

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y
nutrición, Innovación en la Institución Colegio Adventista de Granada

“Innovación en la mesa, Nutrición en la Escuela”

Corporación Universitaria Adventista

Facultad de Educación

Especialización en Docencia



UNAC

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA
COLOMBIA

Javier Andrés Córdoba de la Rosa

Luz Fanny Rodríguez Ramírez

Yuly Andrea Rodríguez Ramírez

Medellín, Colombia

2021

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”



UNAC
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA
COLOMBIA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CENTRO DE INVESTIGACIONES

NOTA DE ACEPTACIÓN

Los suscritos miembros de la Comisión Asesora del proyecto de grado titulado: **“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”**, elaborado por los estudiantes: **Rodríguez Ramírez Luz Fanny, Rodríguez Ramírez Yuly Andrea y Córdoba De La Rosa Javier Andrés** del programa de **Especialización en Docencia**, nos permitimos conceptuar que éste cumple con los criterios teóricos y metodológicos exigidos por la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación y por lo tanto se declara como:

Aprobado - Destacado

Medellín, 10 de junio de 2021

Mg. Gerver Pérez Pulido
Presidente

Mg. (c) Esteban Mayorga
Secretario

Agradecimientos

“Te exaltaré, mi Dios, mi rey y bendeciré tu nombre eternamente y

Para siempre. cada día te bendeciré y alabaré tu nombre eternamente y

Para siempre. Grande es Jehová y digno de suprema alabanza; su

Grandeza es insondable.” Salmo 145:1-3

A Dios sea la gloria, porque Él es la fuente de toda sabiduría, quien nos capacitó, nos dio la fortaleza en los momentos de debilidad y proveyó los recursos para que pudiéramos avanzar en nuestra preparación académica. Pero también queremos agradecer a todos aquellos que aportaron su granito de arena para que este sueño fuese hoy una realidad:

A nuestros padres, esposos, hijos, estudiantes y amigos que, con sus palabras de aliento, sus oraciones, recursos y sacrificios nos alentaron a seguir adelante y a confiar en la palabra escrita de Dios. Como también la disposición y los aportes brindados por parte de la Doctora Gloria Liliana Martínez magister en nutrición, para la elaboración de guía alimentaria, como también a la especialista Sonia Marrugo en la charla de sensibilización a los padres y asesoría.

A la Corporación Universitaria Adventista de Colombia (UNAC) por poseer un selecto cuerpo docente y por diseñar este tipo de programas virtuales fundamentados en los principios y valores de la Palabra de Dios que ha sido una gran oportunidad en nuestro crecimiento profesional, así mismo un profundo agradecimiento a nuestro asesor Mg. Gélver Pérez Pulido, por su dedicación y apoyo a este proyecto.

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

No podemos dejar de agradecer a la Administración del Colegio Adventista

de Granada (Cadeg) que nos permitió trabajar con los padres de familia y

realizar así nuestro trabajo de investigación. Damos

también gracias a todos, los que de alguna u otra manera hicieron su aporte para

alcanzar este logro.

Tabla de contenido

Agradecimientos	iii
Capítulo Uno – Planteamiento del Problema	7
Descripción en el ámbito Nacional	9
Descripción en el ámbito Internacional	9
Descripción del problema	11
Formulación del problema	12
Delimitaciones	14
Capítulo Dos - Marco Teórico.....	15
Antecedentes	15
Desarrollo teórico	18
Capítulo Tres-Diseño Metodológico,.....	41
Tipo de Investigación	42
Descripción e identificación de la población	43
Recolección de la Información	43
Cronograma de actividades	44
Presupuesto del proyecto	45
Capítulo Cuatro – Recolección y Análisis de la Información y Ejecución del Plan de Acción	47
Análisis de la información.....	47
Ejecución del plan de acción	48
Resultado producto del proyecto, Cartilla Digital	60
Capítulo Cinco – Conclusiones	62
Referencias	64

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

RESUMEN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Corporación Universitaria Adventista

Facultad de Educación

Especialización en Docencia

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición,

Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada

“Innovación en la mesa, Nutrición en la Escuela”

Integrantes del Grupo: Javier Andrés Córdoba
 Luz Fanny Rodríguez Ramírez
 Yuly Andrea Rodríguez Ramírez

Asesor Principal: Mg. Gelver Pérez Pulido

Coasesor: Mg. Gelver Pérez Pulido

Fecha de Terminación del Proyecto: mayo 31 de 2021

Método

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo el cual comprende los fenómenos, explorándolos desde las perspectivas de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto. El enfoque cualitativo se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vistas interpretaciones y significados.

El enfoque cualitativo como aquel que utiliza recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación y puede o no probar hipótesis en su proceso de interpretación. Y agregan además que las investigaciones cualitativas también son guiadas por áreas o temas significativos de investigación. (Hernández F. y., pág.11). La acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “Circular” en el que la secuencia no siempre es la misma, pues varía con cada estudio (Roberto, 2014)

Resultados

El método seguido para el proyecto en la etapa de análisis e interpretación se estructuró en tres aspectos principales: en la primera se presentó el diagnóstico por medio de una ficha técnica sobre las expectativas y deseos de adquirir conocimiento en buenos hábitos saludables, segundo se realizó la conferencia por una persona con amplio conocimiento en el tema y tercero se realizó una evaluación que evidenció el compromiso y el deseo por continuar adquiriendo conocimiento de parte de los padres de familia.

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Conclusiones

Una vez terminada la investigación se concluye que:

El proyecto, Hábitos alimentarios y Nutrición “*Innovación en la mesa, Nutrición en la Escuela*”, se elaboró para dar solución a una necesidad en la institución, con el cual se pretendía:

1. Orientar y sensibilizar a los padres del Colegio Adventista de Granada, en la implementación de alimentos saludables en la dieta de nuestros estudiantes.
2. Capacitarlos con actividades teórico-prácticas para la elaboración de alimentos e ideas para corregir hábitos alimentarios poco saludables.

Los padres reconocen la importancia de sentar en la infancia hábitos alimentarios saludables, que perduren para la vida. En las aportaciones al proyecto por parte de los padres solicitan talleres prácticos donde puedan aplicar los conocimientos adquiridos.

CAPITULO UNO- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Este proyecto de grado busca satisfacer una necesidad para la comunidad educativa del colegio Adventista de Granada, donde laboran dos de los tres investigadores. Nace por la importancia de implementar un proyecto en pro de la salud de la familia educativa y comunidad en general.

Descripción en el ámbito Nacional

Los últimos estudios realizados por la Asociación de Medicina del Deporte Colombia (**Amedco**) confirmaron lo que todos los padres sospechaban: los niños están adquiriendo malos hábitos durante el aislamiento por la pandemia. (GestarSalud, 2020)

Estar alejados de sus actividades recurrentes, así como la limitación de estar al aire libre llevó a los menores a un incremento significativo del tiempo que pasan frente a dispositivos electrónicos, una disminución de la actividad física y, por ende, al aumento de peso. Estos tres factores resultan preocupantes en la medida en que, según los autores del estudio, los hábitos para una vida saludable se adquieren desde la niñez.

Descripción en el ámbito Internacional

Para la Academia Americana de Pediatría, los menores de dos años nunca deberían estar expuestos a las pantallas: ni móviles, ni tabletas, ni televisores, ni siquiera para comer. Entre los 2 y los 5 años el tiempo máximo de dispositivos móviles no debe superar los 30 minutos al día, y siempre bajo la supervisión de un adulto para explicar el contenido. Para la edad escolar (6-12 años), quienes mayoritariamente respondieron la encuesta, la entidad sostiene que ese tiempo no

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

debe superar 60 minutos al día y señala que más tiempo favorece el sedentarismo y la obesidad.

(GestarSalud, 2020)

La Encuesta Nacional de Situación Nutricional (Ensin 2015) ya lo había dado a conocer que el 67,7% de los niños colombianos de 5 a 12 años pasaban tiempo excesivo frente a las pantallas, un porcentaje que se elevaba a 76,6% en los jóvenes de 13 a 17 años.

En este sentido, el 44% de los padres de niños en edad escolar que aceptan que sus hijos se han subido entre 1 y 3 kilos durante los más de 100 días de confinamiento, el 50% restante asegura que sus hijos mantienen su peso. (GestarSalud, 2020)

Tanto la Asociación de Medicina del deporte de Colombia como la Fundación Colombiana del Corazón coinciden en que se debe priorizar la apropiación de estilos de vida para el cuidado de la salud para sembrar en los niños conductas saludables que puedan mantenerse en su edad adulta.

Estas cifras, además de alertar sobre la existencia de un problema de salud, son una invitación a promover -desde la familia y el colegio- un cambio de hábitos alimentarios que favorezcan el bienestar y el adecuado desarrollo de las niñas, niños y adolescentes colombianos, teniendo en cuenta que no es solamente la obesidad el único problema derivado del sedentarismo y la mala alimentación, muchas son las enfermedades asociadas a una nutrición incorrecta. En este sentido y desde el departamento de la capellanía se quiere ofrecer, las herramientas por medio de un portal web que estén orientadas para que desde el rol de madres, padres, cuidadores y educadores ayudemos a promover la adopción de hábitos de alimentación saludable en los entornos en los que nuestros hijos y estudiantes se desenvuelven diariamente, los padres de familia se deben comprometer con el cambio en el proceso de entrevistas que tiene la institución para la admisión en la matrícula del estudiante para recibir una capacitación mensual, enviar la evidencia de la actividad práctica en casa a la plataforma de la institución para ser calificada como nota que

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”
favorece al estudiante y además recibir junto a la lista de útiles del colegio una minuta especial para la lonchera de los estudiantes más pequeños de la institución.

Descripción del problema

Para determinar la importancia de adquirir buenos hábitos alimentarios que beneficien a la comunidad educativa, se hizo un diagnóstico por medio de una encuesta online tomando como muestra 5 acudientes de estudiantes por cada grado desde primero a undécimo del colegio adventista de Granada, realizando preguntas como: ¿Le gustaría que la Institución educativa colegio adventista de Granada, articulará programas que promuevan hábitos alimentarios adecuados como parte de un estilo de vida saludable? el 82.2% de los padres de familia respondieron con un Si. ¿Le gustaría conocer las características de la alimentación para niños en etapa escolar y del adolescente, aprender diferentes menús tomando en cuenta el valor nutritivo, los alimentos de la región y que sean de bajo costo? El 98% de los padres encuestados respondieron con un Si, aplicaría todas las recomendaciones sobre la alimentación en la edad escolar y adolescente para promover y consolidar hábitos alimentarios sanos? 86% de los encuestados aceptan las recomendaciones. En el Colegio Adventista de Granada no existe un proyecto educativo propio de la institución que ayude a las familias a comprender los beneficios de una alimentación sana en la infancia, sus implicaciones en la salud del futuro, y que dichos conocimientos se pongan en práctica para crear verdaderos hábitos saludables y de esta manera potenciar la sana alimentación. De nada sirven los hábitos saludables que se implementan en la cooperativa del colegio Adventista, como el consumo de frutas la no venta de productos empaquetados, el no consumir bebidas

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”
gaseosas y productos procesados, cuando en el hogar no se acompaña de la misma forma, instaurando medidas aún más saludables.

Formulación del problema

¿Cuáles temáticas, talleres y actividades deberían guiar a los investigadores para crear un programa que ayude a la comunidad educativa a contar con una alimentación sana, variada y equilibrada, como una contra respuesta a los programas que impone las multinacionales, promocionando comidas y bebidas rápidas, caracterizadas por su escaso valor nutritivo?

Justificación

Este proyecto de grado busca satisfacer una necesidad para la comunidad educativa del colegio Adventista de Granada. Nace por la importancia de implementar un proyecto en pro de la salud de la familia educativa, el principal objetivo es que los padres de familia del Colegio Adventista de Granada adquieran conocimiento y comprendan la importancia de los hábitos alimentarios, el aporte de energía y nutrientes, que permitan una mejor selección mejorando el consumo de nutrientes a través de la alimentación, todo esto, repercutirá en el estado de salud y la calidad de vida de los estudiantes. También, es elemental conocer la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos para mantener una dieta sana y equilibrada, conocer la importancia y las consecuencias de una mala y buena alimentación para los padres y para los niños y algunos

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

en edad adolescentes, aprender a preparar un desayuno adecuado, diferenciar las golosinas, de los frutos secos, adquirir hábitos del comer bien, de alimentarse de la mejor manera.

La investigación se centrará en la alimentación nutritiva y hábitos saludables que deben cultivarse desde niño, para que cuando este se desarrolle y sea viejo no se aparte de él cómo lo menciona el sabio salomón en proverbio 22:6.

En la actualidad existen distintos problemas alimenticios y es un tema de suma importancia para los niños, jóvenes y adultos. Debido a esta gran relevancia que tiene la alimentación y el practicar los buenos hábitos saludables, este proyecto estará direccionado y orientado desde el plan maestro del departamento de capellanía del colegio Adventista en los talleres y la formación que se ofrecen para orientar a los padres de familia, como formadores de los primeros hábitos en el hogar para los niños.

Objetivo General

Desarrollar en la institución educativa del colegio adventista de granada un programa de sensibilización en nutrición y propuesta para el desarrollo de hábitos alimentarios saludables, que ayude a la comunidad educativa con una alimentación sana y equilibrada.

Objetivos Específicos

1. Concientizar a la comunidad educativa del colegio adventista de granada de la importancia de implementar en su estilo de vida una excelente nutrición.

2. Desarrollar con la comunidad educativa del colegio adventista de granada durante el primer semestre del año lectivo 2021, talleres y actividades, como también un documento en

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”
formato digital e impreso cuya función es ser guía en la práctica de hábitos alimentarios.

Dirigido desde la capellanía para padres de familia y acudientes.

Delimitaciones

Esta innovación se desarrollará en el departamento de capellanía del Colegio Adventista de Granada, el cual será un compromiso de parte de padre de familia o acudiente participar de los talleres y actividades mensuales como también, de la escuela de padres. El colegio perteneciente a la Iglesia Adventista del Séptimo Día, Asociación de los llanos orientales, con sede en la ciudad de Villavicencio. Este colegio está ubicado en el municipio de granada, departamento del Meta. La duración del proyecto está programada para el periodo lectivo 2021. La población sobre la cual se pretende desarrollar el proyecto involucra toda la comunidad educativa.

Limitaciones

Se considera que una de las limitaciones podría ser el cambio en la modalidad académica docente, lo cual requiere mayor disponibilidad de tiempo en su trabajo, y reduce la posibilidad de elaborar un material mucho más amplio de innovación en la institución. El uso del internet en los diferentes municipios de residencia es interrumpido constantemente, lo que impediría a los creadores de la innovación reunirse virtualmente con mayor frecuencia como equipo de trabajo para debatir y acordar ideas.

Definición de términos

Nutrición: La nutrición es el proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo del organismo y para el mantenimiento de la vida. (MSD, 2020).

Capítulo Dos - Marco Teórico

El capítulo dos del presente proyecto contempla la revisión de antecedentes relacionados con el fortalecimiento del aprendizaje de los hábitos de alimentación saludables para la comunidad del Colegio Adventista de Granada Meta, seguida del desarrollo teórico.

Antecedentes

Consultados los archivos del Congreso de la República de Colombia, la Ley 1355 de 2009 declaró la obesidad como una enfermedad crónica de salud pública, por lo que estableció distintas estrategias para promover una alimentación sana y balanceada, entre ellas, señaló que los establecimientos educativos públicos y privados deben garantizar la disponibilidad de frutas y verduras a sus estudiantes, y que además deben adoptar un programa de educación alimentaria, de conformidad a los lineamientos que desarrolle el actual Ministerio de Salud y Protección y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, quienes tendrán en cuenta las características culturales de las distintas regiones de Colombia (Art. 4 L. 1355/2009).

Alarcón, Benjumea, coronel y Rodríguez (2016) aborda el problema de la influencia de la familia en la primera infancia (pág. 6 y 66) La investigación tuvo un enfoque cualitativo, se realizó sin una medición numérica, donde se fundamenta en la exploración de información de forma profunda. El tipo de investigación es interpretativo, dando respuesta al objetivo, porque

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

este diseño permite el entendimiento de hechos sociales, culturales, médicos, psicológicos y educativos. La población objeto de estudio son todos los documentos publicados durante los últimos cinco años, la muestra en el enfoque cualitativo es una unidad de análisis, sin que necesariamente sea representativa de la población de estudio. La información recolectada pasó por el filtro de selección, la pesquisa es registrada en fichas bibliográficas, de forma que se posibilite la clasificación y seguidamente su respectivo análisis por medio de una triangulación de datos. La sistematización y clasificación de la información se hace por medio de fichas bibliográficas, de contenidos y matriz de análisis de la información. Los autores mencionan que Según los estudios es visible en zonas rurales y de alta pobreza un desarrollo motor y cognitivo desfavorable, donde funciones mentales (inteligencia, memoria y aprendizaje) son afectados por una mala nutrición (desnutrición, sobrepeso). Esta afirmación es pertinente con el tema tratado en el capítulo 1, sobre nutrición y hábitos saludables y como pueden influir en los estudiantes si los padres tienen conocimiento de estos.

Otro antecedente es el mencionado por Quintero Godoy (2015) Los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludables y el nivel de la actividad física determinan el riesgo de contraer en el futuro enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición del individuo. El presente estudio tuvo como objetivo identificar los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludables y el nivel de actividad física en neojaverianos del programa Nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana primer periodo 2014. El estudio fue de tipo observacional, descriptivo y de corte transversal, la población estudio estuvo conformada por 30 estudiantes entre los 16 y 23 años. Se realizó valoración nutricional por IMC, se evaluó hábitos alimentarios por frecuencia de consumo, y prácticas saludables y estilos de vida se evaluaron por medio de un cuestionario estructurado, que incluía consumo de cigarrillo, bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas y

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

bebidas energizantes; por último para determinar la práctica de actividad física se aplicó el cuestionario IPAQ formato corto. Los resultados del estado nutricional según IMC, reportó que el 90% de la población estudio se encuentra en normalidad, el 10% restante en sobrepeso. Los alimentos preferidos son carne (42%), arroz (31%) y frutas (27%). Los alimentos rechazados son verduras (58%). El (13%) son fumadores, el 37% consumen bebidas alcohólicas, el 50% de los participantes se encuentra en un nivel de actividad física moderado, 37% en un nivel de actividad física alto, y un 13% de la población presentan un nivel de actividad física bajo. Es necesario continuar evaluando el estilo de vida y el estado de nutrición de los estudiantes universitarios, que permite orientar acciones de promoción de alimentación y estilos de vida saludables.

Un último antecedente Valenzuela,maureira y hidalgo (2020) hicieron una investigación que publicaron en su tesis (Healthy lifestyle habits in initial pedagogy teacher training at a university in Santiago de Chile) El objetivo de la presente investigación es determinar las diferencias en los hábitos de vida saludable entre carreras de la facultad de Educación de una universidad privada de Santiago de Chile. Para ello se aplicó el cuestionario de hábitos de vida saludable a 588 estudiantes de las carreras de educación parvularia, castellano, educación artística, educación básica, educación diferencial, educación física, historia y geografía, inglés y matemáticas. Los resultados muestran que los estudiantes más sedentarios son de educación parvularia, básica, diferencial y artística (con un 57%), el consumo de tabaco y alcohol es similar en todas las carreras (39.1% y 65.5%, respectivamente) y el consumo de droga alcanza al 32%, siendo la marihuana la más habitual (90% de los casos). Finalmente, el 67.4% de los estudiantes de educación básica declaran que la carrera en la que estudia no promueve la práctica de la actividad física y el deporte. Se puede concluir que existen diferencias en la práctica de actividad física según las carreras de pedagogía, en tanto, el consumo de alcohol, tabaco y drogas no

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

presenta diferencias. Los estudiantes de 1° y 2° año declaran en mayor porcentaje que los de 3° y 4° año que la universidad promueve la práctica actividad física. Es importante porque se relaciona con los hábitos y la nutrición y consecuencias en la actividad física de los jóvenes

Desarrollo teórico

Hábitos Saludables:

Los hábitos son acciones que se aprenden por repetición. La casa y el colegio son los lugares donde, generalmente, nuestros hijos aprenden sus conductas. Por esto, es tan importante que trabajemos articuladamente para fomentar el desarrollo de hábitos de vida saludable. En los primeros años de vida, los niños aprenden por imitación y por esto, una herramienta clave para ayudarles a desarrollar hábitos es a través de nuestro ejemplo. Por ejemplo, la evidencia nos muestra que cuando el padre o madre incluyen una fruta o verdura en su dieta diaria, los hijos tenderán a comer media porción de fruta o verdura más al día (Haire-Joshu, Elliot, Caito, et. al., 2008). Así mismo, tanto en casa como en el colegio, es muy importante que regulemos el tipo de alimentos que ponemos a su disposición, pues si solo tienen acceso a productos ultra procesados, no existirá motivación para consumir alimentos saludables esenciales para su crecimiento.

La edad escolar es aquella comprendida entre los siete y doce años, época maravillosa, pasaje de lo irreal a lo real, de lo individual a lo familiar, de lo colectivo a lo social, con un aparente equilibrio personal. El niño y la niña en edad escolar tienen mayor conciencia de sí mismos, poseen sentido de individualidad y capacidad crítica, pueden establecer relaciones duraderas con personas diferentes a sus padres y le dan mucha importancia a lo que piensan de ellos. En ésta, como en todas las edades, siempre es necesario un acompañamiento inteligente y

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”
amoroso, con afecto, comprensión y reconocimiento. Algunos de los elementos que se deben tener en cuenta para este acompañamiento son los hábitos higiénicos, el control de esfínteres, el sueño, la alimentación, el juego y la escuela. (Bastidas, 1997).

¿Que es alimentación saludable?:

Es aquella que les da a las personas los nutrientes y la energía suficientes para estar en buenas condiciones en cualquier edad o momento de la vida (MSPS y FAO, 2013). Una alimentación completa, equilibrada, suficiente y diversa (ICBF, 2015) nos ayuda a crecer sanos física y emocionalmente y a mantenernos saludables para poder desarrollar nuestras actividades diarias. Así mismo, una alimentación saludable es aquella que nos permite proteger a nuestro cuerpo y mente de enfermedades a corto, mediano y largo plazo. La alimentación saludable es aquella que está basada en alimentos sin procesar o mínimamente procesados. Además, está compuesta por diferentes grupos de alimentos que en conjunto, nos dan el aporte de nutrientes necesarios para vivir sanamente.

¿Qué No es alimentación saludable?:

Es aquella que se basa en el consumo de productos comestibles y no en alimentos naturales. Una alimentación que elimina el consumo de ciertos alimentos sin antes acudir a un profesional de la salud puede debilitarnos y desarrollar enfermedades en nuestro cuerpo y nuestra mente. Contar calorías, tampoco hace parte de una alimentación saludable. Nuestros hijos deben alimentarse de manera adecuada y esto incluye que sepan identificar cuáles son los alimentos que son buenos para su salud, y las cantidades que deben consumir de acuerdo a su condición nutricional.

Principios filosóficos sobre hábitos saludables

La salud es un estado de equilibrio, de bienestar, entre las diferentes dimensiones de la vida humana: física, mental y espiritual. Esas dimensiones constituyen los diferentes aspectos por medio de los cuales nosotros interactuamos con el mundo. Así, en la visión de salud integral, u holística, comprendemos que la interrelación entre cuerpo, mente y espíritu resulta en nuestra experiencia de vida. De esa forma, todo lo que hacemos interactúa en una reacción compleja para resultar en nuestra salud, que en última instancia es consecuencia directa de nuestro estilo de vida. Por eso, la Iglesia Adventista promueve un estilo de vida saludable por medio de los ocho remedios naturales de Dios, de manera más sencilla y natural posible para fortalecer el cuerpo, renovar la mente y santificar el espíritu.

Sin embargo, nuestro gran desafío es rescatar ese verdadero mensaje de salud, pues muchas personas construyeron un concepto equivocado, asociando salud con restricciones, prohibiciones, tristeza, críticas y antipatía. Necesitamos entender que no es así. La salud, por ejemplo, no es comida, sino un estilo de vida que también incluye la alimentación. Usted puede comer muy bien, divertirse, ser una persona feliz y agradable, dormir bien, estar dispuesto, y todo eso manteniendo una excelente salud. Por lo tanto, no es necesario que comamos mal, comidas sin sabor y nada atractivas para ser saludables: eso también es un engaño de Satanás.

Así, desgraciadamente, lo que existe hoy es una gran distorsión, donde todos recibimos todo el tiempo, un bombardeo de los medios de comunicación con una avalancha de mensajes que cambian lo correcto por lo incorrecto, los hábitos buenos por los malos, lo saludable por lo dañino, y para muchos cuidar de la salud no parece algo tan atractivo, incluso hay una creencia diseminada de que “todo lo que nos gusta hace mal”.

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Por eso, lo más importante es conocer el verdadero sentido del mensaje de salud de la Iglesia

Adventista del Séptimo Día: salud es una experiencia personal y única de santificación, que de manera gradual restaura en el hombre la imagen y semejanza de Dios, tal como en la creación, aunque limitados por el pecado. Cuando entendemos eso, nuestros ojos se abren de tal manera que comenzamos a comprender todos los aspectos de nuestra vida de manera diferente tridimensional e integral: cuerpo, mente y espíritu. Así, permitimos que Dios obre en nosotros tanto el querer como el hacer (Filipenses 2:13), para que comprobemos cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta (Romanos 12:2).

Entonces, el primer paso para una buena salud es entender el concepto de que nuestra salud es el reflejo de nuestros hábitos y que nuestros hábitos son el reflejo de nuestra mente; así, si usamos nuestro tiempo para llenar la mente con cosas buenas, tendremos hábitos buenos (Proverbios 23:7), y para cada hábito bueno que cultivamos ganaremos fuerza e interés para más hábitos saludables y la construcción de una buena salud: física, mental y espiritual. Pero, desgraciadamente, lo contrario también es verdad. Entonces, cultivar hábitos buenos es esencial para ser una familia saludable y así disfrutar de una relación más estrecha con Dios

Refiriéndose a los hábitos saludables y a los principios filosóficos como instituciones educativas cristianas adventista Elena de White (citada en el 2020) dice “los hábitos equivocados rebajan las normas de la salud física y entorpecen las fuerzas mentales y espirituales nos insta como entidades educativas a practicar los principios correctos dejados por Dios.

White (2020) también afirma que el mundo no debe ser un criterio para nosotros, debemos tener nuestro propio derrotero en cuanto a los hábitos saludables.

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

En cuanto a vivir nuestra filosofía y practicarla White (citada en 2020) manifiesta “a los tales les digo: es tiempo que despierten sus energías latentes y se pongan a leer. Aprendan a cocinar con sencillez” “de tal manera que puedan lograr platillos sabrosos y saludables”

Estamos llamados a enseñar los hábitos saludables por principios White (citada en 2020) agrega que debemos aprovechar las instrucciones de las clases culinarias debidamente ya que son muy beneficiosas y esto ayuda tanto en la práctica personal, como en la ayuda de otros.

La educación adventista reconoce que el cuerpo es templo del espíritu santo y que debemos cuidarlo inteligentemente, junto con la práctica del ejercicio y el descanso, debemos adoptar un régimen alimentario lo más saludable posible y abstenernos de alimentos no saludables según lo menciona la iglesia en (creencias de los adventistas del séptimo día. pág. 312) de ahí que vivamos de forma sabia, en armonía con los principios saludables del ejercicio físico, la respiración. La luz del sol, el aire puro, el uso del agua, el sueño, el descanso. Por convicción, elegimos libremente obedecer las leyes de la salud, ejercitar el dominio propio y alimentarnos de forma saludable. Por lo tanto, nos abstenemos del alcohol en todas sus formas, el tabaco y las drogas adictivas, nos esforzamos por preservar nuestro equilibrio físico y mental evitando todo tipo de excesos. Como lo recalca el White (citada en el manual de iglesia, 2015)

La reforma y la enseñanza en favor de la salud y la temperancia constituyen una parte inseparable del mensaje de la iglesia y por ende de la educación cristiana adventista.

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Hábitos saludables desde las organizaciones nacionales e internacionales

Para la UNICEF, hay distintas formas en que la malnutrición puede afectar negativamente las perspectivas económicas de un niño y, por ende, el desarrollo económico en un sentido más amplio.

Se han realizado muchos menos estudios para calcular el costo de la obesidad infantil, especialmente en los países de ingresos medios y bajos. El sobrepeso puede repercutir sobre la economía en general, ya que reduce la productividad en las personas (cuando disminuyen los índices de actividad física y aumentan las enfermedades no contagiosas) al tiempo que incrementa el costo de atención médica para tratar enfermedades como la hipertensión, la diabetes y los infartos. Según estimaciones preparadas por la OMS, si se mantienen las tendencias actuales las pérdidas económicas derivadas de enfermedades del corazón, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas en los países de ingresos medios y bajos superarán los 7 billones de dólares a lo largo del periodo 2011-2025. Lo que equivale aproximadamente un 4% de la producción anual de estos países.

(UNICEF, 2019)

En las últimas décadas, la relación bidireccional entre la alimentación y la salud han ido cobrando cada vez más solidez y rigor, de modo que llevar un estilo de vida saludable, permite, por un lado, mejorar la esperanza y la calidad de vida y por otro, prevenir enfermedades, así como mejorar su sintomatología. En este sentido, el aprendizaje y la consolidación de hábitos saludables desde la infancia, implantando pautas alimentarias correctas, son decisivos para que dichos hábitos se mantengan en la edad adulta y a lo largo de la vida. (Herrero Martín, 2018)

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Hábitos saludables desde las organizaciones nacionales

La Representante en Colombia de la OPS/OMS, doctora Ana Cristina Nogueira, resaltó (Revista OPS 2020) la importancia que tiene la prensa colombiana en la divulgación de esta semana y de los hábitos saludables en general. “Ustedes son un factor importante de cambio y de influencia en el pensamiento de la ciudadanía, es por esto que les pedimos, a través de ustedes, llevar el mensaje a los ciudadanos”, manifestó la Dra. Nogueira y agregó: “felicitó a Colombia por esta iniciativa de la Semana de Hábitos de Vida Saludable que se enmarca en dos eventos muy importantes en el mundo: la Semana del Bienestar y la Cumbre de Alto Nivel sobre las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ENT)”.

La doctora Nogueira resaltó que, en el mundo, la epidemia de las ENT está aumentando drásticamente en la última década, y dio algunos datos alarmantes como: en 2009 el 63% de la población moría a causa de las ENT. Por tanto, manifestó: “hagamos un alto y un llamado a luchar contra estas enfermedades que están creciendo cada día más en el mundo entero”.

Se requiere un trabajo intersectorial para promover la salud, no se trata solo de curar, es necesario atender las causas de estos factores. Esto empieza desde pequeños. La OPS/OMS participa y se une al llamado nacional a los gobiernos locales, a las organizaciones y a la sociedad en general para que hagamos promoción y prevención en los planes de desarrollo local y nacional.

La Viceministra de Salud y Bienestar, Beatriz Londoño Soto, señaló que la enfermedad cardiovascular, 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.

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Agregó que: “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 cerebro vasculares y la hipertensión”.

Así mismo, informó que 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.

De igual manera, el cáncer representa un problema creciente de salud, según las estimaciones del Instituto Nacional de Cancerología (INS) 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. (Revista OPS 2020)

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Hábitos saludables desde las organizaciones internacionales

Nuestro mundo ha hecho progresos increíbles desde 2000 contra varias de las principales causas de enfermedad y muerte. La esperanza de vida ha aumentado, la mortalidad materno infantil ha disminuido, las muertes por paludismo se han reducido a menos de la mitad y se han logrado progresos significativos en la lucha contra la epidemia del virus de la inmunodeficiencia humana.

Sin embargo, este progreso ha sido frágil y desigual, tanto entre los países como dentro de ellos. La esperanza de vida en algunos países de población más longeva es 31 años superior a la de países que ocupan el último puesto en la lista. Aunque algunos países han logrado impresionantes avances en la esfera de la salud, los promedios nacionales pueden ocultar disparidades en los resultados sanitarios dentro de cada país, por ejemplo, entre los grupos marginales de la población.

Paralelamente, el aumento de la prosperidad en todo el mundo, los cambios en los hábitos y la alimentación y la urbanización rápida y no planificada han traído consigo nuevas amenazas para la salud. La incidencia de las neumopatías crónicas, la diabetes, diversos tipos de cáncer y los traumatismos por accidentes de tránsito van en aumento. Las enfermedades no transmisibles representan alrededor del 70% de las muertes prematuras, sobre todo en los países de ingresos medianos y bajos.

El programa de las Naciones Unidas Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible nos brinda la oportunidad de hacer frente a estos retos. La esperanza y la ambición expresada en la Agenda es lograr un mundo más saludable, próspero, integrador y

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

menos vulnerable de aquí a 2030. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que la acompañan representan su plan de acción y son pertinentes para todos los países, tanto los pobres como los ricos. La meta específica de no dejar a nadie desatendido es una llamada de atención para centrarse en las personas que corren más riesgo de quedarse sin los servicios de salud que necesitan y merecen. Los ODS forman un todo indivisible y se basan en el impulso y las enseñanzas adquiridas en el pasado. Todos los sectores deben esforzarse por trabajar conjuntamente a fin de cumplir las promesas que hemos contraído.

Aunque la mejora de salud y el bienestar constituye un objetivo en sí misma (el ODS 3), es también necesaria para alcanzar la mayoría de los demás objetivos. Por ejemplo, la cobertura sanitaria universal (CSU) puede ayudar a reducir la pobreza (ODS 1) porque protege frente a una causa importante de penurias económicas, y la mejora de la salud puede impulsar el aumento del empleo y el crecimiento económico (ODS 8). Además, los sistemas sanitarios deben ser sólidos para hacer frente a las consecuencias sociales y económicas de los brotes y otras emergencias sanitarias, y la mejora de la salud potencia a su vez los demás objetivos.

En mayo de 2018, los Estados Miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) aprobaron el nuevo Programa General de Trabajo 2019-2023 de la Organización, que se basa en los ODS y se ha concebido para ayudar a los países a avanzar adecuadamente hacia el logro del ODS 3 y las demás metas sanitarias. Sus tres prioridades estratégicas (la cobertura sanitaria universal, la seguridad sanitaria y la mejora de la salud y el bienestar), que sintetizan las metas sanitarias de los ODS, se acompañan de un marco de medición del impacto para que la OMS conozca los progresos alcanzados y se continúe centrandose en los resultados y no en los productos. Un elemento esencial para lograr estas metas sanitarias es centrarse en las personas la prestación de

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada. “Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela” la atención primaria, haciendo hincapié en los hábitos saludables y la prevención de enfermedades, además de proporcionar un tratamiento seguro, eficaz y de calidad.

Para lograr las metas sanitarias de los ODS será necesario aumentar la inversión. De acuerdo con un estudio de la OMS, en 67 países, que representan alrededor del 75% de la población mundial, se necesitarán US\$ 3,9 billones adicionales entre 2015 y 2030 para alcanzarlas. En el estudio se estimó también que el gasto interno podría cubrir el 85% de esos costos. Es decir, la mejora de la salud y el bienestar para todos en la mayoría de los países es básicamente una cuestión de compromiso político, y no un asunto económico.

La buena noticia es que en todo el mundo está aumentando el apoyo político a la CSU y los ODS. Por ejemplo, en abril de 2018, la Canciller de Alemania Angela Merkel, la Presidente de Ghana Nana Addo Dankwa Akufo-Addo y la Primera Ministra de Noruega Erna Solberg enviaron una carta conjunta a la OMS para pedirle que lidere la elaboración de un «plan de acción mundial para una vida saludable y bienestar para todos».

El objetivo de la reforma al sistema de desarrollo de las Naciones Unidas, propuesta por su secretario general y aprobada por sus Estados Miembros en mayo de 2018, es conseguir que el sistema de las Naciones Unidas responda a las prioridades de los países y preste apoyo a la aplicación de los ODS de forma más integrada.

Con demasiada frecuencia, la fragmentación, la duplicación y la ineficacia han impedido realizar progresos. Debemos ensanchar nuestra mentalidad para que los resultados del sistema de desarrollo de las Naciones Unidas sean más que la suma de sus partes. Los organismos sanitarios

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”
internacionales deben colaborar más estrechamente para satisfacer las prioridades de los países y alcanzar las metas sanitarias de los ODS.

Ambos hemos visto en África y en todo el mundo los avances que ha hecho posibles la mejora de la salud. Como asociados, pedimos a las Naciones Unidas que refuerce su apoyo a los gobiernos y los ciudadanos. Así, nos comprometemos a ayudar a integrar las actividades, mejorar la gobernanza y obtener la máxima repercusión en los países para lograr el ODS 3 y las demás metas sanitarias.

Nutrición

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.¹

Problemas de nutrición desde la primera infancia hasta la adolescencia

Un aspecto de trascendental importancia en el estado nutricional son los hábitos y las costumbres alimenticias, los cuales se ven influenciados por el ambiente donde el niño se desarrolla. En la infancia se imitan algunas preferencias alimentarias de familiares, amigos y de personas que ellos consideren modelo para la alimentación, con variados efectos en el patrón de alimentación que pueden contribuir a riesgos para la nutrición y a un compromiso del estado de

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada. “Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela” salud (véase Restrepo, 2000b; Bastidas, 1997). La influencia de la madre es bastante fuerte en esa etapa, porque es ella quien decide los alimentos que compra y prepara de acuerdo con su capacidad económica, la disponibilidad de tiempo y los conocimientos y preferencias que tenga para la selección de alimentos. En la etapa escolar “el mundo del niño se amplía, al igual que las oportunidades de comer fuera del ambiente familiar, y se expone a diferentes alimentos y diversas formas de prepararlos, con distintos horarios y lugares” (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2000: 32).

Lineamientos para la buena nutrición desde la primera infancia hasta la adolescencia.

En el 2017, en consideración a que la última versión disponible de guías alimentarias para mujeres gestantes, madres en período de lactancia y niños y niñas menores de 2 años había sido publicada en el 2004, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) propuso realizar la actualización de las guías con el apoyo técnico de la FAO y el papel fundamental de un Comité Técnico Nacional de Guías Alimentarias; de tal forma que estas estuvieran acordes con las condiciones sociodemográficas, de salud y nutrición de estos grupos poblacionales y que además tuvieran en cuenta para su definición las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana. El resultado de este proceso es expuesto en el presente documento, como insumo base para su socialización e implementación en todo el territorio nacional, igualmente invitando a los gobiernos locales y actores institucionales y sociales de la seguridad alimentaria nutricional (SAN) para adoptarlas y adaptarlas teniendo en cuenta las particularidades de cada territorio y diversidad cultural del país.

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Las guías alimentarias son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional. Son dinámicas, flexibles y temporales, toman en cuenta el patrón alimentario e indican los aspectos que deben ser modificados o reforzados. (ICBF - FAO, 2013) El objetivo de las guías alimentarias es contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, a través de mensajes comprensibles, que buscan orientar a familias, educadores, asociaciones de consumidores, medios de comunicación e industria de alimentos, entre otros actores sociales. La función de mantener actualizadas las guías alimentarias le corresponde al ICBF, según lo establece el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2012 – 2019 en la línea de acción No. 2. (ICBF - FAO, 2013) En el 2017, en convenio entre el ICBF y la FAO se inicia el proceso de revisión y actualización de las guías alimentarias para mujeres gestantes, mujeres en período de lactancia y niños y niñas menores de 2 años. Para desarrollar este proceso, nuevamente se conforma un Comité Técnico Nacional de Guías Alimentarias (CTNGA), que incluyó la participación activa y permanente de delegados oficiales de diferentes instituciones y organizaciones del país. La metodología propuesta para la actualización se programó en 5 etapas, iniciando con la revisión técnica de las guías alimentarias publicadas en el 2004; luego, se formularon y priorizaron temas y preguntas de investigación que posteriormente se resolvieron a través de la revisión de evidencia científica y consulta a expertos. A partir de los hallazgos, se estructuraron los ajustes que permitieron definir los mensajes principales y submensajes por cada uno de los grupos. La actualización fue liderada por el ICBF, con el acompañamiento técnico de la FAO como secretaría técnica y del CTNGA.

Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2008-2015

A nivel nacional, la Constitución Política de Colombia establece el derecho a la alimentación equilibrada como un derecho fundamental de los niños y niñas (Artículo 44) y, en cuanto a la oferta y a la producción agrícola, la Constitución establece en los artículos 64, 65 y 66 los deberes del Estado en esta materia³. Colombia ha adquirido diversos compromisos internacionales con relación al derecho de alimentación adecuada y a no padecer hambre, entre los que caben mencionarse la Conferencia Internacional de Nutrición (1992), la Cumbre del Milenio de las Naciones Unidas (2000), la Cumbre Mundial sobre la Alimentación (2001), la Cumbre Mundial de la Infancia (2002) y la Cumbre de Nutrición y Salud (2008). Estos compromisos se materializan a través de las siguientes políticas, planes y proyectos.

En el 2008, mediante documento CONPES Social 113, se aprueba la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN), la cual presenta dentro de sus objetivos la promoción de hábitos y estilos de vida saludables que permitan mejorar el estado de salud y nutrición de la población, y prevenir la aparición de enfermedades asociadas con la dieta. De igual manera, sostiene dentro de las estrategias la información, educación y comunicación para fortalecer la promoción de la seguridad alimentaria y nutricional, en el sistema educativo formal e informal, para mejorar las prácticas de producción, alimentación, nutrición, salud, higiene, manipulación y preparación de alimentos; para ello, se estableció la estructuración de una red de comunicaciones para la divulgación masiva de información sobre alimentación y nutrición a la población, que permita orientar la decisión de compra y consumo de productos alimenticios.

Establece la actualización y difusión permanente de instrumentos de programación y orientaciones alimentarias y nutricionales, como las guías alimentarias para la población colombiana como herramientas educativas para fomentar adecuados hábitos alimentarios en la

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

población colombiana y articuladas con acciones prioritarias en salud pública, que buscan

mejorar la situación nutricional de la población, especialmente de los grupos más vulnerables

como los niños y niñas (primera infancia, infancia y adolescencia), mujeres gestantes, madres en

periodo de lactancia, adultos mayores, desplazados y grupos étnicos, y es por tal motivo que su

actualización fue una prioridad para el país.

Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2012 -2019

La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN) determinó la necesidad de

construir y ejecutar un Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) cuyo

horizonte de ejecución es el periodo 2012-2019, el cual debe articularse programática y

presupuestalmente con los diferentes planes de desarrollo de la Nación y de las entidades

territoriales. El PNSAN acoge los objetivos, estrategias y líneas de trabajo de la PSAN y dentro

de una de sus estrategias, información, educación y comunicación, se busca el desarrollo de una

cultura de toma, aprovechamiento y difusión, que permita a los diferentes actores disponer de la

información necesaria para la toma de decisiones, así como su actualización permanente en

aspectos como: estado nutricional, composición de alimentos, valores de referencia de calorías y

energía, guías alimentarias, entre otras, que orienten al consumidor sobre la adecuada selección y

compra de alimentos a un menor costo.

Política Nacional de Atención Integral en Salud (PAIS) 2015

Busca generar las mejores condiciones de la salud de la población mediante la regulación de las

condiciones de intervención de los agentes hacia el “acceso a los servicios de salud de manera

oportuna, eficaz y con calidad para la preservación, el mejoramiento y la promoción de la salud”,

bajo el enfoque de determinantes sociales adoptado por el Plan Decenal de Salud Pública 2012-

2021, en el que se reconoce que los problemas de salud son generados o potenciados por las

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

condiciones ambientales, sociales, culturales, políticas, económicas, educacionales, de hábitat y genéticas que afectan a las poblaciones en los diferentes ámbitos territoriales que conforman la Nación⁴. Dentro de las estrategias centrales de la PAIS se encuentran: la atención primaria en salud con enfoque de salud familiar y comunitaria, como elemento esencial para la viabilidad en la progresividad del ejercicio del derecho, en donde la promoción de la salud, incluyendo estilos de vida saludables (alimentación saludable y actividad física) juegan un papel primordial; el cuidado, entendido como las capacidades, decisiones y acciones que el individuo y el Estado adoptan para proteger la salud de la persona, la de su familia, la comunidad y el medioambiente que los rodea. Para lograr estos objetivos, las guías alimentarias, como herramientas educativas, contribuyen a la promoción de estilos de vida saludable, que incluyen la alimentación saludable, la práctica de actividad física y la promoción para asistir a los servicios de salud, especialmente durante estos periodos vitales del curso de vida: gestación, periodo de lactancia y durante el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas menores de 2 años, que favorezcan la atención integral y la promoción de salud.

Resolución 3803 de 2016. Recomendación de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana La FAO, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Universidad de las Naciones Unidas (UNU), y el Food and Nutrition Board, Institute of Medicine (FNB:IOM) de Estados Unidos y Canadá han considerado un nuevo enfoque en la determinación de las recomendaciones de ingesta, que responde a los importantes desarrollos que transformaron el campo de la investigación en nutrición y modificaron las características principales de las recomendaciones de consumo de calorías y nutrientes del siglo pasado. En Colombia, el ICBF, con el apoyo técnico de la Universidad de Antioquia, la Universidad Nacional de Colombia, de expertos, entre otros, actualizó las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes (RIEN)

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

para la población colombiana teniendo en cuenta los antecedentes mencionados previamente. Las

RIEN tienen como uno de sus propósitos “servir como marco de referencia para la actualización

de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos - GABA para la población colombiana”, al

orientar la planificación y evaluación dietética para individuos y grupos. Estas recomendaciones

vigentes permiten el establecimiento de las cantidades necesarias de energía y nutrientes que

necesita un individuo o un grupo poblacional para alcanzar un estado nutricional adecuado y

evitar las deficiencias y los excesos relacionados con la ingesta inapropiada de uno o varios

nutrientes. Las guías alimentarias para mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y niños

y niñas menores de 2 años consideran estas cantidades recomendadas y las transforman en tipos

de alimentos, frecuencias de consumo y tamaños, contribuyendo así al cumplimiento de las

recomendaciones de ingesta propuestas, al mantenimiento de un estado de salud y nutrición

adecuado en estas etapas trascendentales de la vida y a la adopción de hábitos alimentarios

saludables que prevengan la aparición de enfermedades no transmisibles o crónicas.

Estrategia Nacional para la Prevención y Control de Deficiencias de Micronutrientes en

Colombia 2014- 2021

Establece cuatro líneas de acción dirigidas a la población en general con énfasis en grupos de

población de mayor vulnerabilidad como son los niños y niñas hasta 12 años, mujeres gestantes y

en edad fértil. Su objetivo es prevenir y reducir las deficiencias de micronutrientes en la

población colombiana, con énfasis en niños y niñas hasta 12 años, así como en mujeres gestantes

y en edad fértil. La actualización de las guías alimentarias para mujeres gestantes, madres en

periodo de lactancia y niños y niñas menores de 2 años incorpora líneas de acción que definen la

Estrategia como: la diversificación de la alimentación la cual busca que las personas consuman

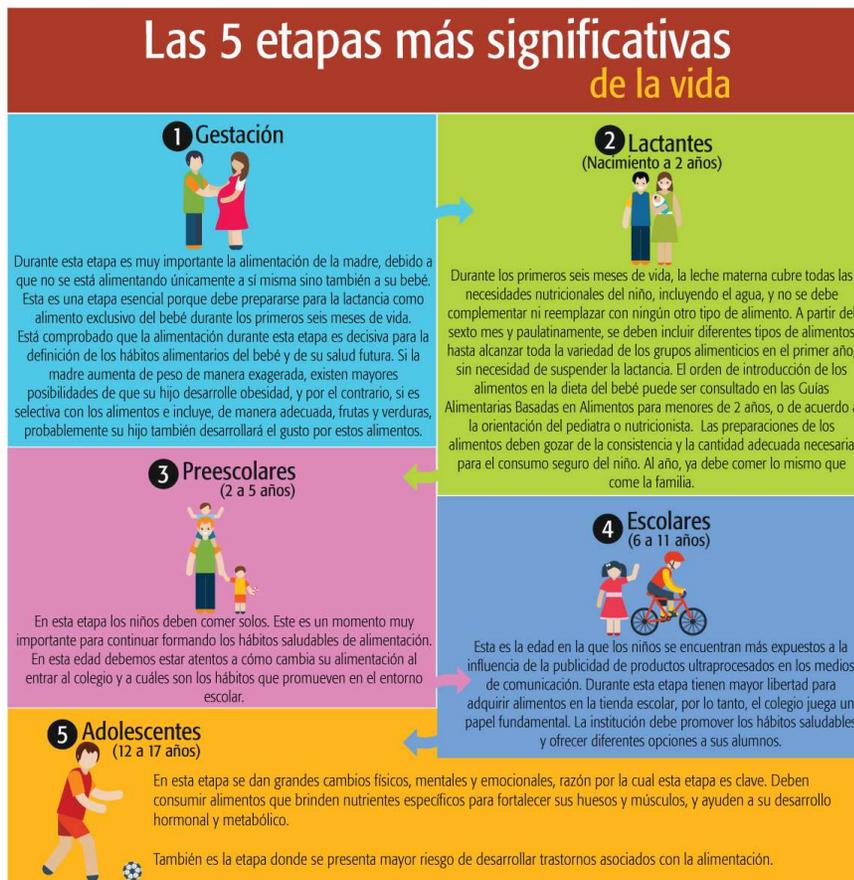
una diversidad de alimentos que les suministren las cantidades requeridas de todos los

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada. “Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela” micronutrientes esenciales en forma continua, promoviendo el desarrollo de la agricultura local, la diversificación productiva y el mejoramiento de las condiciones de vida de las personas. Las guías alimentarias, a través de la definición de patrones alimentarios de cada grupo poblacional, buscan garantizar la diversificación de la dieta, teniendo en cuenta los grupos de alimentos vigentes y alimentos culturalmente aceptados por la población colombiana.ⁱⁱ

¿Cómo debe ser la alimentación de nuestros hijos según su edad? La infancia es el momento más importante para enseñarles nuevos alimentos saludables y crear mejores hábitos de alimentación saludable. A medida que van creciendo es necesario suministrar alimentos que les den más energía y les permita estar activos por más tiempo. Los carbohidratos (cereales, raíces, plátanos y tubérculos) y proteínas tanto de origen animal (pescado, pollo, carne, huevo, queso, leche), como vegetal (maní, almendras, frijoles) son un ejemplo porque favorecen su crecimiento. Las etapas más significativas son:

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada. “Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Ilustración 1, 5 etapas importantes en la vida



Tomado de <http://alimentacionsana.redpapaz.org>

La infancia es una etapa ideal para formar hábitos de vida saludable porque en este momento el cerebro de nuestros hijos se está desarrollando y es más fácil que los nuevos hábitos se incorporen a sus rutinas diarias y se mantengan durante la adultez.

La capellanía en las instituciones

Tradicionalmente, se denomina "capellanes" a los miembros de alguna rama de la fe cristiana (por ejemplo, pastores, reverendos o ministros) que se encargan de pronunciar sermones

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada. “Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela” en los lugares ya mencionados; o bien, a los eclesiásticos o sacerdotes que dicen la misa en la capilla u oratorio.

según aparece en (el diccionario de la Real Academia Española (RAE 2020) del término capellán refiere al religioso que cuenta con una capellanía (una institución que otorga determinados bienes con la obligación del cumplimiento de misas y de otras cargas). En ocasiones, por extensión, se llama capellán a un eclesiástico más allá de que tenga, o no, una capellanía.

Es habitual que se denomine capellán al clérigo que desarrolla sus funciones en una institución que pertenece a un cierto conjunto de fieles. Un capellán, de este modo, puede ser asignado a un colegio, una universidad, un hospital, una unidad militar o una cárcel, por ejemplo.

La figura de un capellán es importante en un colegio adventista, ya que este sirve de nexo entre la comunidad escolar y la administración, a la par que vela por los programas de la clase de Biblia, que las actividades del colegio estén a tono con la filosofía adventista de la educación, y por el ambiente y desarrollo espiritual de la comunidad estudiantil y el personal docente y padres de familia, trabaja además por el bienestar espiritual, emocional y físico de todos

White (citada en 2020) dice que la obra del capellán es de suma importancia ya que es una persona que ha sido elegida en una institución para atender los negocios espirituales, debe ser un hombre de bases sólidas y de principios firmes, un hombre que ejerza influencia moral, debe saber tratar las mentes, especialmente las juveniles, persona sabia, con cultura e inteligencia y con profundos afectos y sobre todo conocer todo lo relacionado con la reforma prosalud.

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Proyectos o talleres desde las capellanías

Taller: Los talleres para padres de familia del Colegio Adventista de Granada son una alternativa para promover mejores hábitos de alimentación saludable y nutrición, se desea orientar con actividades, ferias, exposiciones, conferencias talleres dirigidas desde capellanía a través del programa de escuela de padres y utilizando la aplicación de Facebook live. Se realizarán 5 sesiones, una actividad por mes que incluirán la presentación por medio de conferencia, actividad o taller con temas de la siguiente manera: las 2 primeras sesiones sobre alimentos apropiados para el buen desarrollo y crecimiento de los hijos, alimentos enriquecen el buen funcionamiento y qué aporta una alimentación balanceada en la vida de los niños y niñas, la importancia de un desayuno nutritivo y balanceado, como evitar alimentos industrializados y como aportar una vida más saludable para cada uno de los miembros del hogar y las 3 sesiones finales se destinarán a promover hábitos de alimentación saludable y a motivarlos a desarrollarlos a través del ejemplo.

Para lograr se pondrán en práctica algunas de estas ideas:

- Participar todos en casa de las actividades, charlas, talleres y conferencias interactivas promovidas por la comunidad educativa colegio adventista que se presentarán una vez por mes de modo virtual sobre la alimentación saludable.
- Por medio de los talleres virtuales se facilitarán recetas para cocinar en familia, preparar juntos la que más les llame la atención. - Compartir en familia el consumo de alimentos nos permite reforzar hábitos saludables y enseñarles por

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

qué es importante tener una buena alimentación. Durante estas actividades le

podemos enseñar a nuestros hijos a entender la publicidad de los alimentos.

- Hacer que la comida sea algo divertido para los niños y niñas. En edades tempranas, identificar formas, colores, sabores, tamaños y otro tipo de características en la comida es una estrategia muy interesante, además podemos presentar platos llamativos utilizando formas y figuras con frutas.
- Nuestros hijos pueden descubrir que la comida, además de aportarnos nutrientes, es muy divertida, y esto les dará muchos más incentivos para entender los beneficios que puede traerles consumir una dieta balanceada.
- Plantear juegos en los que se les enseñen las propiedades nutricionales de cada alimento y los beneficios para la salud que trae consumir cada uno de estos. Un ejercicio interesante puede ser escribir el menú de la semana teniendo en cuenta las cosas que más nos gusta comer en casa.
- Tener claro el menú al comienzo de la semana y comprar lo necesario, no nos ayudará únicamente a ahorrar tiempo en la cocina, sino evitará que desperdiciemos los alimentos.
- Dado que no contamos con regulación que obligue a los productos a darnos información clara, visible y veraz con un etiquetado frontal tipo advertencia, enseñarles a leer las etiquetas nutricionales de los productos para identificar cuáles les proporcionan los nutrientes que necesitan, y cuáles, en cambio, deben evitar consumir regularmente.
- Compartir las tareas de la cocina con los niños es otra estrategia para generar interés por la alimentación. Esta es una estrategia muy útil para fomentar el trabajo

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”
en equipo y es una excelente opción para que los hijos sientan que son tenidos en cuenta para las tareas del hogar y las decisiones que se toman dentro de él.

Capítulo Tres - Diseño Metodológico

En este capítulo se abordará la metodología que se utilizará en esta investigación, se mencionarán las etapas del enfoque investigativo y se darán a conocer datos de la población e instrumentos de aplicación.

Enfoques de la Investigación

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo el cual comprende los fenómenos, explorándolos desde las perspectivas de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto. El enfoque cualitativo se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados.

El enfoque cualitativo como aquel que utiliza recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación y puede o no probar hipótesis en su proceso de interpretación. Y agregan además que las investigaciones cualitativas también son guiadas por áreas o temas significativos de investigación. (Hernández F. y., pág.11). La acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “Circular” en el que la secuencia no siempre es la misma, pues varía con cada estudio (Roberto, 2014)

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Los investigadores van a contribuir a la generación de un material que impulse los hábitos alimentarios y la nutrición de nuestros estudiantes del colegio adventista. Y según afirman los autores:

El laboratorio de la investigación cualitativa es la vida cotidiana y a ésta no puede metérsela en un tubo de ensayo, prenderla, apagarla, manipularla o echarla por la alcantarilla. Las variables no están controladas, y mientras los investigadores cualitativos no se acerquen al final de un estudio, no pueden ni siquiera saber con exactitud cuáles son éstas. (Bottorff y Morse, 2005, p. 26).

Tipo de Investigación

Para el desarrollo de este proyecto de investigación se propone el diseño de investigación -acción enfocado no a la solución de un problema solamente sino a la consecución de una innovación como parte esencial de la solución. Así el tipo de investigación podría tomar el nombre de investigación acción + innovación, en donde en el aspecto innovador se busca aplicar o introducir nuevos procesos o servicios, o también un nuevo método de organización, entre otros (Colciencias, 2016)

Plan de trabajo de la investigación acción:

El presente trabajo tiene su desarrollo en los meses de febrero a noviembre de 2021.

Este proyecto consta de: la fase inicial, como la base del proyecto, donde están los teóricos que sustentan la investigación. La segunda fase, la de planificación, consiste en definir la metodología, herramientas y técnicas por utilizar, como también definir las actividades con las

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

fechas posibles, esta fase se puede extender. La tercera y última fase es la ejecución, esta consiste en dos pequeñas partes: la parte A es la presentación del material, conferencia, taller, charlas, actividad, seminario, feria teniendo en cuenta la temática sobre hábitos saludables y nutrición. La parte B es la práctica y la aplicación con los padres de familia del Colegio Adventista, quienes son nuestra muestra poblacional.

Descripción e identificación de la población

Según Lerma (2009), “la población es el conjunto de todos los elementos de la misma especie que presentan una característica determinada o que corresponden a una misma definición” (p. 72); son los padres de familia del Colegio Adventista de Granada Meta, la mayoría de estos padres son amas de casa, otros comerciantes, agricultores y profesionales, también muchos profesan algún tipo de creencia religiosa.

Recolección de la Información

El proyecto busca como objetivo general presentar material, a través de conferencias talleres, ferias, exposiciones y actividades sobre alimentación saludable y nutrición para padres del Colegio Adventista de Granada Meta. Se encuesta a algunos padres de familia para conocer sus gustos, y del tema o temas que más información deseen recibir.

Para este proyecto se utiliza el instrumento denominado observación, la observación, como primer paso en el aprendizaje; la comprensión a partir de la información generada en la observación con pregunta problematizadoras y la acción para desarrollar destrezas, habilidades y actitudes (crear hábitos) de Estilos de Vida Saludable.

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Instrumentos de recolección de la Información.

Con base en lo anterior se implementará la Observación con un proceso de Edu – comunicación, es decir se utilizarán las herramientas educativas con un enfoque comunicacional a partir de las TIC’S, y se manejarán momentos establecidos de la siguiente manera: 1.

Observando comunicando: Se utilizará la observación participante como índice interactivo para observar un antes y un después, con el fin de visualizar los beneficios a corto y largo plazo sobre los hábitos de vida saludable, y, comunicar lo aprendido al entorno escolar y familiar.

Cronograma de actividades

El cronograma de actividades de esta investigación se presenta a continuación en forma detallada en la Tabla 1.

Tabla 1 Cronograma de Actividades

Fechas	actividades
05 de febrero	Presentación del programa “innovación en la mesa, nutrición en la escuela a la asamblea de padres de familia
18 de marzo	Escuela de padres; capacitación sobre los hábitos saludables
29 de abril	Seminario sobre la nutrición
20 de mayo	Escuela de padres; seminario sobre la reforma prosalud
30 de junio	Seminario sobre la diabetes y la obesidad

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
 “Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

29 de julio	Seminario sobre el arte culinario y hábitos saludables
26 de agosto	Escuela de padres; clase de culinaria, como hacer productos integrales
30 de septiembre	Clase de culinaria: preparando la merienda saludable
28 de octubre	Escuela de padres; clase de culinaria, preparando platos saludables
11 de noviembre	Culminación de nuestras capacitaciones y premiación

Presupuesto del proyecto

La Tabla 2 corresponde a los ingresos y egresos presupuestados en pesos colombianos, moneda corriente.

Tabla 2.

Presupuesto

Concepto	Ingresos	Egresos
Recursos propios de los investigadores	\$400.000	
Fotocopias		\$150.000
Impresiones a color		\$80.000
Material didáctico conferencias		\$80.000

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Refrigerios equipo		\$90.000
Total	\$400.000	\$400.000

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Capítulo Cuatro – Recolección y Análisis de la Información y Ejecución del Plan de Acción

En el capítulo cuatro se presenta un análisis detallado de los resultados obtenidos de la información recolectada partiendo del resultado obtenido de las encuestas realizadas a los padres de familia del colegio adventista de granada meta (Cadeg)

Análisis de la información

Especificarán las sesiones de observación que realizaron

- Antes (3 -5)

Los docentes encargados de la dirección de los grados han motivado a los padres de familia para que participen del interesante taller Sobre nutrición y se encargan de tomar la asistencia.

- Después (3-5)

1. Participación y asistencia virtual de los padres a los talleres.
2. Compromiso de la comunidad educativa con las actividades propuestas.
3. Satisfacción de los asistentes con todas las actividades programadas

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
 “Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Ejecución del plan de acción

Programa: Hábitos saludables y Nutrición

	Actividades	Descripción	Fechas	Recursos	Evaluación
Metodología Técnicas por utilizar	Conferencia – Taller. Sobre Sensibilización sobre la sana alimentación. Es importante que la comunidad educativa aprenda a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de	En primera instancia se hará una identificación acerca de los temas que conocen los participantes, para que a partir de esto el nutricionista trabaje y refuerce los temas que se desconocen; esta actividad nos permitirá evaluar los Pertinencia	25 de marzo	Redes sociales	Durante la sesión, los coordinadores estarán observando la apertura que los participantes presentan hacia las actividades propuestas; posteriormente se hará una evaluación del taller desarrollado. Formato.

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
 “Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

	enfermedades a partir de un buen estado de salud.	del tema y del encargado en realizar la charla.			
Parte A:					
Presentación del material	Conferencias	1. sobre la diabetes y la obesidad 2. sobre el arte culinario	30 junio 29 de julio	Videos Redes sociales cartillas	

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
 “Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

		y hábitos saludables			
	Talleres	1. clase de culinaria, como hacer productos integrales parte # 1 2. clase de culinaria, como hacer productos integrales parte #2	14 de agosto 26 de agosto	Videos Redes sociales Cartillas Trabajo personalizado	
	Charlas	1. preparando la merienda saludable 2. clase de culinaria, preparando platos saludables	30 septiembre 28 de octubre	Videos Redes sociales Cartillas Trabajo personalizado	

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
 “Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

	Seminarios	1. sobre la nutrición 2. Escuela de padres; seminario sobre la reforma prosalud	29 de abril 20 de mayo	Videos Redes sociales Trasmisiones en vivo por Facebook y zoom Trabajo personalizado	
Parte B: Práctica y Aplicación (hábitos saludables)	Culminación del proyecto	Evaluación Resultado del proyecto ejecutado	11 de noviembre	Videos Encuesta por redes sociales Trasmisión en vivo	

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Análisis de la Información.

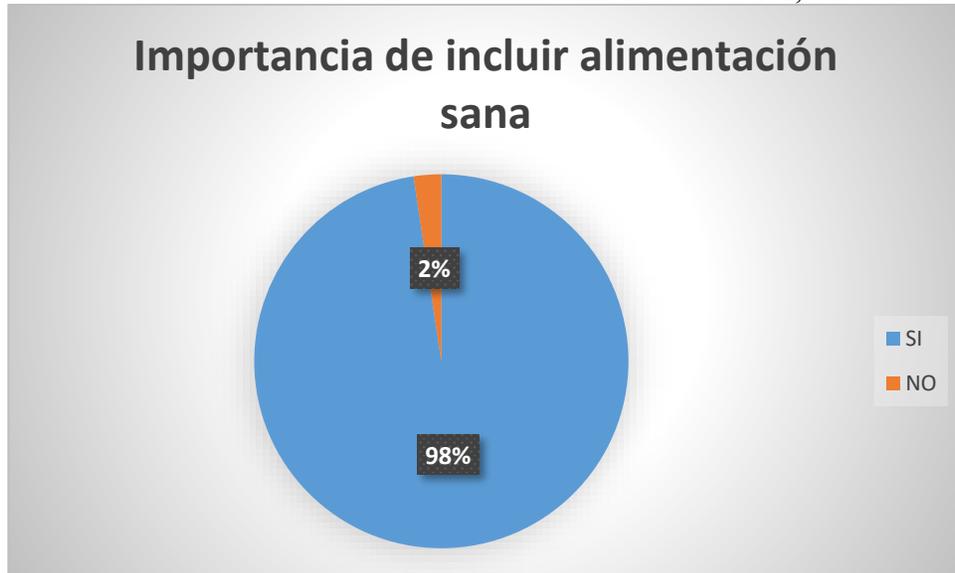
El método seguido para el proyecto en la etapa de análisis e interpretación se estructuró en tres aspectos principales: en la primera se presenta el diagnóstico por medio de una ficha técnica sobre las expectativas y deseos de adquirir conocimiento en buenos hábitos saludables, segundo se realizó la conferencia que una persona con amplio conocimiento en el tema y tercero se realizó una evaluación que evidenciara el compromiso y el deseo por continuar adquiriendo conocimiento.

Por medio de la ficha técnica de observación y la evaluación de las actividades dieron a conocer a los investigadores la siguiente información:

Ficha técnica: ficha técnica de observación como instrumento para recolectar datos a fin de brindar recomendaciones para la mejora correspondiente:

Pregunta No. 1

Conoce la importancia de incluir en casa alimentación saludable y la formación de hábitos desde edades tempranas



Interpretación: el 98.6% de los padres de familia del colegio afirman que es importante incluir en casa una alimentación saludable y formar hábitos desde edades tempranas , mientras un 2.4% de los padres afirmaron que desconocen la importancia en casa de una alimentación saludable y la formación de hábitos desde las edades temprana.

Pregunta No. 2

Ha participado de charlas y talleres prácticos en los cuales se indique los tipos de alimentos que benefician la salud y mejor desempeño en actividades académicas.



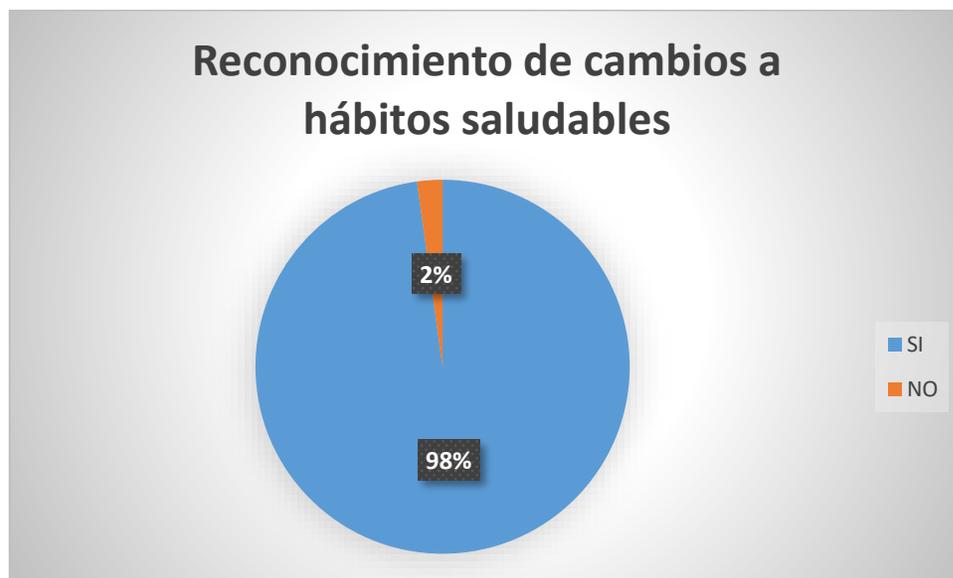
Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Interpretación: El 81.8% afirma haber participado de charlas y talleres prácticos en los cuales se les indicó los tipos de alimentos que benefician la salud y mejoran el desempeño en actividades académicas, un 18.2% dice no haber participado nunca de charlas y talleres prácticos en los que le hallan indicado los tipos de alimentos que benefician la salud y mejoran el desempeño académico.

Pregunta No. 3

Cree que, con el deterioro en la salud de población infantil y juvenil, es necesario hacer cambios radicales para contribuir a una disminución de esta.



Interpretación: El 98.6% asegura que debido al deterioro de la salud en la Salud de la población infantil y juvenil, es necesario hacer cambios radicales para contribuir a una disminución de esta, un 2.2 % afirma o mejor no ve la necesidad de hacer esta clase de cambios para disminuir el deterioro en la salud.

A continuación, el análisis del grado de satisfacción:

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Ficha de Evaluación: Esta evaluación buscaba conocer su nivel de satisfacción con respecto al evento de formación de Escuela de Padres Colegio Adventista de Granada.

Pregunta No. 1

Cuál es el grado de satisfacción con la actividad en general?



Interpretación: El 75% manifiesta haber quedado satisfecho con la actividad realizada, un 22% responde que le pareció buena la actividad, el 3% respondió que le pareció regular de un 100%,

Pregunta No. 2

El Capacitador/a demuestra conocimiento en el tema tratado?

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”



Interpretación: el 91% manifiesta que la capacitadora o instructora tenía un excelente conocimiento del tema tratado, un 6% cree que el conocimiento era apenas bueno y un 3% menciona que el conocimiento de la instructora era regular.

Pregunta No. 3

El tiempo empleado en la actividad fue adecuado?



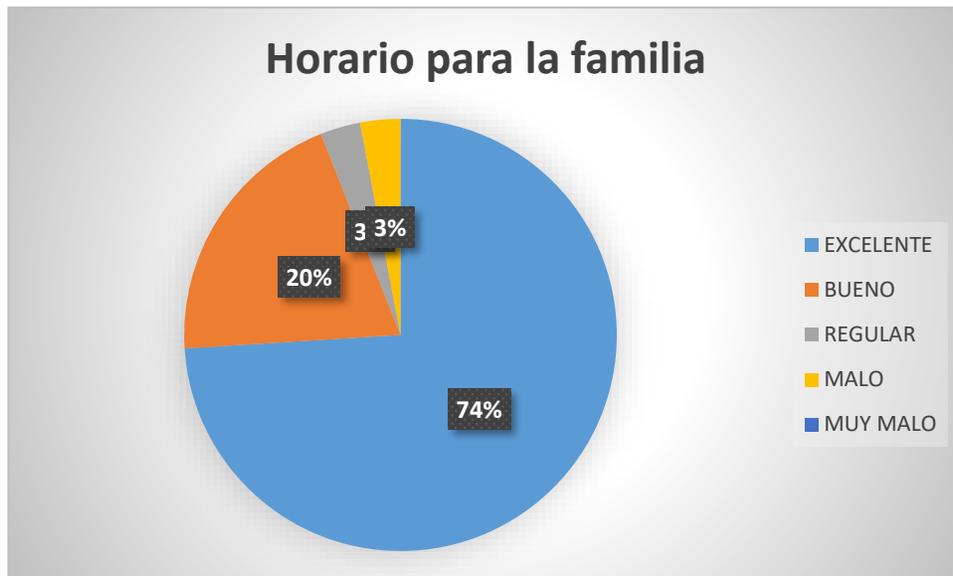
Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Interpretación: el 67% respondió que el tiempo empleado fue el adecuado, un 28% afirmó

que fue bueno el tiempo empleado, un 4% dice que fue apenas regular el tiempo que se empleó, mientras 1% escribió que fue malo.

Pregunta No. 4

Los horarios escogidos fueron adecuados para Usted y su familia?

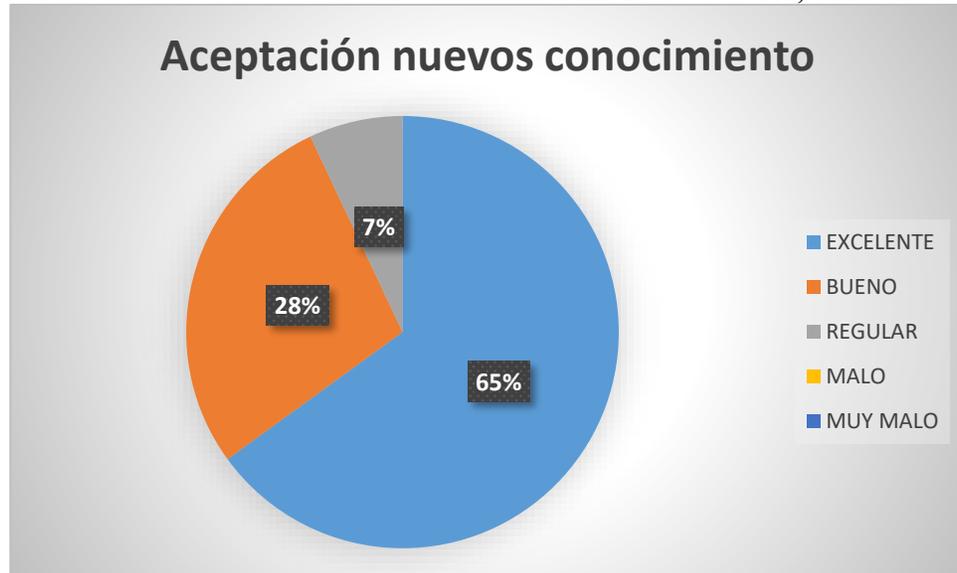


Interpretación: el 74% menciona que el horario escogido para la capacitación es excelente, un 20% dice que es bueno el horario escogido para la capacitación, sin embargo un 3% escribió que es más bien regular y otro 3% dijo que era malo el tiempo escogido para la capacitación.

Pregunta No. 5

¿La adquisición de nuevos conocimientos fue...?

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”



Interpretación: el 65% menciona que le pareció excelente adquirir nuevos conocimientos relacionado con los hábitos saludables y nutrición en la escuela, un 28% le pareció bueno adquirir nuevos conocimientos y solo el 7% dice que fue regular.

Pregunta No. 6

Los temas aprendidos contribuyen al mejoramiento de los hábitos saludables?

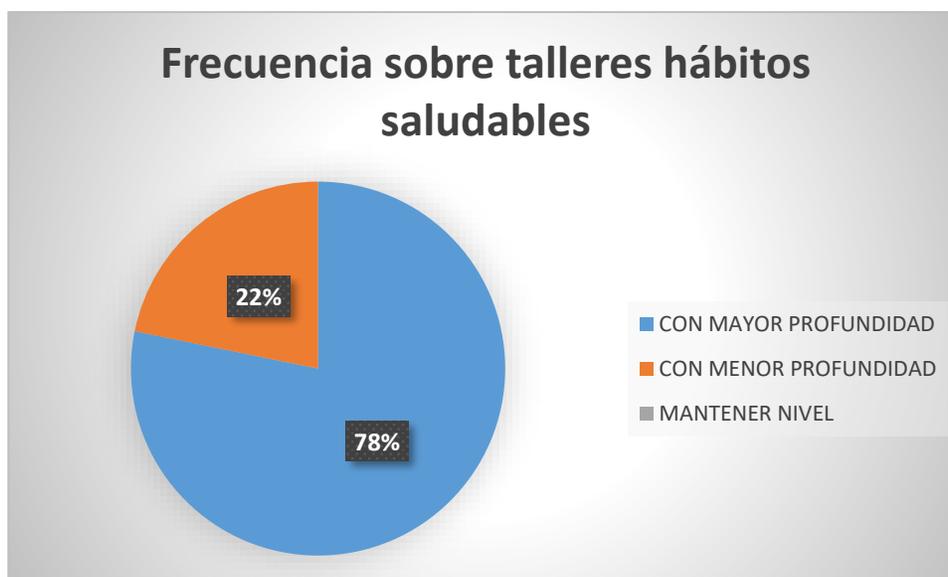


Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Interpretación: el 84% afirma que los temas aprendidos para el mejoramiento de los hábitos saludables son excelentes, un 13.1% menciona que es bueno, un 2.9% dice fue regular la contribución para el mejoramiento de los hábitos saludables.

Pregunta No. 7

¿Cree Ud. que los nuevos talleres o actividades sobre hábitos saludables y alimentación sana, deben abordarse...



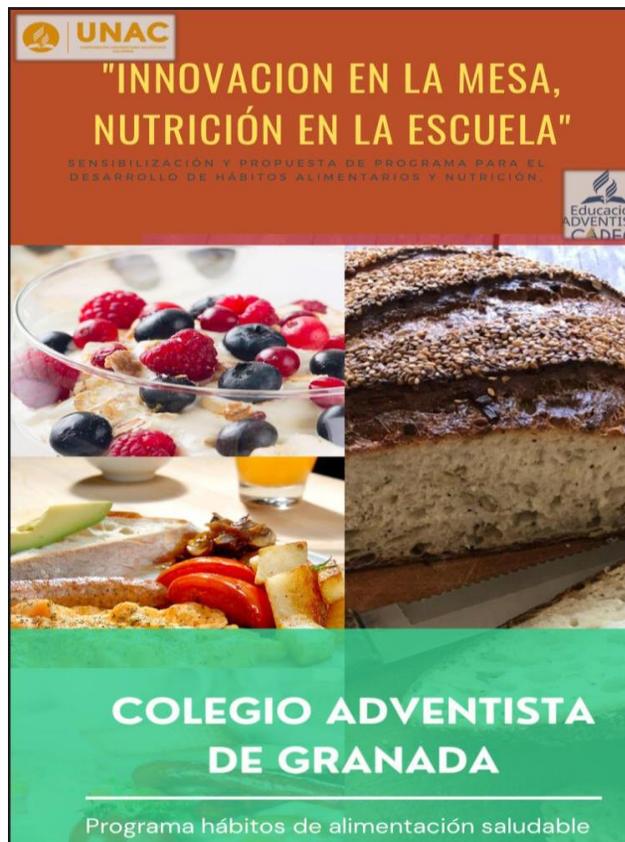
Interpretación: un 78.2 % asegura que los nuevos talleres o actividades sobre hábitos saludables y alimentación sana deben ser abordados, aunque un 21.8% respondieron que es bueno abordar estos temas.

Conclusión análisis de la información

Es necesario que el Colegio continúe generando estos espacios de capacitación en lo referente a los hábitos saludables y la nutrición que se requiere para que nuestros niños crezcan sanos y fuertes ya que el estudio nos muestra padres muy motivados por el aprendizaje.

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Resultado producto del proyecto, Cartilla Digital



The poster has a white background with a black border. At the top left is the CADEG logo (Educación Adventista). The word "RETO" is in large red letters, and "SANO VOY A COMER" is in large black letters. To the right is an orange circle with the text "Hábitos de Alimentación Saludable". Below the title is a paragraph: "Apreciados padres de familia, consientes que cuidar la alimentación es fundamental para garantizar la salud y el bienestar de nuestra familia, les invitamos a participar del reto sano voy a comer. Atentos a las indicaciones:". Below this is a list of five instructions. At the bottom left is a graphic that says "COME SANO" in colorful block letters. At the bottom right is an image of a gift basket filled with various food items.

En esa misma línea, y con el objetivo de plasmar las actividades que se desarrollaron con el grupo de investigadores, se logró el lanzamiento de una cartilla Digital, en la cual se sintetiza el propósito de la investigación y se entrega a manera de programa guía a los padres de familia y comunidad educativa del colegio adventista de granada, con la intencionalidad de ser un medio que afiance la información educativa en términos de hábitos alimentarios y nutrición que han recibido por profesionales del área. La respuesta a esta innovación fue excelente, pues el formato es adsequible a equipos móviles, pc y los padres han manifestado comentarios positivos con base al material suministrado, la claridad del material y lo importante de esta herramienta provista,

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.

“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela” dentro de la programación se lanzó el reto “Sano voy a comer” que permitía la interacción entre otros miembros externos de la familia y la institución, además, han compartido la información para dar buen uso al conocimiento relevante allí contenido y la aplicación de las propuestas del material.

Las actividades que se han trabajado durante el proyecto, relacionados con la sensibilización de los hábitos de alimentación saludable en la comunidad educativa como conferencias, talleres, tips de salud en el programa de Oasis dirigido por el departamento de capellanía cada 15 días quedan grabados en nuestra Fan Page del colegio. <https://www.facebook.com/cadegMeta>

Capítulo Cinco – Conclusiones

Una vez terminada la investigación se concluye que:

El proyecto, Hábitos alimentarios y Nutrición “*Innovación en la mesa, Nutrición en la Escuela*”, se elaboró para dar solución a una necesidad en la institución, con el cual se pretendía:

3. Orientar y sensibilizar a los padres del Colegio Adventista de Granada, en la implementación de alimentos saludables en la dieta de nuestros estudiantes.
4. Capacitarlos con actividades teórico-prácticas para la elaboración de alimentos e ideas para corregir hábitos alimentarios poco saludables.

Los padres reconocen la importancia de sentar en la infancia hábitos alimentarios saludables, que perduren para la vida. En las aportaciones al proyecto por parte de los padres solicitan talleres prácticos donde puedan aplicar los conocimientos adquiridos.

En el proceso de sensibilización se realizó la entrega por parte de los investigadores de material en medio magnético pdf e impreso de guía alimentaria y hábitos de nutrición con el cual se pretende tener un mayor alcance en la aplicación de hábitos con información detallada.

A través de la recolección de información con instrumentos como ficha técnica de observación y evaluación de las actividades. Se puede concluir que el proyecto, alcanzó de manera significativa el propósito con el cual fue planteado y aplicado, teniendo en cuenta que el uso de herramientas virtuales permite un mayor alcance de difusión de la información, en este caso el uso de Facebook live el cual sirvió como trasmisor y evidencia de la temática para ser retroalimentada en cualquier momento por parte de la comunidad educativa en su página.

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Con el desarrollo de esta investigación se pudo dar respuesta a la pregunta de investigación la cual planteaba, ¿Cuáles temáticas, talleres y actividades deberían guiar a los investigadores para crear un programa que ayude a la comunidad educativa a contar con una alimentación sana, variada y equilibrada, como una respuesta a los programas que impone las multinacionales, promocionando comidas y bebidas rápidas, caracterizadas por su escaso valor nutritivo?

Con lo cual, para despejar este interrogante de la investigación se trazaron un objetivo general y unos objetivos específicos que ayudaron a ir caminando metódicamente hacia la meta de responder con claridad la pregunta formulada. Indagar sobre si es importante adquirir conocimientos sobre los buenos hábitos alimenticios de las familias en el desarrollo integral de los niños y niñas del Colegio Adventista de Granada para prevenir enfermedades y mejorar su calidad de vida. Los objetivos planteados para el desarrollo del proyecto se cumplieron con satisfacción, ya que tanto personal docente como padres de familia y estudiantes mostraron interés y colaboración para la realización y manifestaron el deseo de continuar recibiendo charlas, capacitaciones y orientación al respecto, lo que motivo a los investigadores a incluir en el programa del plan maestro de capellanía para los próximos años las temáticas de hábitos de alimentación saludable.

También, como material de uso compartido y sirviendo de innovación se elaboró una cartilla digital, donde se ofrece de forma organizada y general, la temática del proyecto y los objetivos que se visualizaron en el propuesta y desarrollo de la investigación para ser reproducida inicialmente a la comunidad educativa del CADEG y sus familias. Y también, con el objetivo que esta información que es pertinente obtenga un mayor alcance en diferentes contextos.

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Referencias

Cañizares Márquez, J., & Carbonero Celis, C. (2016). *Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar*.

España: wanceulen editorial deportiva, S.L.

GestarSalud. (20 de 07 de 2020). *Malos hábitos de los niños, un problema en aumento por la cuarentena*. Obtenido de <https://gestarsalud.com/2020/07/20/malos-habitos-de-los-ninos-un-problema-en-aumento-por-la-cuarentena/>

MSD, M. (2020). *Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ., USA*.

Obtenido de <https://www.msmanuals.com/es-co/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n>

Instituto Colombiano De Bienestar Familiar, Resumen Ejecutivo Encuesta Nacional De La Situación Nutricional En Colombia, (ENSIN 2015)

Bastidas M. Puericultura del escolar. En: Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. El niño sano. 2a. ed., Medellín, U. de A., 1998, pp 333-345.

Herrero Martín, G. (2018). *Alimentación saludable para niños geniales*. Amat editorial

UNICEF. (2019). Estado mundial de la infancia . Samantha Wauchope.

Valenzuela, L. (2008). Factores de riesgo de la salud en estudiantes de pedagogía en universidades chilenas. Tesis de Doctorado. Universidad de las Palmas de Gran canaria, España.

Palma, E., Maureira, F., Valenzuela, L., Godoy, V., González, F., Sanhueza, C., et al. (2018). Práctica de ejercicio físico de estudiantes de la facultad de salud y ciencias sociales de una Universidad de Santiago de Chile. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 9(53), 28-35

ⁱ Tomado de la OMS, <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

ⁱⁱ Consulta Web

https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_mujeres_gestantes_madres_en_periodo_de_lactancia_y_ninos_y_ninas_menores_de_2_anos_para_colombia_0.pdf

Sensibilización y propuesta de programa para el desarrollo de hábitos alimentarios y nutrición, Innovación en la institución Colegio Adventista de Granada.
“Innovación en la mesa, Nutrición en la escuela”

Anexos



UNAC
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA
COLOMBIA

"INNOVACION EN LA MESA, NUTRICIÓN EN LA ESCUELA"

SENSIBILIZACIÓN Y PROPUESTA DE PROGRAMA PARA EL
DESARROLLO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y NUTRICIÓN,



COLEGIO ADVENTISTA DE GRANADA

Programa hábitos de alimentación saludable



Índice

Alimentación saludable y hábitos saludables	03
Sugerencias prácticas de alimentación saludable	05
El mejor desayuno	06
Tips para un desayuno saludable	08
Planificador de desayunos para cinco días	09
Relación entre crecimiento y alimentación	10
Composición de una dieta balanceada	10
¿cómo generar hábitos de alimentación saludable en casa?	11

ALIMENTACIÓN NUTRITIVA Y HÁBITOS SALUDABLES



LOS HÁBITOS SALUDABLES DEBEN CULTIVARSE DESDE NIÑO, PARA QUE CUANDO ESTE SE DESARROLLE Y SEA MAYOR NO SE APARTE DE ÉL CÓMO LO MENCIONA EL SABIO SALOMÓN EN PROVERBIO 22:6.

Los hábitos son acciones que se aprenden por repetición. La casa y el colegio son los lugares donde, generalmente, nuestros hijos aprenden sus conductas. Por esto, es tan importante que trabajemos articuladamente para fomentar el desarrollo de hábitos de vida saludable. En los primeros años de vida, los niños aprenden por imitación y por esto, una herramienta clave para ayudarles a desarrollar hábitos es a través de nuestro ejemplo. Por ejemplo, la evidencia nos muestra que cuando el padre o madre incluyen una fruta o verdura en su dieta diaria, los hijos tenderán a comer media porción de fruta o verdura más al día (Haire-Joshu, Elliot, Caito, et. al., 2008). Así mismo, tanto en casa como en el colegio, es muy importante que regulemos el tipo de alimentos que ponemos a su disposición, pues si solo tienen acceso a productos ultraprocesados, no existirá motivación para consumir alimentos saludables esenciales para su crecimiento. Por cada hábito bueno que cultivamos ganaremos fuerza e interés para más hábitos saludables y la construcción de una buena salud: física, mental y espiritual.





NUTRICIÓN: LA NUTRICIÓN ES EL PROCESO DE CONSUMO, ABSORCIÓN Y UTILIZACIÓN DE LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO DEL ORGANISMO Y PARA EL MANTENIMIENTO DE LA VIDA. (MSD, 2020).

¿QUÉ ES ALIMENTACIÓN SALUDABLE?:

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES AQUELLA QUE ESTÁ BASADA EN ALIMENTOS SIN PROCESAR O MÍNIMAMENTE PROCESADOS. ADEMÁS, ESTÁ COMPUESTA POR DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS QUE EN CONJUNTO, NOS DAN EL APOORTE DE NUTRIENTES NECESARIOS PARA VIVIR SANAMENTE.

ESTOS NUTRIENTES INCLUYEN LAS PROTEÍNAS, LOS CARBOHIDRATOS, LAS GRASAS, EL AGUA, LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES

¿QUÉ NO ES ALIMENTACIÓN SALUDABLE?:

ES AQUELLA QUE SE BASA EN EL CONSUMO DE PRODUCTOS COMESTIBLES Y NO EN ALIMENTOS NATURALES. UNA ALIMENTACIÓN QUE ELIMINA EL CONSUMO DE CIERTOS ALIMENTOS SIN ANTES ACUDIR A UN PROFESIONAL DE LA SALUD PUEDE DEBILITARNOS Y DESARROLLAR ENFERMEDADES EN NUESTRO CUERPO Y NUESTRA MENTE. CONTAR CALORÍAS, TAMPOCO HACE PARTE DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. NUESTROS HIJOS DEBEN ALIMENTARSE DE MANERA ADECUADA Y ESTO INCLUYE QUE SEPAN IDENTIFICAR CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE SON BUENOS PARA SU SALUD, Y LAS CANTIDADES QUE DEBEN CONSUMIR DE ACUERDO A SU CONDICIÓN





SUGERENCIAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SANA

- **Ingiera tres comidas al día en horarios regulares, con intervalo de 5 horas entre cada una, como mínimo.**
- **Aprenda a relajarse antes de las comidas y evite comer con ansiedad.**
- **Coma lentamente, masticando muy bien y saboreando los alimentos.**
- **Tome de seis a ocho vasos de agua por día, en los intervalos entre las comidas.**
- **Evite tomar líquidos durante las comidas. Respete el intervalo de 30 minutos antes o 2 horas después, para evitar la distensión del estómago y la dilución de las enzimas digestivas.**
- **Inicie el almuerzo por la ensalada cruda con condimentos naturales como limón, ajo, cebolla y hierbas aromáticas.**
- **Inicie el desayuno y la cena por las frutas.**
- **Reduzca la cantidad de aceite en la preparación de los alimentos.**
- **Substituya las frituras por alimentos asados y cocidos.**
- **Prefiera alimentos naturales e integrales, evitando los refinados y procesados.**
- **Priorice el consumo de frutas, verduras y legumbres.**
- **Procure variar los alimentos en su día a día, haciendo un plato colorido.**
- **Use la sal con moderación. Evite usar el salero en la mesa.**
- **Adopte los siguientes principios para elegir los alimentos: variedad, calidad, moderación y abstinencia.**

<https://www.adventistas.org/es/salud/8-remedios-naturales/alimentacion-sana/>



EL MEJOR DESAYUNO

EMPIEZA EL DÍA CON EL PIE
DERECHO. ¡NO TE PIERDAS
NUESTROS CONSEJOS!

¿QUÉ ES EL HÁBITO DESAYUNAR MÁS Y CENAR MENOS?

ES DARLE AL DESAYUNO NUTRITIVO LA
PRIORIDAD E IMPORTANCIA QUE
MERECE, PARA LOGRAR UN MEJOR
DESARROLLO Y RENDIMIENTO INTEGRAL
DEL ORGANISMO Y REDUCIR LA INGESTA
ALIMENTICIA DE LA CENA.

EL DESAYUNO ES SUMAMENTE
IMPORTANTE PARA QUE TU CUERPO
FUNCIONE ADECUADAMENTE EL RESTO
DEL DÍA. SI NO DESAYUNAS, TU
ORGANISMO REACCIONA BAJANDO SU
METABOLISMO, ESTO TE HACE SUBIR DE
PESO. RECUERDA QUE TU CENA DEBE
SER LIGERA PARA EVITAR EL EXCESO DE
PESO Y ADEMÁS TE AYUDARÁ A TENER
UN DESCANSO REPARADOR.

El objetivo es
Desayunar de manera
nutritiva y abundante
y cenar de manera
nutritiva y ligera.



[Ahttps://quierovivirsano.org/8-habitos-saludables/desayunar-mas-y-cenar-menos/](https://quierovivirsano.org/8-habitos-saludables/desayunar-mas-y-cenar-menos/)

**COMER ES
NECESARIO,
PERO COCINAR
ES UN ARTE.**

- ANÓNIMO





TIPS PARA UN DESAYUNO SALUDABLE

1. ELIJA CEREALES INTEGRALES
CEREAL CON AVENA O CON HOJUELAS DE MAÍZ, ES UN DESAYUNO MUY SENCILLO QUE NOS PROPORCIONA ENERGÍA Y ADEMÁS, NOS PERMITE UNA DIGESTIÓN FUNCIONAL Y LIGERA.

2. INCLUYA FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.
AYUDAN A GENERAR CALOR Y ENERGÍA, ALGO QUE EL CUERPO NECESITA ESPECIALMENTE POR LAS MAÑANAS. ESTOS ALIMENTOS SON FUENTE DE GRASAS Y PROTEÍNAS SALUDABLES, ADEMÁS DE SER MUY RICOS EN MINERALES Y VITAMINAS.

3. ELIJA MANTEQUILLA NUTRICIONAL (NUEZ, MANÍ, GIRASOL) Y TOFU.
ESTOS ALIMENTOS CONTIENEN PROTEÍNAS VEGETALES DE BUENA CALIDAD Y NOS APORTAN ENERGÍA Y UNA MAYOR SENSACIÓN DE SACIEDAD. ESTE TIPO DE ALIMENTO ES IDEAL PARA UNTAR EN TOSTADAS.

4. CONSUMA SIEMPRE FRUTA FRESCA.
ES UNA DE LAS CLAVES PARA UN DESAYUNO ENERGÉTICO Y SALUDABLE. LA MEJOR MANERA DE CONSUMIR FRUTA ES ENTERA Y CON PIEL, SIEMPRE QUE SEA POSIBLE. SÍ PREFERE TOMARLA CALIENTE PARA COMBATIR EL FRÍO, ES RECOMENDABLE COCINAR LA FRUTA: AL VAPOR O INCLUSO EN COMPOTA.

5. LOS BATIDOS SON PERFECTOS YA QUE PUEDE DEJARLO PREPARADO LA NOCHE ANTERIOR. LO IDEAL ES COMBINAR FRUTAS FRESCAS CON SEMILLAS Y FRUTOS SECOS, QUE APORTAN GRASAS SALUDABLES. ADEMÁS, PODEMOS ENRIQUECERLO AÑADIENDO ALIMENTOS FUNCIONALES. ESTE DESAYUNO ES MUY RICO EN FIBRA, LO QUE NOS AYUDA CON EL PROCESO DE LIMPIEZA DE DESHECHOS DE NUESTRO CUERPO Y CON EL BUEN FUNCIONAMIENTO INTESTINAL.

6. EVITAR EL CONSUMO DE CAFEÍNA ELIGIENDO BEBIDAS ALTERNATIVAS AL CAFÉ.
POR EJEMPLO, PUEDE TOMAR CACAO O CEREAL DE SOYA CON LAS BEBIDAS VEGETALES QUE MÁS LE GUSTEN,

Desayunos Saludable

PLANIFICADOR DE DESAYUNOS

DÍA 1

Licuada de fresas, banano y manzana
Hamburguesas de vegetales y lechuga
papas asadas

DÍA 2

Waffles de banana y chocolate sin azúcar con una crema de almendra natural y fresas picadas.
Avena fría

DÍA 3

Omelette de garbanzo. El relleno puede ser de los vegetales que más te gusten, ejemplo: espinacas y acelgas o incluso con champiñones, tomate y maíz.
Porción de fruta

DÍA 4

Galletas de granola grandes y leche entera
Sándwiches con champiñón
Porción de frutas

DÍA 5

Postre de yogur con fresas
Tacos de verdura con salsa de mazorca
Papaya



RELACIÓN ENTRE CRECIMIENTO Y ALIMENTACIÓN



Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.

COMPOSICIÓN DE UNA DIETA BALANCEADA

¿Cuáles son los principios básicos de una dieta saludable? Basados en el conocimiento de los contenidos de nutrientes de los alimentos, para la integración de una alimentación balanceada se deben considerar los siguientes principios:

1. La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física.
2. Debe ser completa; es decir, debe contener todos los nutrientes para ofrecer al ser humano todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.
3. Los alimentos deben guardar una proporción apropiada entre sí; es decir, que deben aportar las cantidades de nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.
4. Los alimentos deben ser adecuados a las condiciones fisiológicas de cada individuo, según su edad y la actividad física que realiza. Inocua: que su consumo no implique riesgos, que no haga daño.
5. El alimento debe estar higiénicamente preparado y libre de contaminantes químicos, bacteriológicos y físicos.
6. Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida.



<http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>

¿CÓMO GENERAR HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA?

1. Elaboren una lista de sus hábitos de alimentación. por ejemplo:
 - Puede ser que siempre quieren algo dulce cuando sienten una baja de energía a media tarde o cuando están cansados o estresados.
 - Comer muy rápido
 - Comer cuando no tienen hambre
 - Picotear entre comidas alimentos y comida “chatarra”
 - Preferir bebidas azucaradas, gaseosa en vez de agua
2. Revisen los hábitos de alimentación poco saludables de la lista anterior identifique todos los factores que desencadenan esos malos hábitos.
3. Substituyan los hábitos poco saludables con nuevos hábitos saludables, reemplazar los alimentos no saludables por unos que nos aporten una mejor alimentación, en la siguiente tabla les mostramos algunos ejemplos:

Ejemplo	Alternativa más saludable
Pan blanco	Pan integral
Cereales	Muesli
Bebidas azucaradas	Jugo natural, agua con limón
Dulces y golosinas	Fruta, frutos secos



REFUERCEN SUS NUEVOS HÁBITOS SALUDABLES.

Los hábitos se forman con el tiempo, no se adoptan de la noche a la mañana. cuando vea que está practicando un hábito que no es saludable, deténgase rápidamente y pregúntese: ¿por qué estoy haciendo esto? ¿cuándo comencé a hacerlo? ¿qué necesito cambiar?

Pídale a un profesional de atención médica información sobre los beneficios de cambiar sus hábitos alimenticios. Este conocimiento puede ayudarlo a tomar cartas en el asunto

Si confiamos en Dios, Él nos ayudará a cambiar

3 Juan 1:2 RVR1960

Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma.

INNOVACION EN LA MESA, NUTRICIÓN EN LA ESCUELA
Programa hábitos de alimentación saludable

Proyecto presentado por:
Ing. Luz Fanny Rodríguez
Lic. Yuly Andrea Rodríguez
Lic. Javier Andrés Córdoba

<https://www.facebook.com/cadegMeta/>
Colegio Adventista de Granada Meta