar las artes audiovisuales permite que los niños desarrollen múltiples aspectos que el arte en general favorece, como: la sensibilidad, la percepción, la creatividad, la crítica, la perseverancia, el fortalecimiento de la identidad, el pensamiento holístico, etc. De modo particular, estas artes favorecen capacidades de observación y memoria, noción de temporalidad, ritmo y coherencia, capacidad de selección y edición de fragmentos, el aprendizaje colaborativo e individual y, sobre todo, el trabajo organizado en equipo.

- Artes digitales: El Arte Digital es una disciplina de las artes plásticas. Comprende obras en las que los elementos digitales son imprescindibles, bien en el proceso de producción o bien en su exhibición. Las obras de éste arte se manifiestan mediante soportes digitales o al menos tecnológicamente avanzados. Además también puede verse en diversos ámbitos como cine, animación 3D, etc. En estos casos el artista sería el programador, el cual expresa sensaciones, ideas, realiza búsquedas personales, visiones en forma gráfica y las expresa usando el computador como herramienta, del mismo modo que dure siglos se ha usado el lienzo, la pared o la piedra.

- La web. Net art: designa a la producción artística realizada ex profeso en y para la red internet. El net art es una de las formas de arte interactivo habilitadas por los soportes digitales, y las prácticas comunicativas generadas por ellos.

4.2.2.4 La lúdica y el trabajo colaborativo. Según Francisco Martínez: “El trabajo colaborativo es trabajo en grupo. El trabajo en grupo no es trabajo colaborativo”<sup>11</sup>. El trabajo colaborativo es la conformación de un grupo de sujetos homogéneos (con conocimientos similares en el tema), donde no surge un líder como en un trabajo de grupo normal, por el contrario, el liderazgo es compartido por todos los integrantes de esta “comunidad” así como la responsabilidad del trabajo y/o el aprendizaje. Se desarrolla entre los integrantes de dicho equipo, el concepto de ser mutuamente responsables del aprendizaje de cada uno de los demás.

El objetivo final del trabajo colaborativo no es completar una tarea sino lo primordial es que se presente un aprendizaje significativo y una relación entre los miembros del grupo. El rol del tutor en este tipo de trabajo es muy escaso es solamente de observación y de retroalimentación sobre el desarrollo de la tarea.

En cuanto a la evaluación se presenta una media de las puntuaciones individuales, se elige la puntuación más baja del grupo y se promedian (así se evalúa el trabajo y la metodología). Cabe resaltar que en este tipo de trabajo se excluye el concepto de competitividad.

Una herramienta pedagógica apropiada para hacer del trabajo colaborativo más ameno, participativo y con excelentes resultados es la inclusión del componente lúdico en cada una de las actividades propuestas para este tipo de estrategia dentro del aula.

---

<sup>11</sup> MARTÍNEZ, Francisco.. Citado por LUCERO, María M. Entre el trabajo colaborativo y el aprendizaje colaborativo. *Revista Ibero Americana de Educación*, 2003.pág, 23 - 24

4.2.2.5 La lúdica y los procesos cognitivos. Jean Piaget estudió el comportamiento natural y lo relacionó con las formas espontáneas de construcción de estructuras de conocimiento, interpretando y explicando el origen del juego. La acción lúdica del niño supone una forma placentera de jugar con los objetos y sus propias ideas, de tal manera que jugar, significa tratar de comprender el funcionamiento de las cosas. Las reglas de los juegos suponen una expresión de la lógica con la que los niños creen que deben regirse el intercambio y los procesos interactivos entre los jugadores.

Desde la teoría socio-cognitiva, Vygotsky considera que el juego, como una forma particular de actuación cognitiva espontánea que refleja el proceso de construcción del conocimiento y organización de la mente, tiene su origen en la influencia que ejerce el marco social sobre el Sujeto. El origen del juego es para Vygotsky, como para Piaget, la acción, pero mientras que para éste, la complejidad organizativa de las acciones, da lugar al símbolo; para Vygotsky es el sentido social de la acción lo que caracteriza la acción lúdica y el contenido de lo que se quiere representar en los juegos. El juego contribuye al desarrollo integral del niño. Las actividades lúdicas le permiten al individuo desarrollar su pensamiento, satisfacer sus necesidades, elaborar experiencias traumáticas, descargar tensiones, explorar, descubrir, crear y asimilar. A través del juego el niño se expresa y se conoce<sup>12</sup>.

Piaget interpreta el juego como un proceso ideal para potenciar la lógica y la racionalidad, de acuerdo con unos estadios de desarrollo cognitivo, esto quiere decir que el juego es un revelador mental y por supuesto conlleva una función diagnóstica pues a través del juego y su observación podemos constatar el desarrollo de distintos aspectos evolutivos, detectar problemas y trastornos que se manifiestan con gran naturalidad en el juego. El niño proyecta y representa de manera simbólica los conflictos que vive, sus necesidades y sentimientos.

4.2.2.6 La actividad física como una manifestación lúdica. Otras funciones de la actividad física como manifestación lúdica se basa en que este permite desarrollar habilidades motrices, favorecer la autoafirmación, introducir en las formas sociales y favorecer la construcción de estructuras cognitivas. Rescatar la actividad física como actividad existencial del ser humano y convertirlo en la mejor estrategia didáctica es muy interesante ya que a través de ello se intenta proponer un enfoque renovado sobre la situación de enseñanza aprendizaje, entendida como una actividad ambiental, en la que el educador y el educando se relacionan para interactuar en un clima lúdico.

---

<sup>12</sup> GARAIGORDOBIL, Maite. Psicología para el desarrollo de la cooperación y de la creatividad. Bilbao: Desclée de Brouwer, SA, 1995.

La OMS Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía<sup>13</sup>. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.<sup>14</sup>

La actividad física se debe cultivar desde la infancia para prevenir enfermedades en la edad adulta porque:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión, fracturas
- Mejora la salud ósea y funcional
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles. La encuesta de América Latina y el Caribe muestran que casi tres cuartos de la población de América latina tiene un estilo de vida sedentario y alrededor de 50 a 60% de los adultos tienen un peso excesivo y son obesos. El nivel de actividad física de la población colombiana fue menor al mínimo recomendado para conservar la salud, predominando el sedentarismo que aumenta el riesgo de desarrollar sobrepeso. La ENSIN además mostró que solo 1 de cada 4 adolescentes desarrolla el mínimo de actividad física recomendada de 60 minutos diarios de actividad moderada o vigorosa por lo menos 5 días a la semana, de manera precisa en la población de 13 a 17 años solo el 26,0% cumplían con el mínimo de actividad física y en la población de 18 a 64 años el 20,1%.<sup>15</sup>

ENSIN 2010 se refiere al tiempo dedicado por los Colombianos a ver televisión o a los videojuegos donde se reporta que el 62% de los niños y adolescentes ve televisión o juega un videojuego por 2 horas o más diariamente, con un aumento de 4,4 puntos en la prevalencia de ver TV o jugar videojuegos en frecuencias de

---

<sup>13</sup>ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [En línea]. [Consultado el 10 de Agosto de 2015]. Disponible en internet: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

<sup>14</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [En línea]. [Consultado el 10 de Agosto de 2015]. Disponible en internet: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

<sup>15</sup> ENSIN, Op., cit., p. 74.

entre 2 y 4 horas diariamente; el tiempo excesivo de esta actividad es mayor a mayor edad y más frecuente en adolescente, se observa con preocupación que el tiempo excesivo de ver TV o jugar videojuegos está asociado al sobrepeso y la obesidad y como posibles efectos de los proceso de globalización estas actividades sedentarias prevalecen en el grupo constituido por edades de entre 5 y 17 años y con mayor frecuencia en ciudades principales capitales y con mayor nivel de SISBEN 4<sup>16</sup>

La OMS en 2010 realizo la clasificación de niños y adolescentes según su nivel de actividad física<sup>17</sup> así:

- Sedentario: toda persona que en su tiempo libre no haya realizado actividad física en el mes
- Irregularmente activo: Quién realiza actividad física menos de 4 veces a la semana y menos de 60 minutos.
- Activo. Toda persona que realiza actividad física todos días de la semana 60 minutos

La meta de la actividad física es mantener un peso corporal saludable, la recomendación para los niños y adolescentes, es de un total de una hora diaria de ejercicio de intensidad moderada. La cual está basada en cálculos de equilibrio energético y la relación entre el peso corporal y la actividad física<sup>18</sup>. El Centro de Control y prevención de Enfermedades (CDC) la práctica de actividad física regular en la niñez y la adolescencia, mejora la fuerza y resistencia, ayuda a fortalecer los huesos y los músculos, controla el peso, reduce la ansiedad y el estrés, aumenta la autoestima, reduce los niveles de colesterol y mejora la presión arterial, se recomienda para las edades entre 6-17 años, realizar al menos 60 minutos de actividad regular de intensidad moderada con una frecuencia casi diaria (OMS,2010).

4.2.3 Aspectos generales de pedagogía. Con respecto a los modelos pedagógicos, De Zubiría en su texto "Tratado de Pedagogía Conceptual, Los Modelos Pedagógicos"<sup>19</sup>, los conceptualiza como el resultado práctico de las teorías pedagógicas, que dan cuenta al ¿para qué?, ¿cuándo? y el ¿con qué? del acto educativo. El Modelo es la hoja de ruta que marca el camino de construcción

---

<sup>16</sup> ENSIN, Op., cit., p. 86.

<sup>17</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Centro de prensa: obesidad y sobrepeso. [En línea]. [Consultado el 10 de Agosto de 2015]. Disponible en internet: <https://www.google.com.co/webhp?sourceid=chromeinstant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=definicionde%20imc>

<sup>18</sup> Ibíd.

<sup>19</sup> DE ZUBIRÍA, Julián. *Los modelos pedagógicos*. FAMDI, 1994. p, 35 - 37

individual y colectiva de saberes y de valores en una Institución, confiriéndole una identidad única respecto a las demás de su especie.

Todo modelo pedagógico adopta una postura frente al currículo, en cuanto a sus propósitos, contenidos y secuencias. Además, dado que cada una de esas teorías es elaborada a partir de un fundamento socio-antropo-psicológico, que da razón del tipo de hombre y de sociedad que se pretende contribuir a formar, toda teoría pedagógica debe poseer también fundamentos teóricos psicológicos, sociológicos y antropológicos. Dentro de los modelos pedagógicos están: el tradicional, romántico, conductista, desarrollista, socialista y el cognoscitivo, dentro de este, se encuentra ubicado el constructivismo y el aprendizaje significativo.

La Institución Educativa San Francisco de Asís, en su modelo pedagógico constructivista se fundamenta en la *enseñanza para la comprensión* como teoría de aprendizaje. La Enseñanza para la Comprensión es uno de los frutos del Proyecto Cero de la Escuela de Posgrado en Educación de Harvard (organizado desde 1985). La Enseñanza para la Comprensión (EpC), es un enfoque de tipo constructivista que incentiva la capacidad de pensar y actuar flexiblemente aplicando los conocimientos a un contexto. La Enseñanza para la Comprensión está ligada a la acción, es decir a la capacidad que tiene un estudiante de dominar los conocimientos y aplicarlos a otras situaciones. Es poder transferir esos conocimientos a contextos diferentes, es tener la posibilidad de explicarlos, mostrar sus hipótesis, es emplear el pensamiento.

El modelo, plantea el desarrollo de prácticas de enseñanza que tienen como objetivo transformar a las estudiantes en ciudadanas con capacidad para pensar por sí mismas y de asumir sus actos de manera responsable. Aquí se cambian las enseñanzas basadas en la memorización y la rutina.

Cuando un estudiante sabe algo, lo puede producir cuando se le pide, puede explicar el conocimiento o demostrar la habilidad. La comprensión es un asunto más delicado y va más allá del conocimiento. La comprensión implica poder realizar una variedad de tareas que no sólo demuestran la comprensión de un tema sino que, al mismo tiempo, la aumenten. Se trata de “desempeños de comprensión”.

El marco conceptual del modelo incluye cuatro partes claves que son la base de la planeación del currículo:

- **Tópicos generativos:** Son temas, cuestiones, conceptos, ideas, eventos, que proporcionan significación, conexiones y variedad de perspectivas en un grado alto como para apoyar el desarrollo de comprensiones profundas por parte del alumno.
- **Metas de comprensión:** Son aquellos conceptos, procesos y habilidades que deseamos que nuestros alumnos comprendan. Ayudan a enfocarse efectivamente en lo que se quiere ya que ponen en claro hacia dónde vamos.
- **Desempeños de comprensión:** Requieren que el alumno vaya más allá de la información recibida para crear algo nuevo rediseñando, expandiendo, extrapolando, aplicando y construyendo sobre lo que ya sabe. Obliga a demostrar públicamente lo que ha comprendido.
- **Valoración diagnóstica continua:** Es el proceso mediante el cual se le ofrece al alumno una respuesta clara frente a sus desempeños de comprensión de tal manera que le ayuden a mejorar sus desempeños posteriores.

#### 4.3 MARCO LEGAL

El Ministerio de salud y protección social comunica que los buenos Hábitos de Vida Saludable, permite tener una mayor longevidad, mejor calidad de vida, mejor bienestar y menor costo para los sistemas de salud.<sup>20</sup>

Existen ventajas cuando desde temprana edad se aprende a ser activos físicamente, a que los niños, jóvenes y adultos hagan ejercicio no solamente de tipo competitivo, sino que se mantenga una actividad física permanente como bailar, caminar, subir escaleras o montar bicicleta entre otros. “El 63% de los 36 millones de muerte que acontecieron en el mundo hace dos años, fueron causadas por las enfermedades crónicas que son debidas a factores como la falta

---

<sup>20</sup> MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Viceministra de Salud invitó a mantener hábitos saludables para una buena calidad de vida. Boletín de Prensa No 286 de 2011. Publicado 15/09/2011. [En línea]. [Consultado el 3 de Agosto de 2015]. Disponible en internet: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Viceministra-de-Salud-Invit%C3%B3-a-mantener-h%C3%A1bitos-saludables-para-una-buena-calidad-de-vida-.aspx>

de actividad física, a problemas de consumo de tabaco, y a la mala alimentación” dijo la Representante de la OPS/OMS.

Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia, ENSIN 2010, dos de cada 7 colombianos, entre 5 y 64 años, no consumen frutas diariamente y 5 de cada 7, no consumen hortalizas o verduras diariamente. Además, los consumos corresponden solo a la mitad de los 400 gramos diarios recomendados por la Organización Mundial de la Salud.

- La ENSIN también evidencia que uno de cada dos colombianos tiene exceso de peso y 1 de cada 6 niños y niñas, de 5 a 17 años tiene sobrepeso u obesidad.
- El 56% de los departamentos en Colombia presentan indicadores de exceso de peso según el índice de masa corporal y la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha aumentado un 25.9% en el último quinquenio
- La población colombiana entre 18 a 64 años es obesa en un 16,5%, frente a países como Japón y Corea con un 3%, Francia y Austria con 9%, España con 13%, Estados Unidos con 31% y México con 24%.
- Según el estudio de carga de la enfermedad en Colombia, el 76% de la pérdida de años saludables o muerte es atribuible a las enfermedades crónicas no transmisibles. El 81% en mujeres y el 72% en hombres
- Una de cada tres personas cumple con las recomendaciones de actividad física (camina como medio de transporte) y una de cada 5, cumple con las recomendaciones de actividad física en el tiempo libre.
- Uno de cada siete colombianos no consume verduras y uno de cada tres no consume fruta diariamente, pero el consumo solo alcanza la mitad de las recomendaciones de la OMS.

Por no tener hábitos saludables las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y la enfermedad pulmonar crónica son las principales causas de muerte en el mundo produciendo 35 millones de decesos cada año; sin embargo, estas muertes son prevenibles si se adoptan buenos hábitos.

En Colombia el número de defunciones por enfermedades cardiovasculares en los últimos 25 años se duplica, pasando de 30.000 muertes en el año de 1980 a 55.000 en el año 2004, aumentando en un 83% el número de muertes este incremento es más notable para las enfermedades isquémicas cerebrovasculares e hipertensivas.

La prevalencia de diabetes en Colombia se sitúa alrededor del 3.5% de la población general con valores que oscilan entre 2 y 5%. Los costos que la diabetes genera al sistema de salud son muy altos en razón a las complicaciones vasculares que están asociadas a esta enfermedad tales como la patología cardiovascular en todas sus manifestaciones clínicas y las lesiones irreversibles en la función renal.

Así mismo el cáncer representa un problema creciente de salud, según las estimaciones del Instituto Nacional de Cancerología para el período 2002-2006 en Colombia hubo alrededor de 70.856 casos nuevos de cáncer por año. En relación con la información sobre defunciones en 2006 se registraron 30.994 defunciones por cáncer que representan el 15% del total de las defunciones. De estas 13339 en hombres y 15655 en mujeres.

“El 80% de las muertes por enfermedad cardiovascular y diabetes y un 30% de las muertes por todos los tipos de cáncer son evitables si logramos que los colombianos: hagan actividad física al menos 150 minutos semanales (bailar, caminar, montar en bicicleta, subir escaleras); consuman diariamente cinco porciones entre frutas y verduras de diferentes colores; controlen su peso, reduzcan al mínimo el consumo de sal y alcohol, y no consuman o se expongan al humo de cigarrillo. Afirmó la Viceministra Londoño Soto.

Estudios de la Organización Mundial de la Salud señalan que es posible evitar la pérdida de millones de vidas y años de vida saludable por enfermedades crónicas, con intervenciones eficaces en promoción de la salud y prevención de la enfermedad, que permitan a las personas ejercer un mayor control sobre su estado de salud, incentivándolos a la realización de una actividad física, al no consumo o exposición al humo de tabaco y la adopción de regímenes alimentarios saludables

En nuestro país celebramos que 27 instituciones hoy trabajen unidas en esta alianza para mejorar la salud de niños- niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores

Son aliadas en la iniciativa por los estilos de vida saludable en este momento:

- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar -ICBF-
- Instituto Colombiano del Deporte –Coldeportes-
- Superintendencia de Industria y Comercio.
- Secretaria Distrital de Salud de Bogotá.
- Secretaria Distrital de Cultura, recreación y deporte.
- Ministerio de Educación Nacional.

- Ministerio de la Protección Social.
- ACEMI y sus EPS asociadas.
- Red Colombiana de Instituciones de Educación Superior –Redcups-
- Universidad Javeriana.
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud –FUCS-
- Universidad de los Andes.
- Fundación Colombiana del Corazón.
- Fundación Colombiana de Obesidad –Funcobes-
- Asociación Colombiana de Medicina Interna –ACMI-
- Corporación Colombia Internacional –CCI-
- Asociación Colombiana de Endocrinología
- Asociación de Medicina del Deporte –AMEDCO-
- Asociación Colombiana de Dietistas y Nutricionistas –ACODIN-
- Asociación Colombiana de Diabetes.
- Sociedad Colombiana de Pediatría.
- Sociedad Colombiana de Geriátría.
- ILSI Nor Andino.
- Federación Diabetológica Colombiana.
- Organización Internacional de Migraciones- OIM.
- Organización Panamericana de la Salud- OPS.
- CDC de Atlanta.

## 5. DISEÑO METODOLÓGICO

### 5.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN. LOS PROYECTOS DE INTERVENCIÓN

El proyecto de intervención tiene como principal característica la de ofrecer toda posibilidad de contribuir o superar algunos de los problemas que se presentan en la práctica docente, de allí radica la importancia de manejar metodológicamente este tipo de proyecto. Rodríguez Espinar, lo definió como “un plan, acción o propuesta, creativa y sistemática, ideada a partir de una necesidad, a fin de satisfacer dicha carencia, problemática o falta de funcionalidad para obtener mejores resultados en determinada actividad”<sup>21</sup>; a diferencia de un proyecto de investigación en el cual al investigador solo le interesa describir las causas que generan una problemática, la intervención plantea enfáticamente dar respuesta a las necesidades encontradas, por supuesto con el respaldo de una teoría que lo sustente.

En la práctica, se han identificado ámbitos de intervención pertinentes con el contexto educativo, entre los cuales destacamos: Problemas institucionales, problemas de profesores, problemas de alumnos o alumnas o situaciones que los involucra, problemas de enseñanza o problemas de aprendizaje. En consecuencia los proyectos de intervención presentan una serie de características para que se consideren como tal, y que de alguna manera respondan con soluciones a los problemas encontrados, entre los aspectos a contemplar tenemos como punto de partida el diagnóstico de necesidades, basado en esto, identificamos los objetivos de intervención, y el contenido de la intervención, las variables e hipótesis, los agentes de la intervención y la evaluación de la misma.

Para efectos metodológicos se pueden considerar elementos de los proyectos de intervención:

- Experiencias de intervención diversas
- Identificación de los elementos básicos de la intervención
- Componentes del proyecto de intervención
- Fases (diseño, implementación, evaluación, informe)
- Instrumentos
- Perspectivas del proyecto

---

<sup>21</sup> GOMEZ, Noemí; TARACENA, Elvia. La intervención-investigación en el terreno socioeducativo. Revista Electrónica Sinéctica 2014, (43)

Cualquier tipo de intervención de tipo pedagógico, debe partir del entendimiento de la concepción teórica de los elementos didácticos que la sustentan, entendiendo la didáctica como la disciplina que explica los procesos de enseñanza y aprendizaje para proponer su realización, de forma consecuente con las finalidades educativas. Es decir que la didáctica, que plantea una estructura de enseñanza y aprendizaje, nos ayudará a intervenir un determinado grupo en diferentes esferas, dimensiones, procesos y niveles de organización. (Foschia, 2008) Antes de iniciar un proyecto de intervención, es necesario, o mejor dicho, obligatorio, que se haga las siguientes interrogantes: Qué se va a hacer?, Para qué se va a hacer?, Cómo se va a hacer? Quién lo va a hacer?, Cuándo se va a hacer?, Dónde se va a hacer?

“No podemos hablar de intervención socioeducativa sin aludir a ella en su papel como factor de cambio social, pues conduce a la toma de conciencia crítica de los fenómenos sociales y de la relación del actor, sea educando o educador, con su entorno.”<sup>22</sup>

Un aspecto básico y fundamental en los proyectos de intervención educativas es el diagnóstico, el cual se concibe como punto de partida para diseñar operaciones y acciones que permiten enfrentar los problemas y necesidades detectadas en un problema de investigación. Es útil para obtener una información básica que sirva para programar acciones concretas, llámense programas o actividades. El diagnóstico debe ser el fundamento de las estrategias que han de servir en la práctica de acuerdo a las necesidades y aspiraciones de la comunidad y a la influencia de los diferentes factores que inciden en el logro de los objetivos propuestos. Un diagnóstico actualizado permite tomar decisiones en los proyectos con el fin de mantener o corregir el conjunto de actividades en la dirección de la situación objetivo

## 5.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objeto de estudio de este proyecto de intervención corresponde a todos los estudiantes de la IESFA incluidas la sede principal y sus sedes anexas, se caracterizan por ser jóvenes estratificados en SISBEN nivel 1 y 2 con problemas de tipo social, con derechos vulnerados pertenecientes a hogares diferentes fenómenos sociales, situación que genera poco interés por promover espacios de esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre.

---

<sup>22</sup> Cfr. SLIDESHARE. (s.f.). Recuperado el 03 de septiembre de 2011, de GUÍA METODOLÓGICA: <http://www.slideshare.net/guest35b9e4/proyecto-de-intervencion-ii-part>

Para el desarrollo de este proyecto se cuenta con una muestra de 45 jóvenes, del grado 9-03 quienes se encuentran en edades comprendidas entre los 13 y 15 años, con deseos salir adelante y vivir experiencias propias de su edad, alegres, inquietos, a los cuales se les motiva diariamente para evitar deserción escolar y de este modo puedan proyectarse hacia un futuro mejor lleno de oportunidades.

### 5.3 INSTRUMENTOS

En esta primera actividad se van a tratar los aspectos preliminares de la investigación y el diseño del cuestionario, y en la segunda parte se analizarán los aspectos referentes al trabajo de campo, aplicación de talleres y por supuesto el análisis estadístico de los datos. La información se obtiene mediante la aplicación de encuestas a padres, estudiantes y docentes, además de una observación indirecta de los hechos, a través de las manifestaciones realizadas por los encuestados.

El interés del investigador no es el sujeto concreto que contesta el cuestionario, sino la población a la que pertenece; de ahí, como se ha mencionado, la necesidad de utilizar técnicas de muestreo apropiadas. La información se recoge de modo estandarizado mediante un cuestionario (instrucciones iguales para todos los sujetos, idéntica formulación de las preguntas, etc.), lo que faculta hacer comparaciones intergrupales que permitan la aplicación efectiva de los talleres

5.3.1 Encuestas. La técnica de aplicación de encuesta es abundantemente utilizada como procedimiento de investigación, debido a que esta admite obtener y procesar datos de modo rápido y eficaz. Por tanto, se deduce que la importancia de este procedimiento dentro de una investigación, obedece a la posibilidad de aplicaciones masivas y la obtención de información expedita sobre un amplio abanico de posibilidades a la vez. La encuesta permite aplicaciones masivas, que mediante técnicas de muestreo adecuadas pueden hacer extensivos los resultados a comunidades enteras.

En el ámbito educativo son muy numerosas las investigaciones realizadas utilizando esta técnica. Además gran variedad de investigaciones que abordan diversos temas: encuestas de salud general, sobre temas como consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, hábitos higiénicos, hábitos alimentarios, satisfacción de los usuarios con algún tipo de servicios, etc. Se puede definir la encuesta, siguiendo a García Ferrando<sup>1</sup>, como «una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir,

predecir y/o explicar una serie de características». Las encuestas se aplicaron a tres estamentos educativos y las preguntas fueron las siguientes:

Tabla 1. Preguntas de las encuestas.

Preguntas para los estudiantes	Preguntas para los docentes	Preguntas para los padres de familia
1. ¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas?	1. ¿Qué alimentos consume sus estudiantes en las meriendas?	1. ¿Cuántos y cuales tiempos de comida realiza su hijo a diario?
2. -¿Que alimentos rechazas por que no te gustan?	2. Muchas personas determinan la delgadez o sobrepeso de los estudiantes con la observación directa. ¿Qué tan válido considera este método?	2. -¿Cuántas veces a la semana su hijo consume: pescado _ carne de res____ pollo__ cerdo __ queso__ huevo__ vegetales _____
3. -¿Cuáles son tus alimentos preferidos?		
4. ¿Cuáles son los alimentos que conforman tu merienda?	3. ¿Qué importancia tiene el hecho de que en la escuela de padres se trabajen actividades relacionadas con la nutrición?	3. ¿Qué significa tener hábitos saludables?
5. Describe algún tipo de actividad física que realices	4. ¿Qué opinión tienes sobre las campañas de nutrición en la escuela? ¿0Que piensas de la utilización de carteles?	4. ¿Con qué frecuencia ustedes y sus hijos comen en restaurante? o utilizan el servicio de las ollas comunitarias?

Fuente: Las autoras

5.3.2 Los talleres. El taller se concibe como toda estrategia pedagógica en la cual docentes y alumnos se encuentran confrontados ante una tarea común en la que hay que resolver problemas y situaciones concretas, con un fin lógicamente educativo, el docente tiene el deber de enseñar y el alumno de aprender y es allí donde se conjugan estas acciones para que de manera focalizada se alcancen los objetivos planeados.

Los talleres tiene componente participativo, lúdico, reflexivo, descriptivo, e interpretativo. Para aplicar un taller se deben cumplir con las siguientes fases: *diseño, aplicación y evaluación*

Es muy importante tener claro los recursos y materiales que se van a utilizar en la aplicación de los talleres así como, realizar lista de asistencia, diario de campo y evidencias fotográficas

La utilidad pedagógica de los talleres se basa en la oportunidad de transmitir una información nueva o mejorar los conocimientos previos que se tiene de algún tema.

El modelo de taller que se utilizó para este trabajo es el siguiente.

Cuadro 1. Modelo del taller.

Fundación Universitaria Los Libertadores		
Vicerrectoría de Educación Virtual y a Distancia		
Especialización en Pedagogía de la Lúdica		
	Sede:	Grupo
	Institución:	Nivel:
Integrantes:	Taller X. (Colocar un título)	
Variable:		
Objetivo:		
Contenido y Metodología		
	a.	
	b.	
	c.	
	d.	
	e.	
Evaluación		

Con respecto a la estructura del taller como herramienta pedagógica, no existe un modelo único, pero sí elementos frecuentes que destacamos a continuación: Identificación de la institución interesada en el documento. Nombre del taller, grupo participante, variable, objetivo, metodología a desarrollar y evaluación del mismo.

5.3.3 Los diarios de campo. Son Instrumentos que sirven para proyectar las reacciones de las personas durante el ejercicio de su actividad, y para entender mejor la investigación, e incluso para analizar la realidad social el diario de campo es una herramienta que permite sistematizar las experiencias para luego analizar los resultados. Esta herramienta está ligada a la observación, es un documento manuscrito de forma narrativa y confidencial.

Todo diario de campo debe diseñarse, aplicarse y evaluarse; su utilidad pedagógica permite recoger inquietudes, sugerencias y compromisos de las actividades educativas.

El modelo de diario de campo utilizado en este trabajo de investigación es el siguiente:

Cuadro 2. Modelo diario de campo.

Diario de campo del taller X	
Fundación Universitaria Los Libertadores Vicerrectoría de Educación Virtual y a Distancia Especialización en Pedagogía de la Lúdica	
Fecha	
Grupo observado	
Lugar de observación	
Tiempo de observación	
Variable	
Descripción de la observación	
Aspectos positivos	Aspectos negativos
Comentarios	
Conclusiones	

Todo diario de Campo debe caracterizarse por la fiabilidad de sus datos, la precisión terminológica, la claridad para expresar ideas y la adecuada argumentación. Con respecto a la estructura del diario de campo como instrumento de investigación, no existe un modelo único, pero sí elementos comunes, entre los cuales encontramos:

Identificación de la institución interesada en el documento. Fecha, Día, Mes Año, Horario, en el cual se realiza la actividad observada. Grupo observado, lugar de observación, tiempo de observación y variable. Descripción de la observación, descripción de gestiones, entrevistas con participantes, visitas a organizaciones e instituciones, visitas domiciliarias, reuniones, asistencia y participación a eventos, acciones previstas, programaciones, compromisos, citas, acuerdos, etc. Análisis, valoraciones e interpretaciones, reflexiones sobre lo realizado, interpretación de situaciones y hechos, anotaciones, recordatorios, indicios, etc.

El formato más habitual es el de dividir cada hoja en dos partes o columnas, anotando los datos originados de la observación en el lado izquierdo y la elaboración sobre dichas observaciones en el lado derecho. El soporte puede ser tanto físico como un archivo de texto.

## 5.4 DIAGNÓSTICO

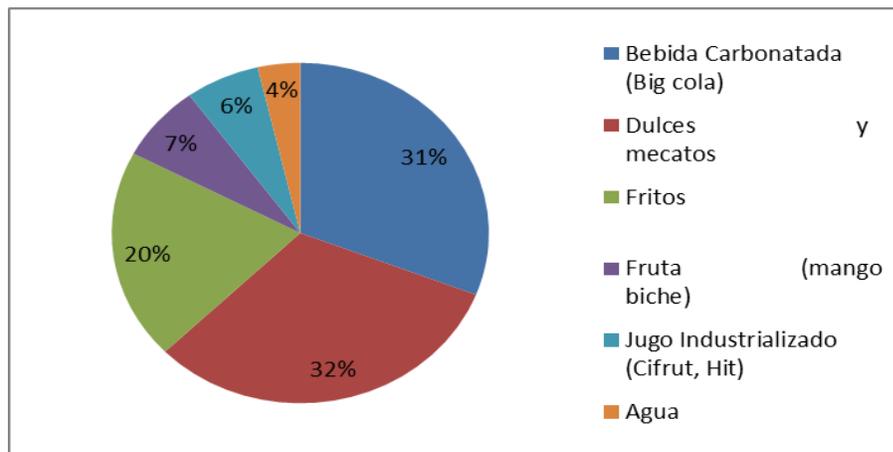
### 5.4.1 Procesamiento de las encuestas a los estudiantes

Tabla 2. Procesamiento de pregunta 1 de los estudiantes

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Bebida Carbonatada (Big cola)	34	31%
Dulces y mecatos	35	32%
Fritos	22	20%
Fruta (mango biche)	8	7%
Jugo Industrializado (Cifrut, Hit)	7	6%
Agua	4	4%
<b>TOTALES</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

Fuente: Los autores

Grafica 1. Alimentos que conforman la merienda de los estudiantes de 9-03



Fuente: Los autores

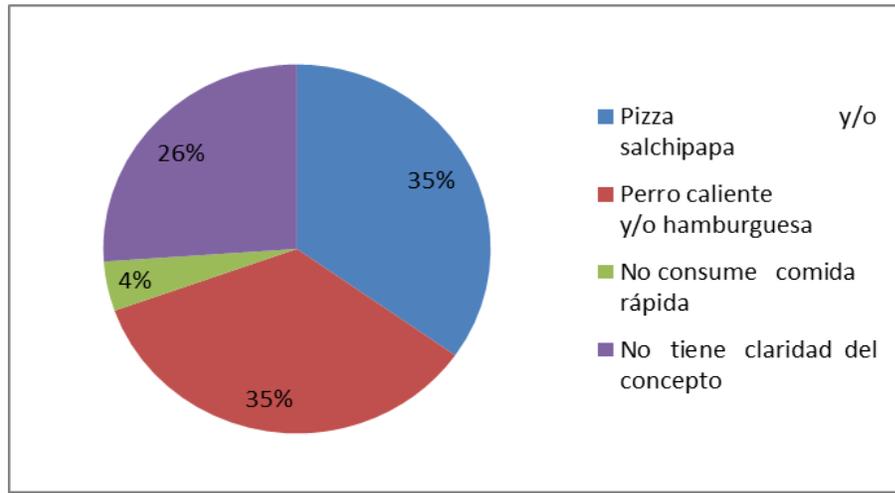
De acuerdo con lo observado en la gráfica, se evidencia que un 32% de los estudiantes encuestados prefieren consumir dulce y mecatos en su merienda. Un 31% y 6% de los estudiantes consumen bebidas carbonatadas o jugos industrializados. Otra de las preferencias al momento de merendar son los fritos, los cuales son elegidos por un 20% de estudiantes. El 7% de los estudiantes elige el consumo de mango biche con sal, sin tener en cuenta la inadecuada manipulación que los vendedores puedan dar al producto. Solo un 4% consume agua.

Tabla 3. Procesamiento de pregunta 2 de los estudiantes

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Pizza y/o salchipapa	24	35%
perro caliente y/o hamburguesa	24	35%
No consume comida rápida	3	4%
No tiene claridad del concepto	18	26%
TOTALES	69	100%

Fuente: Los autores

Gráfica 2. Tipo de comida rápida que consumen los estudiantes



Fuente: Los autores

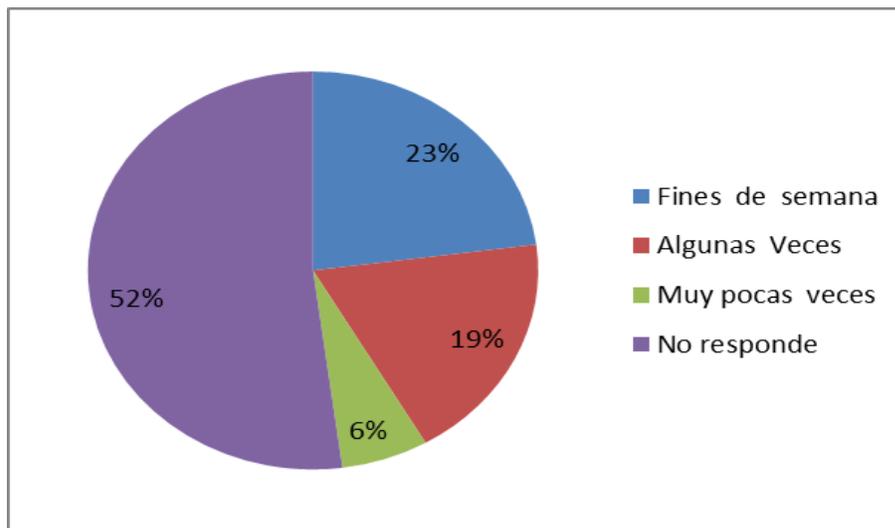
En relación con la gráfica se observa que el 70% de los estudiantes consumen pizza, salchipapa, perros calientes y hamburguesas como opción de comida rápida. Curiosamente un 26% desconoce el concepto de “comida rápida” de modo que es probable que consuma sin saber que este tipo de alimentos reciben esta denominación. El 4% restante no consume comida rápida

Tabla 4. Procesamiento de pregunta 2 (parte b) de los estudiantes

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Fines de semana	11	23%
Algunas Veces	9	19%
Muy pocas veces	3	6%
No responde	25	52%
TOTALES	48	100%

Fuente: Los autores

Gráfica 3. Frecuencia del consumo de comida rápida



Fuente: Los autores

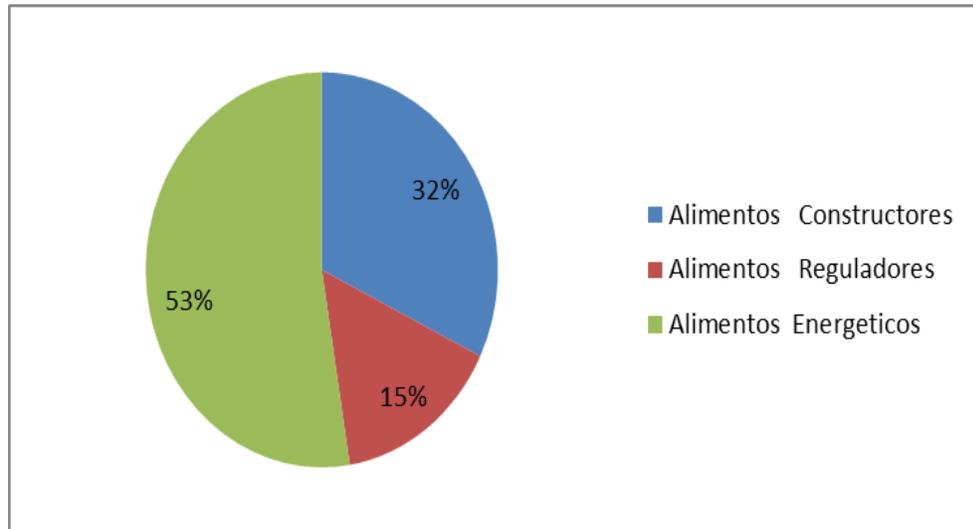
En concordancia con la pregunta anterior, un 23% de los estudiantes que consumen comida rápida lo hacen los fines de semana, los que dicen consumir este tipo de alimentos algunas veces están representados por el 19% y muy pocas veces el 6%, en tanto que el 52% que no responde a la pregunta, tal vez por el desconocimiento del término “comida rápida”

Tabla 5. Procesamiento de pregunta 3 de los estudiantes

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Alimentos Constructores	19	32%
Alimentos Reguladores	9	15%
Alimentos Energéticos	31	53%
TOTALES	59	100%

Fuente: Los autores

Gráfica 4. Grupos de alimentos preferidos por los estudiantes



Fuente: Los autores

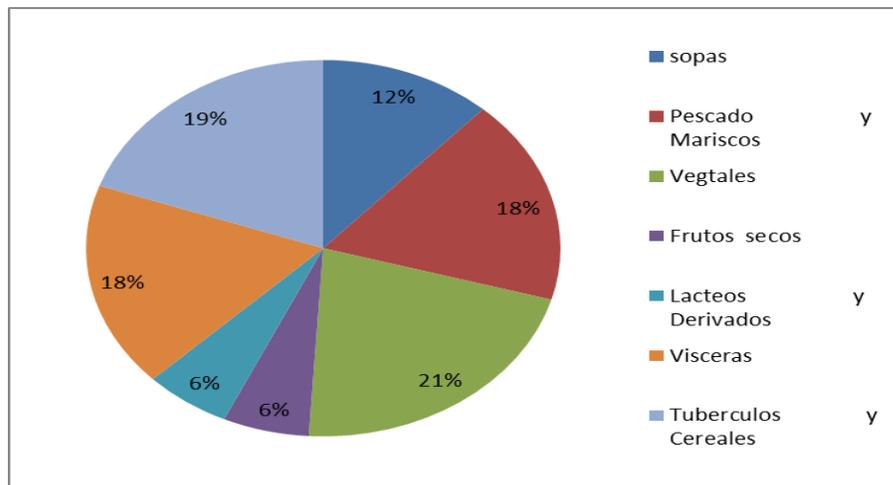
El grupo de alimento preferido por los estudiantes corresponde a los energéticos con un 53%, en segundo lugar encontramos con un 32% los alimentos constructores y por último los alimentos reguladores en un 15%. Claramente se observa que no se tiene la cultura en el consumo de frutas y vegetales.

Tabla 6. Procesamiento de pregunta 4 de los estudiantes

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Sopas	6	12%
Pescado y Mariscos	9	18%
Vegetales	11	22%
Frutos secos	3	6%
Lácteos y Derivados	3	6%
Vísceras	9	18%
Tubérculos y Cereales	10	20%
TOTALES	51	100%

Fuente: Los autores

Grafica 5. Tipos de alimentos que son rechazados por los estudiantes porque no les gusta



Fuente: Los autores

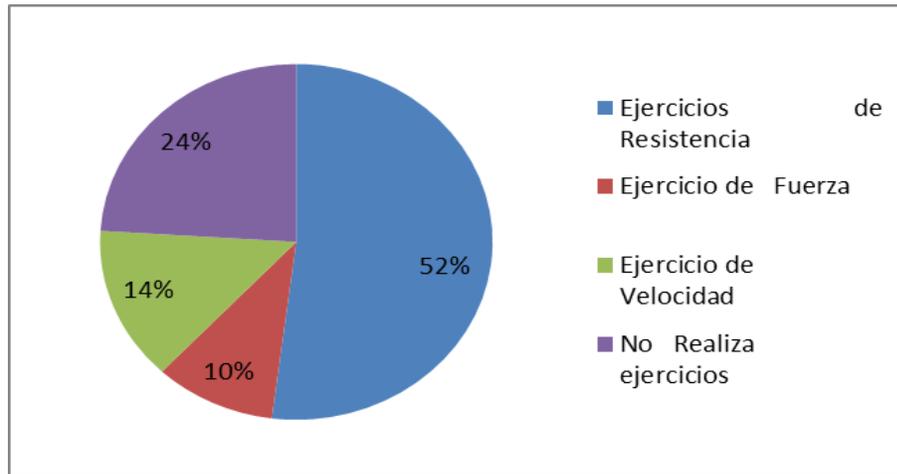
Existe una lista de alimentos rechazados por los estudiantes así: un 21% de los jóvenes se resiste a consumir vegetales, seguido del 19% de estudiantes quienes rechazan tubérculos y cereales, un 18% de estudiantes se rehúsa al consumo de pescados y mariscos y otro 18% no toleran las vísceras. El 12% de los estudiantes encuestados rechazan las sopas, mientras que el 12% restante se niega al consumo de los lácteos y derivados y frutos secos, situación preocupante porque en esta edad son necesarios los macro y micro nutriente para garantizar un adecuado desarrollo bio físico y mental.

Tabla 7. Procesamiento de pregunta 5 de los estudiantes

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Ejercicios de Resistencia	26	52%
Ejercicio de Fuerza	5	10%
Ejercicio de Velocidad	7	14%
No Realiza ejercicios	12	24%
TOTALES	50	100%

Fuente: Los autores

Gráfica 6. Diferentes tipos de actividad física realizada por estudiantes



Fuente: Los autores

Los estudiantes encuestados, manifiestan sus preferencias en la realización de ejercicios de resistencia en un 52%, un 14% ejercicios de velocidad y el 10% ejercicios de fuerza; el 24% no realiza ejercicio, aspecto preocupante porque la actividad física es sinónimo de salud y vitalidad.

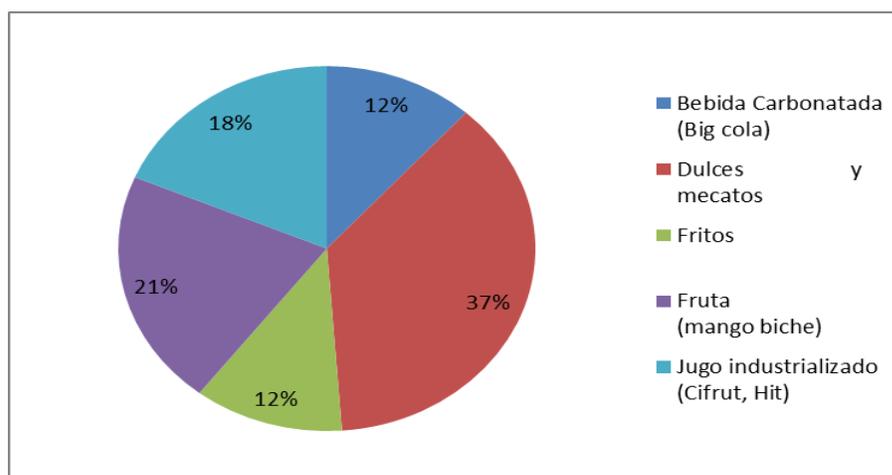
#### 5.4.2 Procesamiento de las encuestas a los docentes

Tabla 8. Procesamiento de pregunta 1 de los docentes

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Bebida Carbonatada (Big cola)	5	12%
Dulces y mecatos	16	37%
Fritos	5	12%
Fruta (mango biche)	9	21%
Jugo industrializado (Cifrut, Hit)	8	19%
TOTALES	43	100%

Fuente: Los autores

Gráfica 7. Meriendas que consumen los estudiantes.



Fuente: Los autores

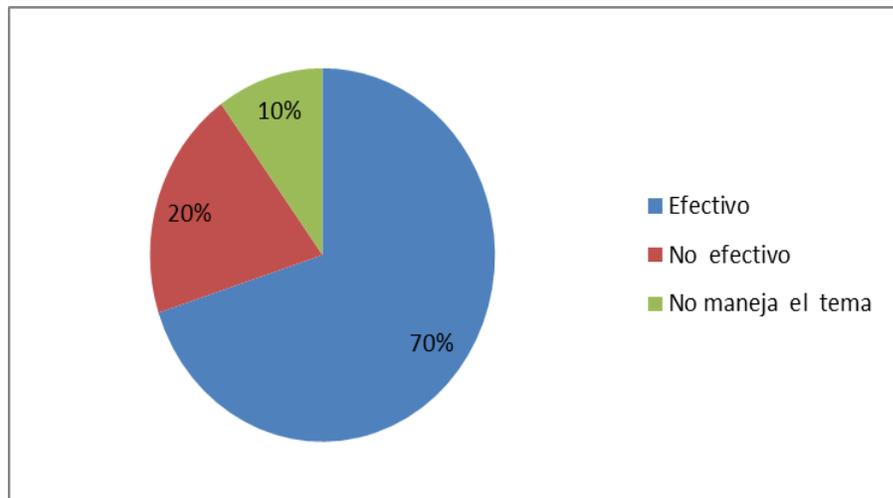
De acuerdo a la percepción de los docentes, el 37% de estos opina que los estudiantes durante los descansos consumen mayormente dulces y mecatos. El 21% de los docentes manifiesta preocupación porque los estudiantes consumen mango biche, acompañado de sal, limón y pimienta, este tipo de condimentos son irritantes gástricos y la fruta verde no es del todo recomendable, porque en ese estado no aporta los nutrientes deseados. Un 12% manifiesta que los fritos es sin lugar a dudas un alimento de alto consumo. De otra parte, un 30% de los docentes confirma la preferencia de sus estudiantes por el consumo de bebidas carbonatadas y jugos industrializados para acompañar sus mecatos. Como panorama global se observa que las meriendas consumidas por los jóvenes no aplican a ser nutritivas.

Tabla 9. Procesamiento de pregunta 2 de los docentes

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Efectivo	7	70%
No efectivo	2	20%
No maneja el tema	1	10%
TOTALES	10	100%

Fuente: Los autores

Gráfica 8. Los docentes consideran el método de observación directa para determinar el sobrepeso o la delgadez extrema en sus estudiantes



Fuente: Los autores

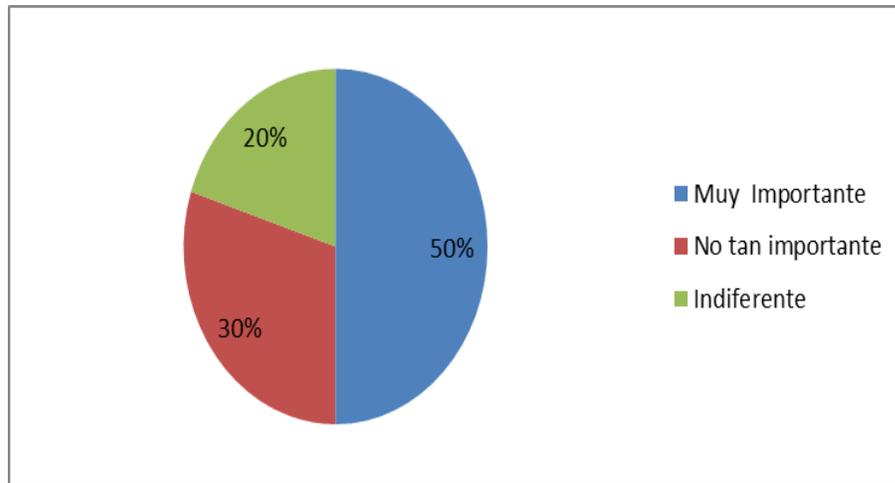
El 70% de los docentes considera el método de observación directa como herramienta efectiva al momento de determinar si un joven tiene o no compromiso nutricional. El 20% de docentes encuestados expresa que la observación directa no determina el estado nutricional de un joven, mientras que el 10% no maneja este tema.

Tabla 10. Procesamiento de pregunta 3 de los docentes

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Muy Importante	5	50%
No tan importante	3	30%
Indiferente	2	20%
TOTALES	10	100%

Fuente: Los autores

Gráfica 9. Importancia del hecho de que en la escuela de padres se trabajen actividades relacionadas con la nutrición



Fuente: Los autores

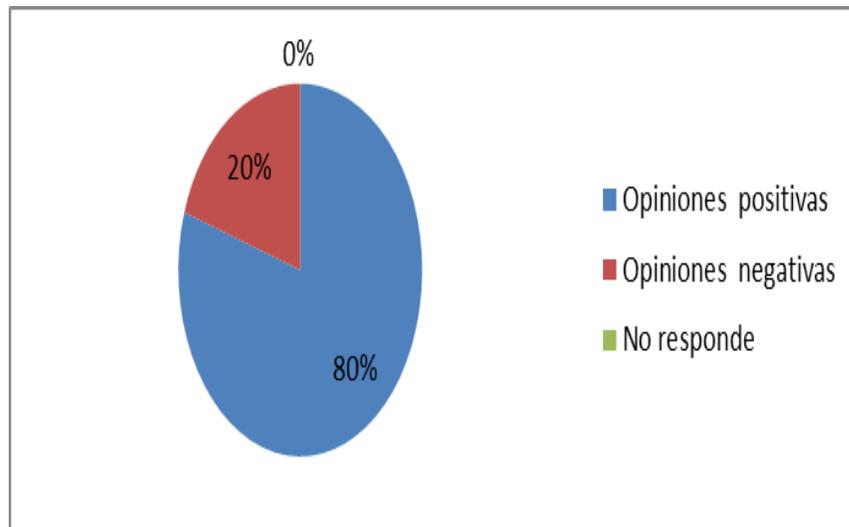
El 50% de los docentes está de acuerdo que en las escuelas para padres se trabajen actividades relacionadas con la nutrición, mientras que un 20 % de los mismos es indiferente antes esta temática y un 30% considera que la divulgación de este tipo de información no es importante

Tabla 11. Procesamiento de pregunta 4 de los docentes

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Opiniones positivas	8	80%
Opiniones negativas	2	20%
No responde	0	0
TOTALES	10	100%

Fuente: Los autores

Gráfica 10. Opinión de los docentes con respecto a las campañas de nutrición en la escuela



Fuente: Los autores

El 80% de los docentes opina que en la escuela se lleven a cabo campañas de nutrición, el 20% restante es indiferente ante esta iniciativa.

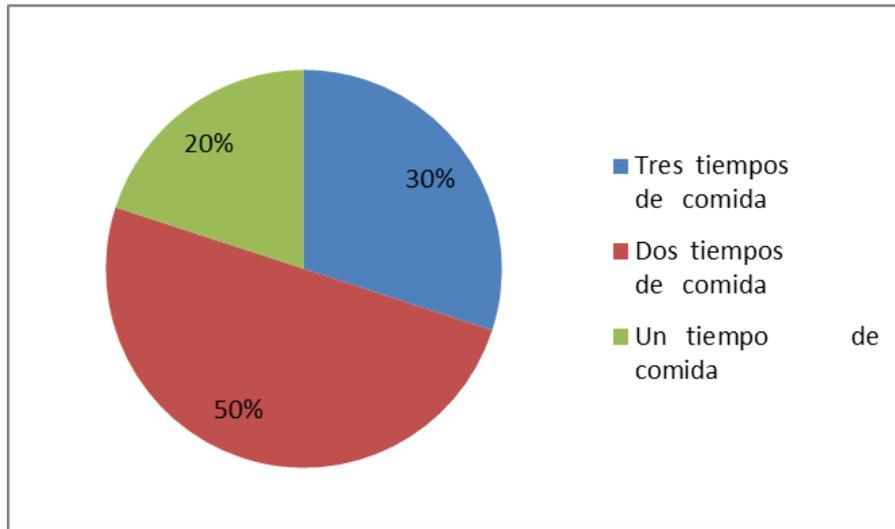
#### 5.4.3 Procesamiento de las encuestas a los padres de familia

Tabla 12. Procesamiento de pregunta -1 de los padres de familia

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Tres tiempos de comida	3	30%
Dos tiempos de comida	5	50%
Un tiempo de comida	2	20%
TOTALES	10	100%

Fuente: Los autores

Gráfica 11. Tiempos de comida que realizan los jóvenes a diario



Fuente: Los autores

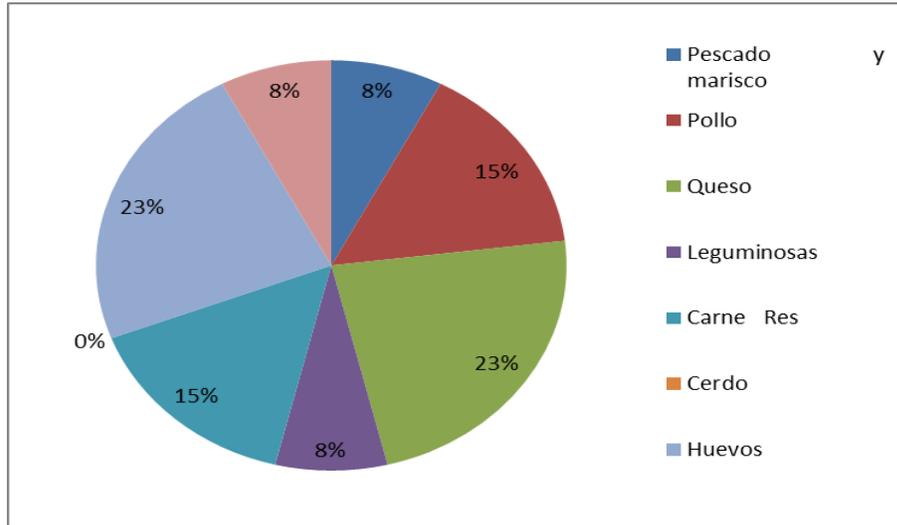
El 50% de los padres encuestados, manifiestan que sus hijos solo realizan dos tiempos de comida y un 20% solo realiza un tiempo de comida, indicando que existe un problema de seguridad alimentaria y/o cultural solo un 30% de padres expresa que sus hijos hacen tres comidas como lo establece el protocolo nutricional

Tabla 13. Procesamiento de pregunta -2 de los padres de familia

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Pescado y marisco	1	8%
Pollo	2	15%
Queso	3	23%
Leguminosas	1	8%
Carne Res	2	15%
Cerdo	0	0%
Huevos	3	23%
Vegetales	1	8%
TOTALES	13	100%

Fuente: Los autores

Gráfica 12. Frecuencia de consumo de alimentos



Fuente: Los autores

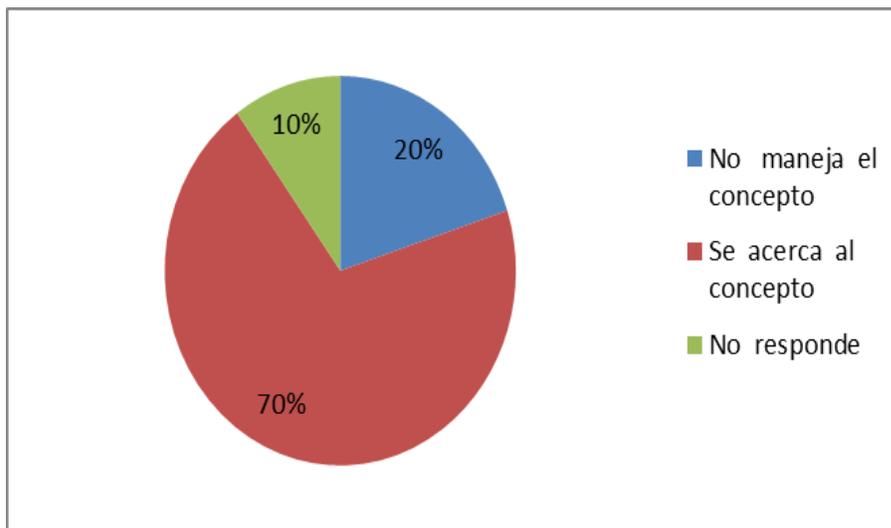
Atendiendo a la pregunta sobre el alimento que mayormente consumen los jóvenes, encontramos que el 23% de los padres encuestados manifiesta que el queso es el alimento de mayor consumo y otro 23% de padres expresa que es el huevo. Un 15% de los padres refiere que el pollo es el alimento que más consumen sus hijos, mientras que 15% de padres dice que ellos prefieren la carne roja. La gráfica muestra como los padres revelan que alimentos con menor aceptación son el cerdo, los vegetales y leguminosas con representación de un 24%% de encuestados. De acuerdo con lo anterior se confirma que el problema cultural incide negativamente sobre temas de alimentación

Tabla 14. Procesamiento de pregunta-3 de los padres de familia

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
No maneja el concepto	2	20%
Se acerca al concepto	7	70%
No responde	1	10%
TOTALES	10	100%

Fuente: Los autores

Gráfica 13. Significado de tener hábitos saludables



Fuente: Los autores

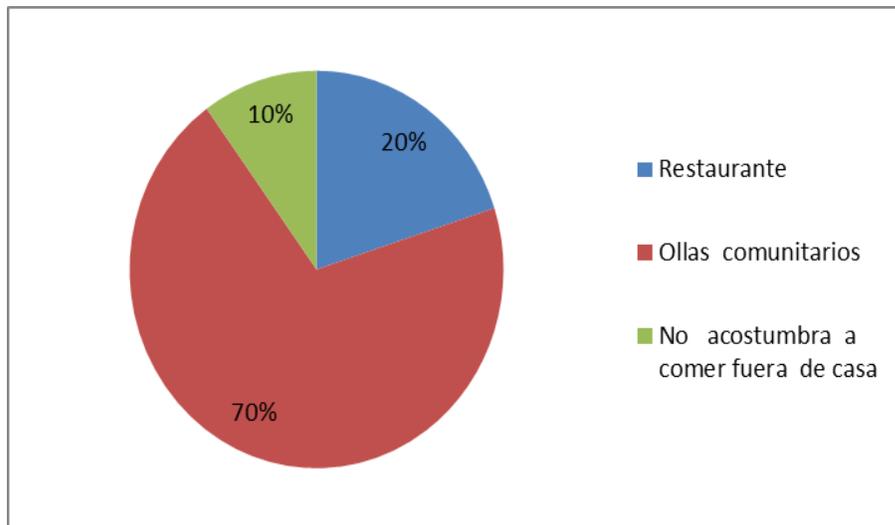
El concepto de hábitos saludables no es manejado adecuadamente por los padres de familia quienes solo un 70% de estos se acercan al significado, el 30% restante no maneja este concepto o sencillamente no responde.

Tabla 15. Procesamiento de pregunta-4 de los padres de familia

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Restaurante	2	20%
Ollas comunitarios	7	70%
No acostumbra a comer fuera de casa	1	10%
TOTALES	10	100%

Fuente: Los autores

Gráfica 14. Utilizan el servicio de ollas comunitarias o acostumbran a ir a restaurantes



Fuente: Los autores

El factor cultural y de seguridad alimentaria influye sobre la práctica de comer fuera de casa, así pues, un 70% de los padres encuestados expresa utilizar ollas comunitarias, el 20% de los padres prefiere hacerlo en restaurantes y solo un 10% lo hace siempre en casa.

## 5.5 VARIABLES E HIPÓTESIS DE TRABAJO

Tabla 16. Variables e hipótesis de trabajo.

Variables	Indicadores de observación	Hipótesis de trabajo
1. Evaluación del estado nutricional de los estudiantes	1. Manejo e interpretación de curvas de crecimiento	1. El uso de la estadística permite a los estudiantes conocer e interpretar los resultados de curvas de crecimiento establecidas por OMS.
2. Clasificación de los alimentos	2. Elaboración de carteleros sobre clasificación de alimentos	2. El trabajo colaborativo permite que los estudiantes se apropien de conceptos que conlleven a una adecuada clasificación de los alimentos.
3. Descripción de hábitos y Merienda saludables	3. Puesta en escena de casos relacionados con hábitos y meriendas saludables	3. El trabajo lúdico a través de expresiones artísticas contribuye a que los estudiantes se apropien del manejo y aplicación de hábitos y meriendas saludables.
4. Hábitos y Recomendaciones nutricionales	4. Solución de crucigramas sobre hábitos y recomendaciones nutricionales	4. El uso de ejercicios cognitivos inducen al padre de familia a conocer diversos hábitos y recomendaciones nutricionales.
5. Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de la actividad física	5. Participación activa en jornada de rumba terapia	5. El trabajo lúdico a través de expresiones corporales contribuye a que los estudiantes, padres y docentes conozcan la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas.

Fuente: Los autores

## 6. PROPUESTA

### 6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA

PRACTICAS SALUDABLES PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA.

### 6.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Este proyecto de intervención educativa, tiene como objetivo fomentar en los estudiantes la creación de hábitos y estilos de vida saludable a través de capacitaciones que incluyen conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud.

Para el desarrollo del proyecto se utiliza actividades lúdico pedagógicas en las que se pretende sensibilizar y educar sobre los beneficios que aporta la buena alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada y en su defecto de los graves problemas que se derivan del desequilibrio de los componentes de la dieta y del sedentarismo.

### 6.3 JUSTIFICACIÓN

Este proyecto de intervención, pretende responder a la necesidad que tiene la población educativa en cuanto al tema de seguridad alimentaria, debido a que en la mayoría de los casos los niños, niñas y jóvenes no reciben una alimentación adecuada y balanceada de acuerdo con sus requerimientos nutricionales, bien sea por ignorancia de los padres, el facilismo, la cultura e inseguridad alimentaria.

### 6.4 OBJETIVOS

#### 6.4.1 Objetivo General

Fomentar en los estudiantes la creación de hábitos y estilo de vida saludable a través de capacitaciones y actividades lúdicos pedagógicas enmarcada en el tema de una adecuada nutrición.

#### 6.4.2 Objetivos Específicos

- Evaluar el estado nutricional de los estudiantes a través de indicadores nutricionales haciendo uso de curvas de crecimiento de manera que puedan enterarse de su estado de salud
- Ilustrar a los niños, niñas y jóvenes sobre la clasificación de los alimentos de acuerdo al origen y funcionalidad de modo que interioricen su conocimiento y beneficio.
- Describir a los beneficiarios del proyecto modelos de hábitos y merienda saludables que promuevan una buena salud y nutrición
- Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de la actividad física como estrategia para optimizar su calidad de vida.

#### 6.5 ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

##### 6.5.1 Resultados y análisis de la aplicación de los talleres

Los talleres educativos en este proyecto de intervención pedagógica, se desarrollan de acuerdo a lo establecido por las variables e hipótesis de trabajo, las cuales conllevaron al diagnóstico de la problemática por la que atraviesan los estudiantes y su red de apoyo en lo pertinente a temas de nutrición.

Se observó que existe falta de conocimiento en lo relacionado con la correcta medición del estado nutricional, así como el desconocimiento de los buenos hábitos e ingesta saludable, de otra parte, se detectó la poca importancia que se da al desarrollo de la actividad física.

La aplicación de esta estrategia pedagógica tiene como principal objetivo la sensibilización a la comunidad educativa, en cuanto a la importancia de tener hábitos y estilos de vida saludable; por lo anterior se busca que los estudiantes aprendan a realizar su diagnóstico nutricional antropométrico a través de indicadores nutricionales que le permitan el manejo e interpretación estadística de curvas de crecimiento. De igual modo, proporcionar herramientas que permitan la categorización y clasificación de los alimentos.

En consecuencia, contribuir a que los estudiantes, padres, docentes se apropien del manejo y aplicación de hábitos adecuados, meriendas saludables y conozcan sobre la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas.

Fundación Universitaria Los Libertadores  
Vicerrectoría de Educación Virtual y a Distancia  
Especialización en Pedagogía de la Lúdica

Sede: Cartagena Grupo: 04  
Institución Educativa: San Francisco de Asís Nivel:  
Integrantes: Betsy Baldiris V – Ingrid Gómez S  
Taller 1. ¡Amigo! ¿Quieres conocer tu estado nutricional?

Variable: Evaluación del estado nutricional de los estudiantes

Objetivo: Conocer el estado nutricional de los estudiantes a través del manejo e interpretación estadística de curvas de crecimiento.

Contenido y Metodología

- a. Sondeo de opiniones y saberes previos. En la parte de debajo de algunas sillas se colocarán las siguientes preguntas: ¿Qué entiendes por estado nutricional? Sabes ¿qué es una curva de crecimiento? Conoces ¿qué es la estadística?; será premiado todo estudiante que se aproxime a la respuesta planteada; luego de escuchar las respuestas se da inicio a la temática. Para ello se han colocado figuras de frutas elaboradas en cartulina, en cada silla de manera que permita conformar grupos de trabajo colaborativo.
- b. Se comparte con las estudiantes material de apoyo con teoría sobre:
  - Talla. Es la medición de la estatura o longitud del cuerpo humano desde la planta de los pies hasta el vértice de la cabeza.
  - Peso. Es la medición de la masa corporal del individuo.
  - Edad. Es el tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo
  - Antropometría: Se refiere a la medición de las proporciones del cuerpo humano, en cuanto a tamaño y composición corporal.
  - Crecimiento: Es el incremento progresivo de la masa corporal dado por el aumento en el número de células.

- Desarrollo: Abarca tanto a la maduración en los aspectos físicos, cognitivos, lingüísticos, socio afectivos y temperamentales como el desarrollo de la motricidad fina y gruesa.
- Desnutrición: Por debajo de la línea de puntuación z-2 o -3 de peso para la edad, peso para la longitud/talla o IMC para la edad o de longitud/talla para la edad.
- Estado Nutricional: Es el resultado de la relación entre la ingesta de energía y nutrientes y el gasto dado por los requerimientos nutricionales para la edad, sexo, estado fisiológico y actividad física.
- Indicador antropométrico: Es la combinación de dos variables o parámetros, ejemplos peso/talla; talla/edad, entre otros.

Cuadro 3. Indicadores antropométricos.

<b>5 a 18 años</b>	Talla para la edad Índice de masa corporal *	Talla para la edad Índice de masa corporal

Cuadro 4. Interpretaciones del indicador antropométrico.

<b>Niños, niñas y adolescentes entre los 5 y los 18 años</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Punto de corte (desviación estándar)</b>	<b>Denominación</b>
<b>Talla/Edad (T/E)</b>	< -2 -2 a < -1 -1	Talla baja para la edad o retraso en talla Riesgo de talla baja Talla adecuada para la edad
<b>IMC / E*</b>	< -2 -2 a < -1 -1 a = 1 > 1 a = 2 > 2	Delgadez Riesgo para delgadez Adecuado para la edad Sobrepeso Obesidad

Fuente:

<https://www.google.com.co/webhp?sourceid=chromeinstant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=definicionde%20imc>

- Índice de Masa Corporal (IMC): Es un número que describe el peso de una persona en relación a su longitud/talla, calculada como  $\text{kg/m}^2$ . ¿Cómo se calcula? Comienza por medirte y pesarte.

Aquí está el cálculo usando kilos y metros:

Supongamos que mides 1.60 cms y pesas 59 kilos. Multiplica tu altura por tu altura ( $1.60 \times 1.60 = 2.56$ ). Divide tu peso por el cálculo de altura, es decir  $59 / 2.56 = 23$ . Resultado: tu índice de masa corporal es de 23.

- IMC para la Edad: Es un indicador de Crecimiento que relaciona el IMC con la edad.

- Instrumentos de medición. Balanza graduada en libras o kilos, Escala numérica o báscula que la tenga, Tallímetro.

- Planillas de medición.

Cuadro 5. Modelo planilla de medición

ITEM	Nombre y Apellidos	Sexo	Edad	Peso	Talla	Dx. Nutricional	Observaciones
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Fuente: los autores

Curvas de crecimiento. Es la herramienta que se utiliza como referencia para evaluar el crecimiento y el desarrollo que se alcanzan durante la niñez y adolescencia. A más de determinar el estado nutricional de los niños, varias organizaciones las usan para medir el bienestar general de las poblaciones, para formular políticas de salud, planificar y monitorear su efectividad.



Fuente: Curvas de crecimiento

<https://www.google.com.co/webhp?sourceid=chromeinstant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=definicionde%20imc>

- Estadígrafos. Es un valor numérico que se obtiene a partir de datos muestrales. Describe alguna característica de la muestra, y la toma de decisiones respecto a la población contiene cierto grado de incertidumbre.

- Desviación Estándar (DE): Medida que expresa la dispersión de una serie de valores o puntuaciones con relación a la media aritmética

c. Desarrollo de Actividades. En este momento los estudiantes se han organizado en equipos de trabajo donde deben pesarse y tallarse realizando las respectivas anotaciones y luego registrarlas en las curvas de crecimiento

d. Interpretación de los resultados. Cada equipo de trabajo da a conocer los resultados nutricionales obtenidos a través de la recolección de información y manipulación estadística.

e. Aplicación de la evaluación. En una hoja se entrega a cada estudiante la pregunta de evaluación. Terminada la actividad, se hace un compartir saludable con los estudiantes

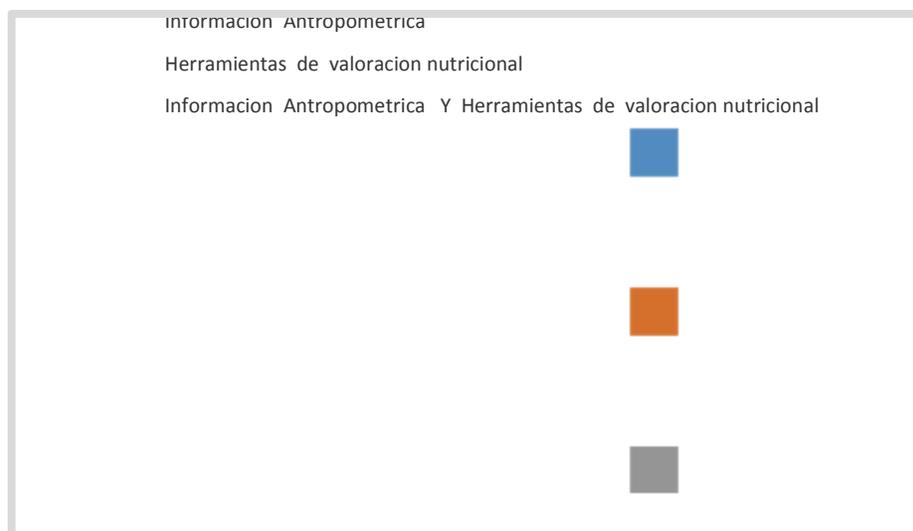
Evaluación: ¿Qué información se necesita para hacer una buena valoración nutricional?

Tabla 17. Procesamiento de las respuestas a la pregunta de evaluación taller 1

<b>Categorías</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Información Antropométrica	4	20%
Herramientas de valoración nutricional	3	15%
Información Antropométrica Y Herramientas de valoración nutricional	13	65%
<b>TOTALES</b>	20	100%

Fuente: los autores

Gráfica 15. Información y herramientas necesarias para hacer una buena valoración nutricional



Fuente: los autores

### Interpretación

El 65% de la población evaluada manifiesta que se hace necesario tener información antropométrica y herramientas necesarias para una buena valoración nutricional, en tanto que un 20% de los jóvenes evaluados considera que es suficiente con la información antropométrica y el 15% menciona que es suficiente con herramientas de valoración

Cuadro 6. Diario de campo taller 1.

Diario de campo del taller 1	
Fundación Universitaria Los Libertadores Vicerrectoría de Educación Virtual y a Distancia Especialización en Pedagogía de la Lúdica	
Fecha	Jueves 19 de noviembre de 2015
Grupo observado	Estudiantes de grado 9
Lugar de observación	Institución Educativa San Francisco de Asís
Tiempo de observación	3 horas
Variable	Evaluación del estado nutricional de los estudiantes
Descripción de la observación	
Se da inicio de la actividad con una oración luego se presenta el objetivo del proyecto y las razones por las cuales son ellos los participantes, se les recuerda	

la aplicación de encuestas realizadas previamente. Se organizan los grupos usando el material didáctico preparado para ello, se hacen preguntas orientadoras para introducir el tema; se aborda la temática, se dan las pautas para el trabajo en equipo, la actividad motivacional consistía en acercarse a los instrumentos de medición que estaban distribuidos en el aula, para hacer las respectivas mediciones de talla y peso; los resultados fueron consignados en una planilla para registro de medidas antropométricas, donde calculaban su IMC y su talla para ser llevado a la curvas de crecimiento para niños y niñas de 5 a 18 años. Acto seguido cada grupo socializo los resultados de su antropometría.

Por último se les entrega la pregunta de para la evaluación del taller y se hace invitación a los estudiantes a una merienda saludable constituida por banano y patilla, en la que pudimos confirmar el rechazo hacia el consumo de las frutas; confirmando que este rechazo es debido al nivel cultural, preferencias y gustos

Aspectos positivos	Aspectos negativos
<p>Los jóvenes se involucraron en la práctica con una actitud positiva hacia el nuevo conocimiento. La actividad permitió reforzar los conocimientos que para este grado deben estar adquiridos. Se evidencio armonioso trabajo de equipo. Se mantuvieron respetuosos y atentos a las orientaciones de los autores</p>	<p>Los estudiantes en sus inicios se mostraron tímidos y distraídos. La disponibilidad de tiempo fue limitada. No asistió el total de los alumnos convocados</p>
<p><b>Comentarios</b></p> <p>Los estudiantes beneficiarios del proyecto reflejan cierto grado de inmadurez, por lo cual hubiese sido más provechoso trabajar con estudiantes de grados superiores.</p>	
<p><b>Conclusiones</b></p> <p>Finalizado el taller los estudiantes están en capacidad de realizar mediciones antropométricas, calcular IMC, interpretar rejillas de crecimiento y desarrollo, de manera que puedan enterarse de su estado de salud</p>	

Fuente: los autores

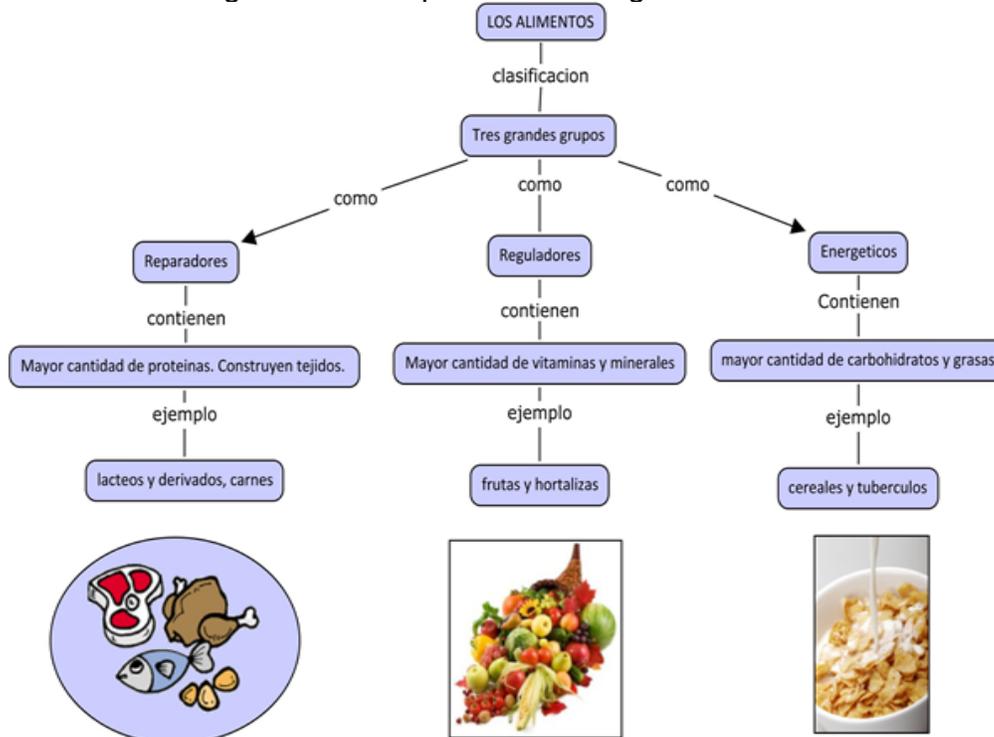
Taller 2. ¡Pssss! ¡Contigo! ¿Conmigo?  
¿Sabes cómo se clasifican los alimentos?

Variable: Clasificación de los alimentos

Objetivo: Establecer claramente los criterios de categorización que se tienen en cuenta para clasificar los alimentos.

## Contenido y Metodología

- a. Sondeo de opiniones y saberes previos. Por equipo de trabajo, que fueron organizados desde el primer taller, se escoge un estudiante en representación de modo que realice la clasificación de un grupo de alimentos que encontrará pegados sobre cartones, el grupo que realice adecuadamente la clasificación será incentivado con barras de granola.
- b. Se entrega material impreso con la siguiente información:



## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos pueden clasificarse según distintos criterios. Dependiendo de su origen pueden ser alimentos de origen animal, como la carne, la leche, los huevos o el pescado, y alimentos de origen vegetal, como las frutas, los cereales o las verduras. El agua y la sal son alimentos de origen mineral.

Basándose en la función nutritiva principal que desempeñan en el organismo se diferencian en: *Energéticos*, *Constructores* y *Protectores*.

*Alimentos energéticos.* Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes, etc.), como pastas, arroz,

productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.).

*Alimentos Constructores.* Son los que forman la piel, músculos y otros tejidos, y que favorecen la cicatrización de heridas. Estos son la leche y todos sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y legumbres.

Alimentos reguladores o Protectores. Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los energéticos y reguladores se complementen y mantengan el cuerpo funcionando. Dentro de estos figuran las frutas, verduras y hortalizas y el agua.

Los estudiantes realizan la lectura del material impreso para este taller, de modo que se apropien de los conceptos y den una explicación de cada grupo de alimentos, los nutrientes que corresponde a cada alimento, los beneficios y la fuente.

c. Elaboración de carteleras sobre clasificación de alimentos por cada equipo.

Lineamientos para la elaboración de las carteleras:

- Materiales: Revistas, marcadores, tijeras, pegantes, papel bond.
- La cartelera debe girar alrededor del tema central “Clasificación de los alimentos”.
- Inicialmente elabore un boceto decidiendo cuál será la configuración final de la cartelera.
- Busque simplificar los elementos que contiene la cartelera para estructurar el mensaje, de tal forma que evite confusión.
- Cautive la atención del auditorio con un título llamativo relacionado con el tema.
- Rotule de acuerdo a la distancia visual de los lectores, es decir, utilice tamaño de letra adecuado.
- Adhiera con firmeza los materiales que se utilicen en el montaje.
- Aproveche la superficie útil de la cartelera de tal forma que la composición del mensaje sea armónica y equilibrada
- Utilice solo dos colores de marcadores.

d. Galería de alimentos. Cada equipo de trabajo presenta al grupo en general su cartelera explicando de modo original la clasificación de los alimentos

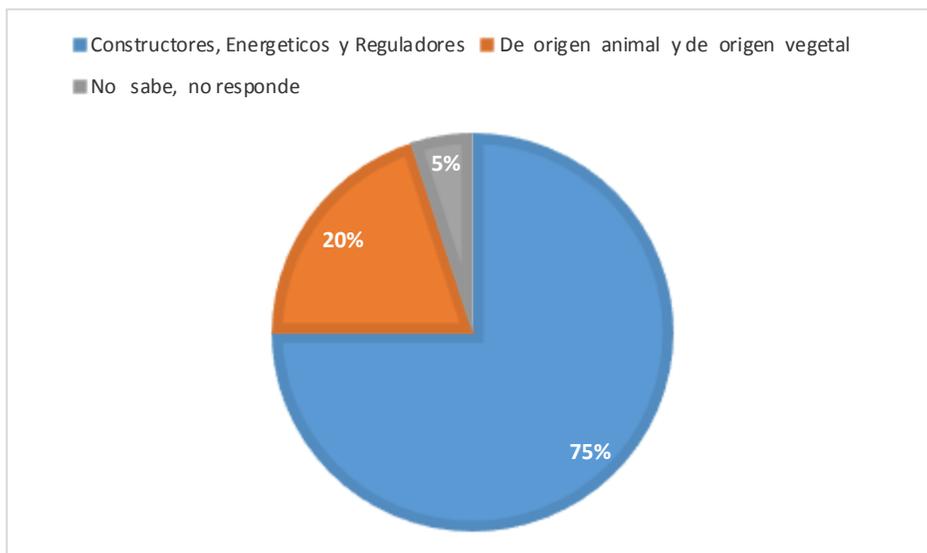
Evaluación: Mencione cómo se clasifican los alimentos y de dos ejemplos de cada grupo

Tabla 18. Procesamiento de las respuestas a la pregunta de evaluación taller 2

<b>Categorías</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Constructores, Energéticos y Reguladores	15	75%
De origen animal y de origen vegetal	4	20%
No sabe, no responde	1	5%
<b>TOTALES</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Fuente: Los autores

Gráfica 16. Clasificación de los alimentos



Fuente: Los autores

Interpretación

El 75% de los jóvenes se apropió del tema tratado durante el taller y clasifico los alimentos según su funcionalidad, del mismo modo un 20% lo hizo según su origen, solo un 5% no respondió la pregunta.

Cuadro 7. Diario de campo taller 2.

Diario de campo del taller 2	
Fundación Universitaria Los Libertadores Vicerrectoría de Educación Virtual y a Distancia Especialización en Pedagogía de la Lúdica	
Fecha	Viernes 20 de noviembre de 2.015
Grupo observado	Estudiantes de grado 9
Lugar de observación	Institución Educativa San Francisco de Asís
Tiempo de observación	2 horas
Variable	Clasificación de los alimentos
Descripción de la observación	
<p>Se da inicio de la actividad con una oración luego se presenta el objetivo del taller, y se procede a la exploración de los saberes previo. Las autoras proyectaron diapositivas con la información pertinente al tema, los estudiantes escucharon atentamente las orientaciones para la realización de la actividad central, para ello se les pido conformaron los equipos de trabajo establecidos en el primer taller, se les entregó el material y de este modo los jóvenes se dispusieron a la realización de carteleras en donde mostraron la clasificación de los alimentos , entre ellos solucionaban dudas e inquietudes para llevar a cabo el diseño de dicha cartelera acto seguido , explicaron su trabajo , las autoras hicieron correcciones dirigidas a modo de retroalimentar lo aprendido</p>	
Aspectos positivos	Aspectos negativos
Se notó estudiantes más participativos y cómodos con el tema expresaron dudas e inquietudes con más soltura	Algunas niñas distraídas con el celular. Pocas participaron en el momento de indagar conceptos del área de ciencias
<p><b>Comentarios</b> Los estudiantes dieron respuestas sinceras relacionadas con los motivos por los cuales no desayunan mencionando: “por flojera”, “por levantarse tarde”, de otra parte, expresaron que no consumen mucha fruta y no toman suficiente agua</p>	
<p><b>Conclusiones</b> Finalizado este taller los niños, niñas y jóvenes se muestran competentes para realizar una adecuada clasificación de los alimentos de acuerdo al origen y/o funcionalidad, teniendo en cuenta los beneficios</p>	

Fuente: los autores

### Taller 3. Me comprometo a mejorar mis hábitos y a consumir meriendas saludables

Variable: Descripción de hábitos y merienda saludables.

Objetivo: Contribuir a que los estudiantes se apropien del manejo y aplicación de hábitos y meriendas saludables

Contenido y Metodología

a. Sondeo de opiniones y saberes previos. Por equipo de trabajo, que fueron organizados desde el primer taller describirán en carteleras tres (3) modelos de meriendas, según lo que usted considere Saludables y No saludables.

b. A través de la orientación de las docentes autoras del proyecto de intervención se realiza exposición magistral del tema, se ilustra a los estudiantes sobre hábitos y meriendas saludables por medio del uso de un video; Promoviendo Hábitos de vida saludable (<https://www.youtube.com/watch?v=0T9hCMXsNIA>).

c. Puesta en escena. Se sortea entre los equipos la temática a representar, así:

Equipo 1 - Malos hábitos.

Equipo 2 - Meriendas no saludables

Equipo 3 - Buenos hábitos

Equipo 4 - Meriendas saludables.

Para la organización y planeación del trabajo dispondrán de 10 minutos, la puesta en escena no debe exceder los 7 minutos.

d. Reflexión por parte de los estudiantes de cada equipo de trabajo.

Evaluación: ¿Cuáles son los beneficios de consumir meriendas saludables?

Tabla 19. Procesamiento de las respuestas a la pregunta de evaluación taller 3

<b>Categorías</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Mantenernos saludables	16	80%
Evitar enfermedades	3	15%
No sabe no responde	1	5%
<b>TOTALES</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Fuente: Los autores

Gráfica 17. Beneficios de consumir meriendas saludable



Fuente: Los autores

### Interpretación

El 80% de los jóvenes expresó que uno de los beneficios de consumir meriendas nutritivas es el de mantenernos saludables, el 15% manifestó que este tipo de meriendas nos evitan enfermedades y solo un 5% no respondió a la pregunta porque durante el desarrollo del taller estuvo distraído.

Cuadro 8. Diario de campo taller 3.

Diario de campo del taller 3	
Fundación Universitaria Los Libertadores Vicerrectoría de Educación Virtual y a Distancia Especialización en Pedagogía de la Lúdica	
Fecha	Lunes 23 de noviembre de 2.015
Grupo observado	Estudiante grado 9
Lugar de observación	Institución Educativa San Francisco de Asís
Tiempo de observación	2 horas
Variable	Descripción de hábitos y Merienda saludables
<p style="text-align: center;">Descripción de la observación</p> <p>Los estudiantes se encontraron mucho más receptivos y manifestaron sentirse a gusto con la actividad, luego del saludo, se da inicio a la actividad con la indagación de los saberes previos en cuanto al conocimiento que tienen sobre lo que son hábitos saludables, con una dramatización expresaron su postura frente al tema.</p> <p>Las autoras los ilustran sobre el tema y le dieron espacio de tiempo para organizar ideas haciendo uso de su creatividad e imaginación, durante este momento se mostraron felices dando vida a personajes, inventando guiones y situaciones que reflejaran la problemática planteada por los orientadores del taller, también se observa la integración y la dinámica para el trabajo de equipo, fortaleciendo competencias y valores. Durante el momento destinado para hacer la presentación escénica de cada grupo, todos participan con entusiasmo expresando opiniones respecto a la problemática que viven a diario en relación con el tema en cuestión, por ejemplo un grupo representó una vendedora de fritos con malas prácticas de higiene, poniendo en peligro la salud de los clientes que llegaban a comprar el alimento ofrecido por ella, lo anterior causo atención, risas, diversas reflexiones que comentaban espontáneamente.</p> <p>El taller se desarrolla de manera dinámica, grupo a grupo presentaron una situación, al final las autoras concluyeron y reforzaron conceptos. Se aplica la encuesta destinada para el taller. Al término de la actividad se ofrece un refrigerio saludable a los estudiantes dando por terminada el taller.</p>	
Aspectos positivos	Aspectos negativos
Mayor atención y receptividad de los estudiantes ante los talleres y sus contenidos. Mejoró la disposición de	En esta oportunidad algunos estudiantes se mostraron tímidos y en ocasiones no participaron por pena o

espacios y logísticas en la institución, asignaron un salón amplio y confortable	temor de equivocarse  La fecha de la realización de este taller coincidió con la programación de las nivelaciones en la institución, con lo cual algunos estudiantes llegaron a mitad del desarrollo del taller y otros estaban ansiosos o preocupados por las recuperaciones
<b>Comentarios</b> Se notó baja concentración de los estudiantes durante el desarrollo del taller	
<b>Conclusiones</b> A pesar del obstáculo enmarcado en la falta de tiempo y disposición de los estudiantes se logró contribuir a que los estudiantes se apropiaran del manejo y aplicación de hábitos y meriendas saludables	

Fuente: los autores

#### Taller 4. ¿Enseñas hábitos saludables a tus hijos?

Variable: Hábitos y Recomendaciones nutricionales.

Objetivo: Inducir al padre de familia a que conozcan la importancia de diversos hábitos y recomendaciones nutricionales

Contenido y Metodología

a. Sondeo de opiniones y saberes previos se formula una pregunta relacionadas con el tema para ser respondidas de manera voluntaria por el auditorio. ¿Conoces que son los hábitos saludables?

b. A través de exposición magistral por parte de los autores del proyecto de intervención, se ilustra a los padres de familia sobre la temática: hábitos saludables, el material descrito será colocado en diapositivas (Power point) para su socialización.

**HABITOS SALUDABLES.** Llevar hábitos saludables es esencial para mantenernos sanos, jóvenes y en forma más allá de la edad que tengamos. Seguir una vida saludable, en definitiva, nos hace tener una vida mejor. Es sólo cuestión de estar dispuesto y poner voluntad para cumplirlos en la medida que nos sea posible.

- Beber bastante agua. Comenzamos con uno de los hábitos más saludables y recomendados: beber abundante agua. Se dice debemos beber al menos 8

vasos de agua diariamente. Beber agua limpia y purifica al organismo por dentro, elimina las toxinas, nos ayuda a digerir mejor los alimentos, acelera el trabajo del metabolismo (lo que puede ayudarnos a bajar de peso) y, por si fuera poco, mejora el aspecto de la piel y cabello.

- Consumir alimentos ricos en fibra. Una alimentación saludable no debería dejar de lado los vegetales, las frutas frescas, los granos enteros, los frijoles, las nueces, los frutos secos, las semillas crudas y otros alimentos que sean fuentes de fibra. Puedes leer el artículo 10 alimentos ricos en fibra para identificarlos. ¡Intégralos día a día!

- Hacer ejercicio regularmente. Practicar actividad física varias veces por semana es, sin duda alguna, uno de los hábitos saludables que deberíamos cumplir. Ya sabemos de sobra que la actividad física es un aspecto infaltable para mantenernos saludables. Sin embargo, debemos ejercitarnos de forma prudente. Caminar a diario o levantar pesos livianos de forma frecuente es más recomendable que realizar ejercicios aislados de alto impacto.

- Reducir el consumo de grasa. Nos referimos a las grasas saturadas o grasas trans (las "grasas malas") presentes básicamente en la llamada comida chatarra. Las investigaciones demuestran que lo mejor es que las grasas ocupen alrededor del 25- 30% de las calorías ingeridas totales. La gran mayoría de grasas que ingeras deben ser grasas saludables como los ácidos grasos omega-3.

- Limitar la sal. Consumir demasiado sodio propiciará la retención de agua y una presión arterial alta, lo que puede llevarnos a sufrir hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares. Poco a poco, ve disminuyendo la sal de tus comidas. Por experiencia propia te digo que es sólo cuestión acostumbrarse. Puedes ayudarte de nuestros consejos en Cómo disminuir el consumo de sal.

- Dormir unas 7 horas al día. Dormir es una de las funciones más importantes de nuestro organismo y no deberíamos descuidarla. Es durante las horas de sueño cuando nuestro cuerpo se recupera de la actividad del día. Por tal motivo, tómate el descanso como una prioridad para mantenerte saludable y con energías.

- Eliminar los hábitos negativos. Dile adiós al consumo excesivo de cafeína y otros estimulantes. Ni que hablar de abandonar el consumo de alcohol y si eres fumador, ¡abandonar el cigarrillo! Intenta reemplazar los malos hábitos con nuevos hábitos saludables. Te sentirás mucho mejor al corto plazo y tu organismo te lo agradecerá con el paso de los años.

- Deshacerse de los carbohidratos refinados. Los alimentos con grandes cantidades de azúcar no son recomendables si queremos llevar una dieta nutritiva.

Si bien no está mal darnos un gusto de vez en cuando no deberíamos excedernos con este tipo de alimentos.

- Mantener un peso saludable. Un exceso de peso así como una rápida pérdida de kilos no es recomendable para tu organismo. Abandona la idea de recurrir a las pastillas para adelgazar y a la dieta de moda. Sólo necesitas cumplir con ciertos hábitos saludables para lograr la figura que tanto deseas.

- Reducir el estrés. En mayor o menor medida, todos vivimos situaciones de estrés alguna vez y lo consideramos algo normal. De hecho se lo llama el "mal del siglo". Sin embargo, eso no quita que sea grave: el estrés perjudica nuestra salud mental, emocional y física. Intenta combatir el estrés para vivir más sano y feliz.

c. Solución de sopa de letras sobre hábitos saludables.

L A S J A J L N K Y A H A B I T O S N V O	1. JOVENES
C Q X A E X A V L O A P S D S H N K S G X	2. ENERGIA
C N R L N I L N F O F Q S U A O W A X F Q	3. HABITOS
R T H Y M S C G D A S F E E I F L D R T S	4. GRASAS
S B W C T S O X V C G Ñ F C N U E U T W W	5. TABACO
S A H A I O H M C E O X N O D E T E R M K	6. SUEÑO
B G U F E I O S L C Q E H A T A V Y V Y T	7. DIETA
T S W T A C L M I U V N B O S V P O X H D	8. ALCOHOL
J W V T O I M N A E B L E Y B T J H J U M	9. SALUDABLE
E K W R K C N A R W E U V N S L M C Q F W	10. ENFERMEDADES
J F Y D V R U P E N F E R M E D A D E S S	11. SEDENTARISMO
K Y J Y T E V I Y Q R S S F D R U X N W J	12. AUTOCUIDADO
A C I I V J W J D D S A V I E L G Q D V U	13. PREVENCIÓN
K R H V K E U P U A S M D O N W W I F J P	14. EQUILIBRIO
A F E X R R B R V A D K Q K T O E C A R P	15. EJERCICIOS
T M O Q H C A D R H O O M B A T E I D I G	16. FRUTAS Y VERDURAS
X X C X S S Y G N H F A M P R K B D W L I	
F P A I M O C E J S O I R B I L U Q E H T	
E D B M V W L L U V K E T S S E V K H U J	
U M A V H I K B Y L N G X O M U N F W G D	
T C T H P O P X U Y Y C L L O V D N H J T	

d. Socialización de los estadígrafos basados en el diagnóstico nutricional de los estudiantes y entrega de remisiones nutricionales. Se entregaran las curvas de crecimientos que detallan el estado nutricional de los estudiantes los que presenten compromiso nutricional por déficit o exceso se les hará entrega de remisiones y recomendaciones nutricionales.

Evaluación: Mencione tres ejemplos de hábitos saludables que colocará en práctica después de lo aprendido en este capacitación.

Tabla 20. Procesamiento de las respuestas a la pregunta de evaluación taller 4

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Tomar suficiente agua durante el día	8	40%
Realizar actividad física diaria	4	20%
Consumir frutas y verduras a diario	6	30%
Reducir el consumo de sal	2	10%
<b>TOTALES</b>	20	100%

Fuente: Los autores

Gráfica 18. Ejemplos de hábitos saludables que los padres pondrán en práctica con sus hijos



Fuente: Los autores

## Interpretación

Del resultado de las evaluaciones se obtuvo que el 40% de los padres motivaran a sus hijos para que consuman suficiente agua durante el día, el 30% de padres se inclina por incentivar el consumo de frutas y verduras, un 20% de estos iniciarán acompañamiento en la realización de actividades físicas como parte de su rutina y el 10% de padres restantes tomó la decisión de reducir el consumo de sal en la preparaciones de sus alimentos.

Cuadro 9. Diario de campo taller 4

Diario de campo del taller 4	
Fundación Universitaria Los Libertadores Vicerrectoría de Educación Virtual y a Distancia Especialización en Pedagogía de la Lúdica	
Fecha	Martes 24 de noviembre de 2.015
Grupo observado	Padres de familia
Lugar de observación	Institución Educativa San Francisco de Asís
Tiempo de observación	2 horas
Variable	Hábitos y Recomendaciones nutricionales
Descripción de la observación	
<p>Se inicia la actividad con una oración, bienvenida y palabras de agradecimientos por la asistencia de los padres al taller, se hace una ambientación y contextualización de la actividad, acto seguido se realiza sondeo de opiniones, una de las autoras del proyecto pregunta a los padres que si conoce el significado de hábitos saludable, algunos padres expresan su opinión al respecto. Luego de completar una lluvia de ideas se da inicio a la temática, con una presentación en Power point, los padres escuchan atentamente y se tornan participativos, continua con la actividad con la entrega de sopas de letras para que los padres interactúen y afiancen en la temática, se les comenta sobre las distintas actividades realizadas con sus hijos y en general de los resultados de valores nutricionales durante el taller #1, de lo anterior se emiten recomendaciones de acuerdo a los diagnósticos nutricionales encontrados. Para finalizar se hace entrega de la pregunta de evaluación, se les entrega un refrigerio saludable y se les agradece su participación</p>	
Aspectos positivos	Aspectos negativos
Asistencia y participación activa de los padres.	Poco manejo del tema
Comentarios	
Buena actitud y disposición ante la convocatoria, se mostraron prestos y diligentes durante el desarrollo del taller	

## Conclusiones

Al finalizar el taller los padres de familia mostraron aceptación e interés por el tema, resaltaron la importancia de aplicar diversos hábitos y recomendaciones nutricionales a nivel personal y familiar.

Fuente: los autores

### Taller 5. Ven y disfruta de una jornada actividad física

Variable: Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de la actividad física.

Objetivo: Sensibilizar a estudiantes, padres y docentes sobre la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas.

Contenido y Metodología

a. Apertura de la actividad: saludo de bienvenida, se presenta el instructor, entrega del sweater de trabajo. Estiramientos iniciales y recomendaciones a los participantes. Gráficos ilustrativos

Cuadro 10. Gráficos ilustrativos ejercicios de estiramiento.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho		Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro		Agarro del empeine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies	

Se entiende por estiramientos aquellos ejercicios destinados a aumentar la capacidad innata de elongación muscular a fin de vencer y adaptar el reflejo de contracción o reflejo de estiramiento.

Estos ejercicios de estiramientos pueden ser organizados por la forma de realizar dicho estiramiento, por el objetivo buscado, por las articulaciones implicadas o por los músculos elongados.

Los estiramientos y la ciencia que lo estudia pertenecen al ámbito deportivo general. Algunas capacidades musculares necesitan ser trabajadas en todos los deportes. Ya sean deportes de resistencia de velocidad o de fuerza. Los estiramientos son comunes a todos los deportes, las diferencias estriban en las zonas que más se ha de trabajar o la forma específica de trabajo.

b. Desarrollos de la actividad física (Rumba terapia) y estiramientos finales. Existe una nueva tendencia en ejercicios para quienes buscan reducir medidas, tonificar los músculos y bailar. Se llama rumba terapia.

La rutina consiste en bailar durante 45 minutos una variedad de ritmos con el fin de quemar calorías y fortalecer los músculos de forma sencilla y entretenida.

Es una de las terapias más efectivas, completas y divertidas, cuando se baila se agrega algo de diversión y ejercicio a la vida.

Se empieza con una rutina muy fácil de 10 minutos para estirar y relajar por 10 minutos después de bailar. Completando 45 minutos bailamos una variedad de ritmos con el fin de quemar calorías y fortalecer los músculos de forma sencilla.

Se debe realizar con personas capacitadas para prevenir lesiones. Pero lo más importante es que la Rumba Terapia es la forma más divertida y efectiva de bajar de peso y quitarnos el estrés, sin importar cuantos años tengas ni si eres hombre o mujer, solo tienes que estar dispuesto a divertirse mientras pierde kilitos de más

Tenemos muchas razones para practicar Rumba Terapia algunas de las más importantes son:

- Activa y mejora la circulación de la sangre al corazón.
- Ayuda a mantener en forma los reflejos.
- Mejora la respiración, al fortalecer los pulmones.
- Regula la tensión arterial.
- Fortalece músculos y huesos, disminuyendo el riesgo de padecer Osteoporosis.
- Mejora la flexibilidad de todas las articulaciones.
- Ayuda a reducir el colesterol, a eliminar sustancias tóxicas del cuerpo y a controlar el peso.
- Contribuye a conciliar el sueño. Libera tensiones, depresión y estrés.
- Mantiene el cerebro en forma, trabaja la concentración y la memoria visual.

c. Muestra gastronómica de meriendas saludable, las cuales que se llevaran preparadas por parte las autoras del proyecto, con el fin de mantener la inocuidad de los alimentos.

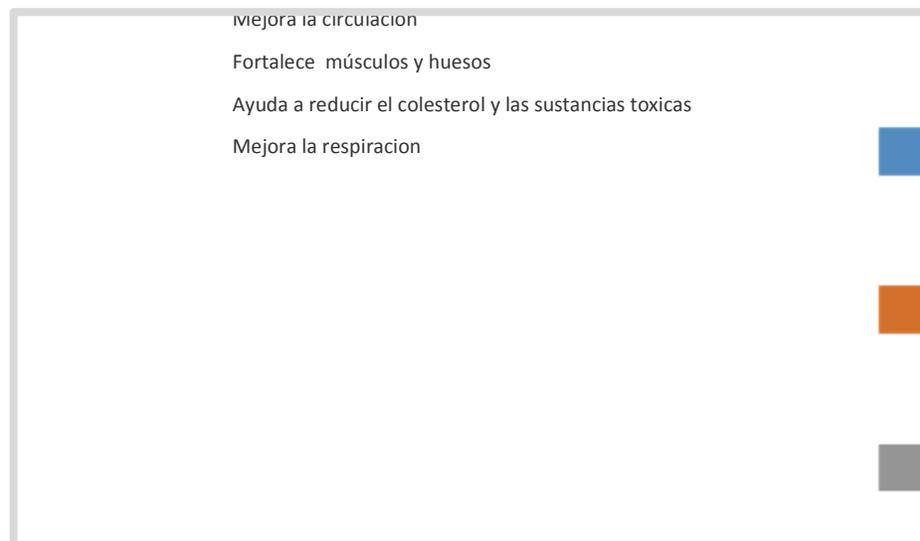
Evaluación: ¿Cuál es la importancia de realizar actividad física diaria?

Tabla 21. Procesamiento de las respuestas a la pregunta de evaluación taller 5

<b>Categorías</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Mejora la circulación	9	45%
Fortalece músculos y huesos	3	15%
Ayuda a reducir el colesterol y las sustancias toxicas	7	35%
Mejora la respiración	1	5%
<b>TOTALES</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Fuente: Los autores

Gráfica 19. Razones que dan importancia a la realización de actividad física diaria



Fuente: Los autores

### Interpretación

El 45% de las personas encuestadas manifiestan que una de las razones por las cuales se da importancia a la realización de actividad física es que esta mejora la

circulación sanguínea. Un 35% opina que la importancia se basa en que esta ayuda a reducir el colesterol y demás sustancias tóxicas del organismo. El 15% de los participantes atribuye importancia en el fortalecimiento de músculos y huesos. El 5% restante manifiesta que la realización de ejercicios mejora la respiración.

Cuadro 11. Diario de campo taller 5

Diario de campo del taller 5	
Fundación Universitaria Los Libertadores Vicerrectoría de Educación Virtual y a Distancia Especialización en Pedagogía de la Lúdica	
Fecha	Miércoles 25 de noviembre
Grupo observado	Comunidad Educativa San Francisco de Asís
Lugar de observación	Institución Educativa San Francisco de Asís salón de media técnica
Tiempo de observación	3 horas
Variable	Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de la actividad física
<p style="text-align: center;">Descripción de la observación</p> <p>El grupo de participantes en sus inicios se muestra a la expectativa con la actividad, los autores dan apertura, es presentado el instructor quien les habla del beneficio que conlleva la realización de actividades físicas, se da inicio al taller socializando el significado de “Rumba Terapia” ampliando información relacionada con su importancia y recomendaciones de acuerdo con la edad, sexo y condición física de cada individuo.</p> <p>En la etapa inicial se realizan distintos ejercicios de estiramiento reiterando la importancia y el objetivo de los mismos; se hace ambientación con diversos ritmos musicales, observando mayor aceptación y disposición de trabajo cuando los participantes escuchan música con la cual se identifica y que son propias del contexto social donde se mueven los invitados al taller.</p> <p>En términos generales durante el taller todos los presentes se mantuvieron atentos, activos, disfrutando de las orientaciones dadas por el instructor, se notan expresiones de goce y alegría, lo cual conlleva a una jornada de risoterapia, los jóvenes disfrutaron sonriendo e integrándose rápidamente.</p> <p>En la parte de cierre a todos los participantes se les brindó agua para ser</p>	

<p>hidratados, igualmente acompañado de un refrigerio saludable. Se finalizó con la aplicación de la pregunta de evaluación</p> <p>Por último los autores del proyecto agradecen a los participantes por el acompañamiento durante los talleres, recordándoles a los jóvenes la importancia de compartir todo lo aprendido durante los talleres.</p>	
Aspectos positivos	Aspectos negativos
<p>Participación activa de los integrantes de la comunidad educativa</p> <p>Los jóvenes demostraron facilidad de expresión corporal</p>	<p>No asistieron los padres por tensión ante la nivelación académica de sus hijos</p>
<p>Comentarios</p> <p>Los jóvenes se mostraron felices y activos durante la jornada de actividad física, cabe resaltar lo agradable que les resulta a los jóvenes, recibir algún tipo de aprendizaje fuera del ambiente rutinario de las aulas.</p>	
<p>Conclusiones</p> <p>Con la actividad de “Rumba terapia” se consiguió sensibilizar a estudiantes y docentes sobre la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas.</p>	

Fuente: los autores

### 6.5.2 Validación de las hipótesis de trabajo

Hipótesis1. “El uso de la estadística permite a los estudiantes conocer e interpretar los resultados de curvas de crecimiento establecidas por OMS”. Se valida la hipótesis que sostiene que el uso de la estadística permite a los estudiantes conocer e interpretar los resultados de curvas de crecimiento establecidas por OMS, ya que a través del manejo de conceptos estadísticos como medidas de tendencia central y medidas de dispersión se da una significación y ejemplificación de este tipo de estadígrafos además las gráficas estadísticas otorgan a los estudiantes diversos pre saberes que podrá contextualizar con esta temática

Hipótesis 2. “El trabajo colaborativo permite que los estudiantes se apropien de conceptos que conlleven a una adecuada clasificación de los alimentos”. Se valida la hipótesis porque el trabajo colaborativo permite que los estudiantes se apropien de conceptos que conlleven a una adecuada clasificación de los

alimentos, debido a que en la praxis evidenciamos la habilidad para aprender a aprender y observamos estudiantes comprometidos por sacar el equipo de trabajo adelante en la realización de las distintas actividades asignadas .

Hipótesis 3. “El trabajo lúdico a través de expresiones artísticas contribuye a que los estudiantes se apropien del manejo y aplicación de hábitos y meriendas saludables”. Se valida la hipótesis que indica que el trabajo lúdico a través de expresiones artísticas contribuye a que los estudiantes se apropien del manejo y aplicación de hábitos y meriendas saludables se valida satisfactoriamente, porque la a través de la lúdica los jóvenes aprendieron de manera divertida y mostraron interés en el tema resaltando su aplicación y esto por supuesto evidencia aprendizaje significativo

Hipótesis 4. “El uso de ejercicios cognitivos inducen al padre de familia a conocer diversos hábitos y recomendaciones nutricionales”. Se valida la hipótesis que respalda el uso de ejercicios cognitivos para inducir al padre de familia en el conocimiento de diversos hábitos y recomendaciones nutricionales, se sugiere la realización diaria de sopas de letras, crucigramas, sudokus como estrategias para mantener activa habilidades de pensamiento, de modo que con esta estrategia pedagógica se pudo involucrar a los padres, validando obviamente la hipótesis.

Hipótesis 5. “El trabajo lúdico a través de expresiones corporales contribuye a que los estudiantes, padres y docentes conozcan la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas”. Se valida la hipótesis que respalda el trabajo lúdico a través de expresiones corporales contribuye a que los estudiantes, padres y docentes para que conozcan la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas, esta hipótesis se valida sin lugar a dudas, porque mediante la ejecución del taller se logró llevar a la convicción de los participantes sobre los beneficios que a presente y a futuro nos ofrece la actividad física

6.5.3 Cronograma de actividades

Cuadro 12. Cronograma de actividades

ACTIVIDAD	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Planeación del proyecto																
Lanzamiento del proyecto																
Taller 1. ¿Quieres conocer tu estado nutricional?																
Taller 2. Sabes ¿cómo se clasifican los alimentos?																
Taller 3. Me comprometo a mejorar mis hábitos y a consumir meriendas saludables																

ACTIVIDAD	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Taller 4. ¿Enseñas hábitos saludables a tus hijos?																
Taller 5. Ven y disfruta de una jornada de actividad física																
Evaluación del proyecto de intervención																
Socialización de los resultados de la evaluación																
Clausura del proyecto																

Fuente: los autores

## 6.6 PERSONAS RESPONSABLES

Para la realización del presente proyecto de intervención educativa se han de tener en cuenta las siguientes personas:

Autores del proyecto. Encargados de organizar las actividades planeadas para el normal desarrollo del mismo.

Directivos y docentes de la institución.

Estudiantes:

Padres de familia

Docentes de apoyo

## 6.7 BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA

Se beneficiara de la propuesta toda la comunidad educativa, ya que a nivel nutricional los niños y jóvenes interiorizaran conceptos básicos nutricionales de aplicación diaria que serán reflejados en el mejoramiento de su calidad de vida, teniendo en cuenta que estos están en etapa de crecimiento y desarrollo, además se encuentran en actividad académica, lo cual demanda una adecuada nutrición

## 6.8 RECURSOS

Cuadro 13. Representación de los recursos.

ITEM	RECURSOS		TALLER#1	TALLER#2	TALLER#3	TALLER#4	TALLER#5
1	HUMANOS	Estudiantes	45	45	45	0	45
		Autores del proyecto	2	2	2	2	2
		Padres de familia	0	0	0	45	45
		Docente de apoyo	0	0	0	0	1
2	DIDACTICOS	Básculas	5	0	0	0	0
		Metros	5	0	0	0	0
		Planilla de talla	6	0	0	0	0
		Guía IMC	6	0	0	0	0
		Planilla de recolección de datos	6	0	0	0	0
		Curvas de crecimiento	45	0	0	0	0
		Regla	6	0	0	0	0
		Lápiz	6	0	0	0	0
		Colores	6 cajas	6 cajas	6 cajas	0	0
		Marcadores	12 Und	12 Und	12 Und	0	0
		Tijeras	6	6	6	0	0
		Cartulinas	0	2	6	0	0
		Papel de colores	1 block	1 block	1 block	0	0
		Pegante	6	6	6	0	0
		Revistas	0	6	0	0	0
		Incentivos (Granolas, frutas, galletas integrales)	10 Und	10 Und	10 Und	10 Und	0
		Diapositivas	1	1	1	1	0
		Compartir saludable	45 porciones	45 porciones	45 porciones	45 porciones	100 porciones
		Zona de Hidratación	0	0	0	0	100 bolsas
Preguntas de evaluación	30	30	30	30	30		
3	TÉCNICOS	Computador	1	1	1	1	1
		Video Bean	1	1	1	1	0
		Amplificación	0	0	0	0	1
		USB con diapositivas	1	1	1	1	0

Fuente: los autores

## 6.9 EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

Cuadro 14. Evaluación y seguimiento.

Planear	Hacer
Fortalecer en la comunidad educativa de la institución San Francisco de Asís la implementación de estrategias pedagógicas que permitan que sus estudiantes manejen estilo de vida saludable	Ejecutar los talleres lúdico pedagógicos planeados para cambiar hábitos, reformar ingesta alimentaria y por ende mejorar calidad la calidad de vida de la comunidad educativa r
Verificar	Actuar
Seguimiento continuo al proyecto de intervención educativa a través de la observación, el cumplimiento y evaluación	Se realizará evaluación continua a las actividades planteadas en cada taller para realizar los correctivos necesarios

Fuente: los autores

## 6.10 INDICADORES DE LOGRO

Terminados los talleres los estudiantes estarán en capacidad de:

- Evaluar su estado nutricional a través de indicadores de IMC y Talla/edad haciendo uso de curvas de crecimiento de manera que puedan enterarse de su estado de salud
- Identificar la clasificación de los alimentos de acuerdo al origen y funcionalidad de modo que apliquen su conocimiento y beneficio.
- Seleccionar modelos de hábitos y merienda saludables que promuevan una buena salud y nutrición
- Valorar la importancia de la actividad física como estrategia para optimizar su calidad de vida.

## 7. CONCLUSIONES

- La trascendencia de este proyecto de intervención apunta a detectar mal nutrición y estilos de vida poco saludables a temprana edad, buscando modificar hábitos e ingestas alimentaria inadecuadas entre los jóvenes, por tanto al lograr jóvenes más saludable y menos sedentarios, se favorecen los procesos de aprendizaje y se optimizan las relaciones sociales haciendo agradable la vida escolar.
- Entre los resultados alcanzados destacamos la importancia y el reconocimiento de la actividad física para logra vidas sanas. Esta iniciativa se proyecta a futuro debido a la necesidad de ser divulgado a toda la comunidad educativa como practicas saludables para una mejor calidad de vida
- Se logró sensibilizar tanto a jóvenes, padres y comunidad educativa en general, mediante la puesta en marcha de la propuesta desarrollada para el proyecto. Es necesario iniciar con cambios sencillos; pero lo importante es mostrar la disposición para cumplir las recomendaciones y de este modo llevar un estilo de vida saludable.
- Los estudiantes beneficiarios del proyecto de intervención pedagógica están en la capacidad de evaluar su estado nutricional, interpretar curvas de crecimiento, saber elegir los alimentos que conformen ingestas sanas y valorar la necesidad de realizar actividad física, sin embargo el beneficio reflejado a largo plazo es que esos mismos estudiantes puedan convertirse en agentes educativos capaces de multiplicar esta información.
- Tanto padres como administrativos de la institución juegan un papel importante en la puesta en marcha del proyecto, debido a que se hace necesario el seguimiento y la sostenibilidad, teniendo en cuenta el impacto que tendrá esta propuesta sobre la vida de cada miembro de la comunidad que pueda ser involucrado.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

DE ZUBIRÍA, Julián. *Los modelos pedagógicos*. FAMDI, 1994. p, 35 - 37

ENSIN, Resumen Ejecutivo. [En línea]. [Consultado el 18 de Agosto de 2015].

Disponible en:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Bas e%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>

GARAIGORDOBIL, Maite. *Psicología para el desarrollo de la cooperación y de la creatividad*. Bilbao: Desclée de Brouwer, SA, 1995. ORGANIZACIÓN MUNDIAL

DE LA SALUD. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. [En línea]. [Consultado el 10 de Agosto de 2015]. Disponible en internet: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

GOMEZ, Noemí; TARACENA, Elvia. *La intervención-investigación en el terreno socioeducativo*. Revista Electrónica Sinéctica 2014, p 43

MARTÍNEZ, Francisco.. Citado por LUCERO, María M. *Entre el trabajo colaborativo y el aprendizaje colaborativo*. *Revista Ibero Americana de Educación*, 2003.pág, 23 - 24

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. *Adquirir hábitos de alimentación balanceada y saludable recomienda Minprotección*. Boletín de Prensa No 294 de 201. Publicado 19/09/2011. [En línea]. [Consultado el 3 de Agosto de 2015]. Disponible en internet: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Adquirir-h%C3%A1bitos-de-alimentaci%C3%B3n-balanceada-y-saludable-recomienda-Minprotecci%C3%B3n.aspx>

----- . Análisis de situación de Salud. Colombia, 2013. Imprenta Nacional de Colombia. Bogotá, D. C., Colombia, diciembre de 2014. Disponible en internet: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital>

----- . Nutrición: El departamento de nutrición. [En línea]. [Consultado el 3 de Agosto de 2015]. Disponible en: [http://www.who.int/nutrition/about\\_us/es/](http://www.who.int/nutrition/about_us/es/)

----- . Viceministra de Salud invitó a mantener hábitos saludables para una buena calidad de vida. Boletín de Prensa No 286 de 2011. Publicado 15/09/2011. [En línea]. [Consultado el 3 de Agosto de 2015]. Disponible en internet: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Viceministra-de-Salud-invita-a-mantener-habitos-saludables-para-una-buena-calidad-de-vida-.aspx>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Centro de prensa: obesidad y sobrepeso. [En línea]. [Consultado el 10 de Agosto de 2015]. Disponible en internet: <https://www.google.com.co/webhp?sourceid=chromeinstant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=definicionde%20imc>

----- . Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [En línea]. [Consultado el 10 de Agosto de 2015]. Disponible en internet: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Webgrafía.

<http://www.definicionabc.com/salud/alimentos.php>

GUÍA METODOLÓGICA DE SALUD:

<http://www.slideshare.net/guest35b9e4/proyecto-de-intervencion-ii-part>

CONSEJOS PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

<http://www.hospitalinfantildesanjose.org.co/instancias/vidasaludable.html>

## 9. ANEXOS

Evidencia fotográfica Taller 1. ¡Amigo! ¿Quieres conocer tu estado nutricional?



Fuente: Los autores

Evidencia fotográfica Taller 2. ¡Pssss! ¡Contigo! ¿Conmigo?  
¿Sabes cómo se clasifican los alimentos?



Fuente: Los autores

Evidencia fotográfica Taller 3. Me comprometo a mejorar mis hábitos y a consumir meriendas saludables



Fuente: Los autores

Evidencia fotográfica Taller 4. ¿Enseñas hábitos saludables a tus hijos?



Fuente: Los autores

Evidencia fotográfica Taller 5. Ven y disfruta de una jornada actividad física



Fuente: Los autores