

FACULTAD DE COMUNICACIÓN, LINGÜÍSTICA Y LITERATURA
CARRERA DE COMUNICACIÓN

**“PROYECTO DE COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE UNA
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA
CARLOS AGUILAR DE LA PARROQUIA DE CUMBAYÁ”**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADA EN COMUNICACIÓN**

AUTORA: ANAHI DE LOS ÁNGELES BUNCES CASTRO

DIRECTORA: MARÍA ISABEL IMBAQUINGO

QUITO, 2023

Dedicatoria

Quiero dedicar este trabajo a todas aquellas personas que han sido mi motor e inspiración a lo largo de este arduo camino académico.

A mis padres, quienes han sido mi mayor apoyo y ejemplo de constancia y perseverancia. Gracias por su amor incondicional y por siempre alentarme a alcanzar mis metas.

A mi familia, amigos y seres queridos, quienes han estado a mi lado brindándome su cariño, comprensión y aliento en cada paso que he dado. Su apoyo absoluto ha sido importante para superar los desafíos y mantenerme motivada en todo momento.

A mis profesores y mentores, quienes han compartido sus conocimientos y experiencias, guiándome en mi formación académica y ayudándome a expandir mis horizontes intelectuales. Agradezco su dedicación y compromiso.

Finalmente, dedico este trabajo a mí misma, por mi perseverancia, esfuerzo y dedicación a lo largo de esta travesía académica. Este logro es el resultado de mi constancia y pasión por el conocimiento.

Agradecimientos

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que contribuyeron de manera significativa en la realización de este proyecto. Sus apoyos y aportes fueron fundamentales para alcanzar este logro, y estoy enormemente agradecida por su invaluable ayuda.

En primer lugar, desea agradecer a mi tutora María Isabel Imbaquingo, por su orientación experta, su dedicación y su constante apoyo a lo largo de todo el proceso de investigación. Su guía y conocimientos fueron fundamentales para dar forma a este proyecto y llevarlo a cabo de manera exitosa.

También quiero expresar mi gratitud a todos los participantes y colaboradores que generosamente compartieron su tiempo, conocimientos y experiencias para enriquecer este estudio. Sus contribuciones fueron vitales para obtener los datos necesarios y alcanzar resultados significativos.

Además, deseo agradecer a mi familia y amigas/os por su incondicional apoyo y comprensión durante todo este proceso. Sus palabras de aliento y motivación fueron un impulso fundamental para mantenerme enfocada y superar los desafíos que surgieron en el camino.

A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento. Sin su colaboración, este trabajo no habría sido posible. Estoy enormemente agradecida por su confianza, apoyo y dedicación, y espero que este proyecto sea un pequeño aporte en al ámbito comunicacional.

ÍNDICE DE CONTENIDO

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Resumen | 6 |
| 2 | Introducción | 7 |
| 3 | Marco Teórico | 8 |
| 3.1 | La malnutrición, desnutrición y sobrepeso como problemática social en el desarrollo de los niños y las niñas | 8 |
| 3.2 | Sobrepeso y obesidad: el desafío de la salud pública en la actualidad | 10 |
| 3.3 | Alimentación y Nutrición consciente: diferenciación y aportes al infante..... | 11 |
| 3.4 | Alimentación y sociedad: cómo las prácticas alimenticias reflejan y moldean las relaciones sociales..... | 13 |
| 3.5 | Interaccionismo simbólico y alimentación: Cómo nuestras interacciones sociales influyen en la relación con la comida | 15 |
| 3.6 | ¿Cómo el discurso nutricéntrico en los medios de comunicación puede afectar nuestra relación con la comida?..... | 17 |
| 3.7 | Nutrición consciente: la importancia de la comunicación en la adopción de hábitos alimentarios saludables..... | 19 |
| 4 | Fase I. Diagnostico..... | 22 |
| 4.1 | Metodología del diagnóstico | 22 |
| 5 | Resultados y análisis del problema..... | 24 |
| 5.1 | Concepto de alimentación saludable: La Perspectiva de Niños y Niñas sobre las Frutas y Verduras..... | 24 |
| 5.2 | Comer y Nutrirse: El concepto de alimentación saludable según la perspectiva de niños y niñas entre los 11 y 12 años | 27 |
| 5.3 | Los alimentos en los medios: La influencia de la publicidad en la percepción de los niños y niñas sobre la alimentación | 28 |
| 5.4 | Marcas de género: La relación entre la buena alimentación y el aspecto físico según los niños y las niñas. | 32 |
| 5.5 | Relaciones sociales durante la comida | 34 |
| 5.6 | Conclusiones del diagnóstico..... | 35 |
| 5.7 | Análisis de actores | 36 |
| 5.8 | Análisis del problema | 39 |
| 6 | Fase II. Planificación | 42 |
| 6.1 | Objetivos | 42 |
| 6.2 | Definición de estrategias | 44 |
| 6.3 | Validación Lógica del proyecto - Matriz del Marco Lógico..... | 46 |
| 7 | Anexos..... | 57 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura 1. Pregunta 1 ¿Qué son para ti los hábitos alimenticios? | 26 |
| Figura 2. Pregunta 2 ¿Quién es la persona encargada de comprar y preparar los alimentos en tu hogar? | 28 |
| Figura 3. Pregunta 3 ¿En dónde observas información sobre comida? | 30 |
| Figura 4. Pregunta 4 ¿Qué te llama la atención de los anuncios, programas o juegos que traten sobre materia alimenticia?..... | 32 |
| Figura 5. Pregunta 5 ¿Por qué consideran que se debe comer sano? | 33 |
| Figura 6. Mapa de relaciones | 36 |
| Figura 7. Mapa de actores | 38 |
| Figura 8. Árbol de problemas | 39 |
| Figura 9. Árbol de soluciones | 43 |

1 Resumen

El presente trabajo aborda la problemática de la malnutrición y sobrepeso en niños y niñas, así como la importancia de promover una alimentación y nutrición consciente en la infancia. A través de un enfoque teórico, se exploran los diversos temas relacionados con la alimentación en la sociedad, el papel de los medios de comunicación en la percepción de la comida y la influencia de las interacciones sociales en los hábitos alimentarios.

La investigación se llevó a cabo en dos fases: la primera fue el diagnóstico, donde se utilizó una metodología específica para recolectar datos sobre la perspectiva de los niños y niñas sobre la alimentación saludable, la influencia de la publicidad, las relaciones sociales durante las comidas, entre otros aspectos. Los resultados del diagnóstico proporcionaron importantes hallazgos sobre cómo los niños y las niñas se relacionan con la comida. La segunda fase fue la planificación, en la cual se definieron estrategias comunicacionales para abordar los problemas identificados en el diagnóstico. Se elaboró un plan basado en la validación lógica del proyecto y se estableció una matriz del marco lógico con el fin de guiar la implementación de las estrategias presentadas.

En conclusión, este proyecto proporciona una visión integral de la malnutrición y el sobrepeso en niños y niñas, y propone medidas concretas para fomentar una alimentación consciente y saludable en la infancia y etapas de desarrollo.

2 Introducción

Promover una alimentación consciente en niños y niñas en etapas de desarrollo es un tema de interés social ya que busca la prevención de enfermedades crónicas a corto y largo plazo, como la obesidad, diabetes, desnutrición y mal nutrición infantil. Por eso en el presente proyecto nos enfocaremos en trabajar junto a los niños y niñas entre los 11 y 12 años de la escuela fiscal Carlos Aguilar, dado que, según los últimos datos de la Encuesta Nacional de Salud, son estas edades las que poseen una mayor estadística de malnutrición, sobrepeso y obesidad (ENSANUT 2018). Además, que esta es la etapa donde se desarrollan las operaciones formales, es decir el niño/a comienza con el desarrollo de su aprendizaje a través de sistemas abstractos del pensamiento, haciendo que use la lógica y el razonamiento proporcional.

Con la ejecución del presente proyecto se busca que los niños puedan entender que es una alimentación saludable y a través de este entendimiento ellos puedan ser entes activos en la selección de su dieta diaria y de esta forma generar hábitos conscientes y responsables que favorezcan en su crecimiento y desarrollo, trabajando de igual manera con la promoción de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador.

Considerando la comunicación aquel proceso clave de mediación en las prácticas sociales, se evidencia su relevancia en las prácticas alimenticias. El presente proyecto busca motivar prácticas nutricionales conscientes y promover un conocimiento acertado sobre el término “nutrición consciente”. El término de nutrición consciente va más allá de comer diariamente, esto engloba todo lo que las personas, en este caso niños y niñas de escuelas en etapa de desarrollo entre los 11 y 12 años perciben a través de sus emociones o pensamientos creados por medio de los medios de comunicación y sus discursos nutricionales, ya que esto puede crear ventajas o desventajas que influyan en el bienestar de los mismos.

3 Marco Teórico

3.1 La malnutrición, desnutrición y sobrepeso como problemática social en el desarrollo de los niños y las niñas

La malnutrición según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2014), es una condición fisiológica anormal, derivada de un consumo desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía a una persona. Es decir, la malnutrición hace referencia a las carencias, excedentes o inestabilidades que se presentan en el consumo de alimentos y nutrientes. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2019) indica que “una malnutrición en niños y niñas provoca dificultades en el crecimiento y desarrollo adecuado, afectando de esta forma a alcanzar su pleno potencial”. Combatir y trabajar en la reducción de tasas de malnutrición en niños y niñas en etapas de desarrollo demanda un apoyo a las necesidades alimentarias desde los sistemas de salud, educación y protección de manera integral, dado que una malnutrición puede incluir un bajo peso como un sobrepeso.

En Ecuador, los niños y las niñas están expuestos a tres tipos de problemas nutricionales: la desnutrición, malnutrición y sobrepeso. Estas enfermedades están relacionadas con las prácticas alimentarias inadecuadas que pueden iniciarse desde edades tempranas y persistir durante la etapa de desarrollo. Es crucial comprender las diferencias entre cada una de estas condiciones para poder abordarlas adecuadamente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), define a la desnutrición como la carencia de vitaminas, proteínas y minerales en la ingesta de alimentos, lo cual retrasa el desarrollo físico y mental de los/as niños/as. Asimismo, una desnutrición en etapas de desarrollo puede dar paso a la aparición de condiciones clínicas como la diabetes, enfermedades no transmisibles e inclusive la muerte, además de afectar en el desarrollo cognitivo del infante.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018) indica que, la desnutrición es un estado patológico que surge de una alimentación deficiente o de la mala absorción de nutrientes esenciales durante la digestión. La desnutrición puede clasificarse en

tres categorías principales: aguda, crónica y global, según lo establecido por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (UNICEF 2012).

La desnutrición aguda, por un lado, hace referencia a una escasez de peso por altura, es decir que existe una delgadez extrema en el niño, lo que puede ser desarrollado por periodos de hambruna o enfermedades desarrolladas con rapidez, las cuales no permiten una correcta asimilación de los alimentos. La desnutrición crónica a su vez indica una demora en el desarrollo de la altura por la edad, lo que se genera regularmente por situaciones de pobreza. Por último, la desnutrición global es la deficiencia de peso para la edad del infante, lo que es un reflejo de una alimentación insuficiente, trayendo consigo enfermedades crónicas (ENSANUT 2018). A su vez, los principales factores que inciden en la desnutrición infantil se los puede agrupar en tres categorías: factores medioambientales, económicos y socioculturales.

Los factores medioambientales Martínez y Fernández (2007 p.28), indican que se refieren al entorno en el que vive el/ la niño/a y la familia, tomando en cuenta los riesgos tanto naturales del medio ambiente como los que son generados por la mano del ser humano. Este factor forma parte de una de las causas de la desnutrición en niños, dado que depende del mismo la correcta producción, e ingesta conveniente de alimentos que ayuden a su adecuado desarrollo.

Los factores económicos, por su parte, están asociados a un bajo ingreso económico de las familias con efectos, tanto en el acceso como en la producción sana de alimentos que son necesarios para el adecuado desarrollo físico y cognitivo de la niñez, (Chamorro, como se citó en Alvarez, 2019); mientras que los factores socioculturales, influyen en el consumo o no de alimentos, desde los modos de vida y tipos de alimentación en las personas, siendo así las condiciones sociales y culturales las que afectan al bienestar de los niños y su desarrollo integral.

La malnutrición es una problemática social que afecta a muchas personas alrededor del mundo, especialmente a los niños y las niñas en sus primeras etapas de desarrollo. Este problema alimenticio no solo tiene consecuencias físicas, sino también puede llegar a afectar el desarrollo cognitivo, emocional y social de los infantes. Además, la malnutrición puede ser el resultado de múltiples factores sociales, económicos y culturales, tales como la

pobreza, la falta de acceso a una alimentación saludable, entre otros. Además, se ha evidenciado una relación entre estos factores, por ejemplo, la ausencia de buenas prácticas de alimentación en estratos con altos índices de pobreza, que además son más vulnerables a los efectos del cambio climático (UNICEF 2012).

Finalmente, una malnutrición no solo puede ser evidenciada en la carencia o irregularidad de la ingesta de alimentos, una malnutrición involucra de igual forma los excedentes inadecuados de los alimentos, dando así un sobrepeso o una obesidad. Por ello, es importante abordar a la malnutrición desde perspectivas amplias, teniendo en cuenta los diversos factores que contribuyen a esta problemática.

3.2 Sobrepeso y obesidad: el desafío de la salud pública en la actualidad

Otros de los trastornos alimenticios - nutricionales presentes con mayor frecuencia en los niños y las niñas que se encuentran en etapas de desarrollo es el sobrepeso y la obesidad. Ambas condiciones; están provocadas ya sea por factores genéticos o conductuales, siendo el factor conductual el más común dado que por medio de este los niños y las niñas establecen un desequilibrio entre lo que comen y la poca energía que gastan después de ingerir alimentos (Güemes y Muñoz, 2015, p. 413).

La OMS (2021) define a la obesidad y al sobrepeso como una acumulación de tejido graso adicional en el organismo de las personas. Esta acumulación excesiva de grasa que llega a sobrepasar los niveles apropiados o recomendados, tanto a la estatura como a la edad de la persona, puede provocar enfermedades no transmisibles como problemas cardiovasculares, diabetes, cáncer o la muerte a temprana edad.

Hoy en día, el sobrepeso y la obesidad se han convertido en uno de los problemas de salud pública más importantes a nivel mundial. Varios países incluyendo al Ecuador han presentado una doble carga de malnutrición, causando el aumento en la tasa de personas con sobrepeso y obesidad, entre ellos niños y niñas (MSP & INEC, 2014).

La UNICEF (2019) indica que el sobrepeso y la obesidad son el resultado de un estilo de vida sedentario y un consumo elevado de alimentos procesados o ultraprocesados. Estos problemas de salud pública también se han relacionado con la pobreza en el país.

El Programa Mundial de Alimentos PMA (2023) muestra que establecer una dieta saludable y adecuada involucra en gran cantidad aspectos económicos, dado que adquirir alimentos ricos en proteínas y sobre todo nutritivos para una familia cuesta alrededor de USD 8,60 mientras que los productos procesados o ultraprocesados no van más allá de los USD 2,50; en América del Sur, la asequibilidad a una dieta saludable cuesta alrededor de USD 3,61. Estos serían costos diarios y varían dependiendo de la cantidad de personas.

En conclusión, el sobrepeso y la obesidad son un problema de salud pública grave y creciente alrededor del mundo. La cual trae consigo graves consecuencias para la salud física y mental, afectando de esta manera la calidad de vida de las personas. Además, el sobrepeso y la obesidad son el resultado de factores sociales, individuales y económicos, por lo que precaver o controlar los problemas de obesidad y demás enfermedades alimenticias son posibles mediante una modificación o promoción de hábitos nutricionales. Mantener una dieta balanceada en carbohidratos, azúcares, grasas, etc., ayuda en la prevención de la obesidad o malnutrición, de igual forma generando hábitos de actividad física que ayuden a regular el consumo alimenticio, evitando así la probabilidad de desarrollar enfermedades alimenticias a temprana edad.

3.3 Alimentación y Nutrición consciente: diferenciación y aportes al infante

Tener una alimentación adecuada, que proporcione los nutrientes necesarios y sin excedentes es importante para el cuerpo humano y su correcto desarrollo. Promover una buena alimentación desde temprana edad, ayuda a generar una educación nutricional en los/las niños/as, para así evitar enfermedades a corto o largo plazo. Por esto, la correcta alimentación desde la infancia, según Castro (2015), es importante dado que el organismo se encuentra en un constante proceso de desarrollo, crecimiento y formación.

Es importante resaltar que, una buena alimentación no solo se la puede visibilizar de forma física, es decir no se puede considerar que el niño o la niña está bien o mal alimentado únicamente por el peso o como se ve físicamente, dado que este puede encontrarse con un peso acorde tanto a su edad como a su estatura, pero no cuenta con un balance alimentario

adecuado que le aporte los suficientes nutrientes para su desarrollo (Castro, 2015). Por ello, que se debe conocer la diferencia entre alimentación y nutrición.

La alimentación viene a ser una necesidad básica del ser humano, esto es el acto único de ingerir diferentes tipos de alimentos para satisfacer una necesidad, la cual es el “hambre”, siendo un proceso cien por ciento voluntario. Por otro lado, la nutrición es un conjunto de procesos, en el que el organismo recibe, procesa, transforma y utiliza los nutrientes adecuados que son proporcionados por los alimentos ingeridos, aportando así energía, proteínas, vitaminas, minerales, etc (Muprespa, 2018).

Una nutrición consciente ayuda a satisfacer, mediante una alimentación variada, tres tipos de necesidades que el cuerpo humano tiene: necesidades energéticas, estructurales y funcionales o reguladoras (Martínez y Pedrón, 2016). La energía se obtiene a partir del consumo de macronutrientes, los cuales son alimentos que aportan calorías en mayor o menor medida; consumir alimentos que proporcionen estos nutrientes ayudan a que el cuerpo mantenga temperatura y sus funciones vitales en correcto funcionamiento; de igual forma, el aporte energético por parte de una buena alimentación ayuda al crecimiento a los/las niños/as en etapas de desarrollo, por lo que se necesita un mayor aporte calórico, todo este aporte depende de la edad, el peso, la talla y la actividad física que se realice, para de esta forma evitar un sobre exceso de calorías ingeridas que perjudiquen el bienestar de la/el niña/o (Martínez y Pedrón, 2016).

Las necesidades estructurales son saciadas gracias a las proteínas, las cuales tienen la función de construir y mantener los músculos, huesos, piel, sangre, etc (Martínez y Pedrón, 2016). Las proteínas de igual forma aportan en el metabolismo, generan anticuerpos que ayudan a la defensa del organismo y son necesarias para la coagulación. Por ello, se debe identificar los alimentos que proporcionan proteínas en un alta, media y baja calidad. Por último, dentro de las necesidades funcionales o reguladoras tanto las vitaminas como los minerales aportan en el buen funcionamiento del cuerpo, estas ordenan las reacciones químicas del metabolismo y procesos metabólicos.

La infancia y la pre adolescencia, que comprende a los niños y las niñas de 11 y 12 años, según la ENSANUT (2012), es el momento óptimo para generar una educación alimenticia, pues en estas edades se comienza a generar cambios psicológicos y hormonales,

además que los/las niños/as empiezan a generar nuevos hábitos alimenticios, mediante lo que saben y ven de la comida tanto en los medios como en su entorno social y cultural, lo que influye en su dieta.

Una nutrición consciente tanto en la infancia como en la adolescencia pasa por la satisfacción de ciertas necesidades especiales, las cuales se deben compensar teniendo en cuenta los alimentos que se consumen y cuáles de estos son los que aportan vitaminas, minerales y otros nutrientes al cuerpo. La alimentación en los/las niños/as debe apoyar positivamente a su crecimiento, a través del consumo de hidratos de carbono que se pueden encontrar en las legumbres, frutas y cereales; ya que es en estas edades donde el cuerpo tiene una mayor necesidad de hidratos. Para el consumo de proteínas se debe tener en cuenta que no se obtiene únicamente de productos de origen animal; las niñas y los niños también deben incluir proteínas de origen vegetal, los cuales se encuentran al momento de consumir semillas, frutos secos y verduras. Por último, el aporte de calcio es de gran importancia en edades de desarrollo, ya que es la etapa donde el cuerpo humano alcanza el pico máximo de densidad ósea (Acha, 2018).

Conocer las diferencias entre nutrición y alimentación implica determinarlas como prácticas que se concentran en la conexión de las personas con la comida, el cuerpo y la mente, enfocándose así en elegir alimentos que nutran y apoyen a la salud y el bienestar del cuerpo. La nutrición resulta conveniente para los infantes en etapas de desarrollo, ya que les permite generar una relación saludable con la comida, lo que puede afirmar bases que incentiven a una nutrición consciente a lo largo de sus vidas. Además, una alimentación y nutrición conscientes pueden ayudar de igual forma a los padres a diferenciar entre las necesidades alimentarias que llegan a tener los/las niños/as.

3.4 Alimentación y sociedad: cómo las prácticas alimenticias reflejan y moldean las relaciones sociales

Antonio Montecinos (2017), médico, indica que una de las condiciones que el ser humano tiene para su existencia y su supervivencia es la alimentación, que además aporta a la creación de vínculos sociales que se generan a través de las prácticas alimenticias creadas

desde temprana edad. Desde los inicios de la humanidad, las personas han generado distintas prácticas sociales, como la cosecha de productos alimenticios realizada en grupos, la preparación de los mismos, la domesticación del fuego, a la par que evolucionaban los procesos comunicacionales.

Así, la elaboración y el consumo de los alimentos se enmarca en las distintas culturas y sociedades. Las prácticas de consumo y elaboración de los alimentos, surgen a partir de los ingredientes, procesos de preparación, instrumentos, etc., que pueden definir los códigos culturales y sociales (Montecino, 2017). Como menciona Ortiz (como se cita en Montecino, 2017, p. 6), “la comida no es simple sustento, lo que queda demostrado empíricamente haciendo un repaso por las conocidas y variadísimas conductas nutricionales poco adaptativas que existen en muchas sociedades tradicionales”.

Asimismo, Contreras y Mauss (como se citó en Sabaté, 2017, p. 26) identifican que el hecho alimentario se ve expuesto y se lo identifica como una dimensión simultánea dentro de las áreas de la cultura, religión, economía, etc., dimensiones que influyen de algún modo en las personas y en la creación de hábitos alimenticios. Por ello los estudios de estas prácticas aportan de igual forma a la investigación de sociedades y culturas como procesos de identificación individuales y colectivos.

Las prácticas alimentarias además de ayudar a un óptimo desarrollo físico y cognitivo, en los niños y niñas en etapas escolares también apoyan en la construcción de relaciones interpersonales como un integrador social, lo que significa que los niños y las niñas podrán establecer relaciones con otras personas en su entorno. Este entorno, según la FAO, OPS, WFP y UNICEF (2019), es el contexto físico, económico, político y sociocultural en el que los/las niños/as interactúan con el sistema alimentario, siendo este un elemento fundamental en el que se determinaran de igual forma, las opciones y formas de consumir un alimento.

Para Sabaté (2017), las prácticas alimentarias, pueden ser consideradas como instrumentos de socialización. Estas prácticas no solo cumplen la función de satisfacer las necesidades fisiológicas del cuerpo humano, sino que también son un medio para generar vínculos afectivos y reforzar las relaciones sociales. Durante el tiempo de las comidas se produce un intercambio de alimentos y una convivencia que contribuyen al funcionamiento de la sociedad en conjunto. En este sentido, los niños y las niñas aportan de manera activa a

la construcción de los valores culturales, las creencias y las costumbres que caracterizan a cada comunidad. De esta forma, la alimentación no solo es un acto individual, sino que también es un proceso colectivo que influye en la construcción de la identidad cultural en la sociedad y en la promoción de hábitos.

Así, identificar y distinguir la diferencia entre comer y nutrirse es importante para entender a la alimentación como una práctica social. Sabaté (2017) define al nutrirse como aquel proceso que satisface únicamente a las necesidades fisiológicas del ser humano, mientras que al momento de hablar de comer se determina a todas aquellas prácticas y dimensiones tanto sociales como culturales que establecen el: qué se come, cómo se come y por qué se come ciertos tipos de alimentos. Esta diferenciación entre comer y nutrirse, desde el estructuralismo, es importante en la clasificación, combinación y preparación que tienen los alimentos como símbolos culturales; entendiendo así a la alimentación como comunicación y la influencia de la cultura en la preparación y consumo de alimentos (Sabaté, 2017).

Las prácticas alimenticias son un aspecto clave de la cultura y la identidad de una sociedad. La forma en la que las personas se alimentan y las elecciones que hacen en cuanto a qué y cómo comen pueden reflejar y moldear estas relaciones sociales, desde la creación de lazos sociales a través de la comida compartida hasta la discriminación y el prejuicio basado en la relación entre la alimentación, tipos de alimentos y las relaciones sociales, es compleja. En este contexto, es importante conocer cómo las prácticas alimenticias se relacionan con la identidad y las relaciones sociales, así como considerar los impedimentos de estas interacciones para la salud y el bienestar.

3.5 Interaccionismo simbólico y alimentación: Cómo nuestras interacciones sociales influyen en la relación con la comida

En la actualidad, los medios, las redes sociales y las diversas formas de interacción y comunicación social han sido herramientas clave para la construcción y modelación de hábitos, creencias o prácticas sociales, incluyendo la manera en la consumimos alimentos. Es importante mencionar que estas prácticas son el resultado de una compleja interacción

social que involucra el intercambio de significados, experiencias o realidades sociales. En este sentido, el lenguaje forma parte fundamental, ya que se trata de un sistema de intercambio de símbolos, objetos y significados que permite la construcción y transmisión de conocimientos y valores culturales (Álvarez, 2008).

Blummer (1982, p. 8), indica que “la vida humana constituye en un vasto proceso consistente en definir al prójimo lo que ha de hacer y al mismo tiempo en interpretar las definiciones formuladas por los demás”. Lo que significa que estas conductas, prácticas o creencias generadas socialmente son parte de una práctica psicosocial denominada interaccionismo simbólico. Los objetos o cosas que nos rodean han sido construidos de manera natural como cultural; han sido transmitidos a través de un lenguaje que puede cambiar su significado. Los seres humanos han alterado o modificado estos, asignándoles valores y dándoles interpretaciones que reflejan su realidad social y su subjetividad. De esta manera, los objetos y cosas adquieren un significado que va más allá de una función práctica y se convierten en expresiones culturales y sociales que reflejan creencias, valores y normas de una sociedad en particular. Estas realidades se deben indicar que son construidas y modificadas a través de actores como la escuela, la familia, la sociedad, la cultura, etc., por lo que puede encontrarse en una continua adaptación a partir de aspectos cognitivos, afectivos y conductuales, lo que les da de igual forma un carácter simbólico (Álvarez, 2008).

George Herbert Mead (1982), a su vez, indica que el ser humano es una persona emergente, lo que quiere decir que sale, crece, se reorganiza o se construye desde otra cosa, esto dando como resultado una actitud, comportamiento o pensamiento que no existía. Esta aparición Mead, afirma que se da a partir de los encuentros que cada persona tiene con otros y con la sociedad; lo que nos lleva a considerar que también los hábitos y las prácticas alimenticias aparecen gracias a estas interacciones sociales emergentes, las cuales adaptan y construyen la información que les llega a sus propias necesidades.

Las interacciones sociales del ser humano tienen un impacto significativo en la relación con qué se come, por qué se come y cómo se come. Desde la infancia, se aprende sobre la comida y su valor social por medio de distintos discursos y significados, los cuales pueden influir en lo que se piensa y cómo se ve la comida. Por esto, la comprensión del ser humano no solo depende de la conducta, sino del significado que esta tiene. Entender la

intención del emisor al momento de emitir un mensaje y cómo el receptor capta e interpreta ese mismo mensaje es fundamental para poder adaptarlo a su vida, y comprender cómo los discursos motivan comportamientos o hábitos en las personas. Al comprender la intencionalidad del mensaje y cómo es percibido por la sociedad, se pueden identificar las formas en que las palabras y las acciones pueden ser usadas para persuadir o influir en las conductas. Asimismo, es importante tener en cuenta que la interpretación de un mensaje está influenciada por el contexto y la realidad social, cultural y emocional del receptor, lo que puede dar lugar a una variedad de interpretaciones de un mismo discurso o mensaje. En este sentido, la comprensión de cómo los discursos afectan a la sociedad es clave para comprender que estos mismos mensajes pueden transformar las percepciones y comportamientos.

3.6 ¿Cómo el discurso nutricéntrico en los medios de comunicación puede afectar nuestra relación con la comida?

Con el constante desarrollo de los medios masivos de comunicación, la globalización y la tecnología, el discurso alimenticio difundido a la sociedad se ha encargado de transmitir y mostrar a los alimentos con una identidad mucho más generalizada (Sabaté, 2017). Por ello, las prácticas y conductas alimentarias se han visto determinadas por influencia del entorno social, económico y cultural globalizado. Así, los hábitos alimenticios se han modulado o condicionado por la influencia y el impacto de los mensajes y discursos sobre nutrición y alimentación a través de los medios de comunicación (Carretero, 2016).

Los medios de comunicación tienen la capacidad de transmitir constantemente mensajes ya sean saludables o no saludables sobre aspectos de la alimentación y tipos de comida, estos mensajes poseen una influencia que puede llegar a ser negativa o perjudicial en los/as niños/as. Uno de los propósitos que tienen los medios es promocionar ciertos tipos de alimentos; así, por ejemplo, esta información o mensajes llegan a la audiencia en formatos como periodismo especializado en nutrición o marketing alimentario. Estos formatos generan mensajes llamativos y apetitosos a la vista, siendo perjudicial para el infante que hoy en día se encuentra expuesto un mayor número de horas a los medios de comunicación; estando así influenciado en que alimentos se quiere o no quiere comer (Naranjo et al., 2019).

Sabaté (2017) explica que los discursos alimenticios o discursos nutricéntricos no solo son lo que se dice sobre la comida en los medios de comunicación, ya sea en revistas, televisión o redes sociales; sino que estos discursos también están presentes en la literatura, etiquetado, la pintura o fotografías, y tienen una gran influencia en las personas o grupos vulnerables que consumen este tipo de contenido. Es importante destacar que estos discursos pertenecen a toda práctica alimentaria y están estrechamente relacionados con la influencia que cada una ha tenido en la difusión de los mismos. En este sentido, los discursos alimenticios no solo se limitan a proporcionar información sobre alimentación, sino que también reflejan las actitudes culturales y las creencias en torno a la comida. Por lo tanto, es necesario tener en cuenta la influencia de estos discursos en la construcción de la realidad social y su impacto en la salud y bienestar de las personas y en especial de los/las niños/as.

Montaño (2020) estudia el discurso nutricéntrico como influenciador en la forma que los medios abordan la alimentación dentro de la sociedad, enfocándose en la alimentación como determinante de la salud y el bienestar. Explica que, en la publicidad masiva, al dejar de lado factores importantes como los contextos socioculturales y económicos, los discursos generados sobre temas alimenticios o sobre la comida pueden generar exclusión hacia aquellas personas que no se ajustan a los estándares establecidos. Por ejemplo, estos discursos pueden excluir a aquellos que no tienen los medios económicos para acceder a determinados alimentos o a aquellos que tienen diferentes prácticas culturales alimentarias. Además, estos pueden contribuir a la creación de estereotipos y prejuicios en torno a la alimentación y a las personas que lo consumen, lo que a su vez puede generar exclusión social. Por lo tanto, es importante tener en cuenta los factores contextuales y culturales que influyen en la alimentación y en la forma en que las personas se relacionan con ella, para poder generar discursos inclusivos que promuevan una alimentación saludable y equitativa para todos.

El discurso nutricéntrico en los medios de comunicación puede llegar a tener un impacto cultural, social o económico significativo en la relación con la comida, aún más cuando el grupo al que se envía este mensaje es un grupo vulnerable como son los y las niñas, dado que se encuentran en una etapa de desarrollo y son fácilmente influenciados por lo que ven. Normalmente, los medios promueven mensajes contradictorios sobre lo que se puede considerar una alimentación saludable, generando así confusiones y estrés en torno a la

comida. Por consiguiente, se debe profundizar y reflexionar sobre la importancia que las personas le dan a los medios de comunicación y la credibilidad que les otorgan a los temas y discursos alimenticios que son difundidos y con la capacidad de crear o determinar las apreciaciones y elecciones que se tenga sobre este tema y más en los grupos vulnerables de la sociedad.

3.7 Nutrición consciente: la importancia de la comunicación en la adopción de hábitos alimentarios saludables

Los hábitos y la conducta alimentaria se encuentran determinados por un entorno sociocultural y económico, donde los hábitos se ven condicionados y modificados por los mensajes sobre nutrición difundidos en los medios de comunicación. Montaña (2020) explica que hoy en día, tanto los medios como las redes sociales han tenido un interés por tratar y emitir información que ayude a los problemas o enfermedades relacionadas a la alimentación. Sin embargo, no toda la información que se difunde responde a promoción nutricional; muchas veces se puede ver información que solo emita mensajes con el fin de promocionar o vender un producto.

La nutrición consciente busca generar o fomentar la toma de decisiones que beneficien el óptimo desarrollo y aporte los nutrientes necesarios que el cuerpo humano necesita, mucho más en edades donde este se encuentra en un constante desarrollo (Cubas, 2022). Por ello, la comunicación tiene un rol importante en la toma de estas decisiones, dado que ayuda para que los niños y las niñas obtengan conocimientos relacionados a la alimentación por la cercanía y el número de horas que se encuentran frente a medios. Existen diversas formas en las que la comunicación puede promover una nutrición consciente en los/las niños/as y así evitar el aumento de la malnutrición infantil.

Varios expertos en la ciencia de la salud indican que la difusión adecuada acerca de los alimentos y sus nutrientes puede llegar a generar hábitos más efectivos y voluntarios, dado que de esta forma se transmite una visión de mensajes encaminados a promover una alimentación que mejore la salud (Universidad Internacional de Valencia, 2021). Esta información se la puede denominar como una educación nutricional, la cual puede educar a

los infantes sobre la gran importancia que tiene ingerir los alimentos adecuados y necesarios para su cuerpo y su desarrollo. De igual forma, la comunicación gracias a sus técnicas e instrumentos comunicativos, puede formar una opinión o influir en ella mediante la concientización, sensibilización, y así generar una autoconciencia de lo que comen o no y cómo esto puede llegar a afectar en su salud, convirtiendo a la educación nutricional en un elemento más importante.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2001) afirma que la información pública y la educación son herramientas claves para convencer a profesionales, organizaciones, grupos políticos y otros actores sobre la necesidad de incluir a la comunicación en los programas de promoción de la salud. La comunicación desempeña un papel importante en la generación de conocimiento sobre los problemas o soluciones relacionados a la salud, así como en la formación actitudes que favorezcan la creación de apoyo, tanto personal como colectivo. Además, la comunicación puede contribuir a crear o reforzar conocimientos, actitudes y hábitos saludables.

La OPS (2001) ha propuesto un manual de comunicación social para programas de promoción de la salud destinado a los y las adolescentes. Los elementos clave de este manual incluyen estrategias claves para lograr una comunicación efectiva, como la descripción del público objetivo, un análisis de las barreras posibles, los facilitadores de la comunicación, programas comunicacionales en nutrición y salud, promoción de estilos de vida saludables, además de una estrategia clara y coherente junto a los medios masivos de comunicación, utilizando así a la comunicación como herramienta para la promoción de estilos de vida más saludables y así prevenir enfermedades alimenticias en niños/as y adolescentes. La práctica y la implementación de estrategias comunicacionales adecuadas por parte de profesionales de la salud, puede ser fundamental para mantener y promover una buena salud y hábitos conscientes hacia los y las adolescentes, para así prevenir enfermedades y problemas de salud a largo plazo.

Para concluir, se debe enfatizar en que la comunicación es un elemento clave en la adopción de hábitos alimentarios saludables. A través de una buena comunicación, es posible transmitir información correcta sobre alimentos y la importancia de una dieta equilibrada, así como brindar herramientas y recursos para ayudar a las personas, especialmente a los niños

y las niñas a tomar decisiones alimentarias saludables. Además, la comunicación también puede evitar o corregir las ideas y creencias equivocadas sobre la alimentación y la dieta, lo que puede fomentar la promoción de hábitos más saludables. De igual forma, es un componente fundamental para la promoción de una alimentación saludable para la prevención de enfermedades crónicas alimenticias. Al mejorar la comunicación en torno a la alimentación, podemos ayudar a las personas a tomar decisiones más informadas y positivas acerca de sus hábitos.

4 Fase I. Diagnostico

4.1 Metodología del diagnóstico

La metodología del diagnóstico es un proceso clave en la elaboración de proyectos enfocados en la promoción de mensajes o prácticas sociales. Esta fase tiene como objetivo la recopilación, análisis y procesamiento de información obtenida sobre la población establecida como público objetivo.

Para la elaboración del presente proyecto, se ha optado por utilizar la metodología del marco lógico, la cual es una herramienta utilizada en la elaboración de proyectos dado que permite una planificación organizada y transparente con las actividades o técnicas empleadas para lograr los objetivos del mismo. Una de las ventajas principales de esta metodología es que nos orienta hacia objetivos concretos y específicos, lo que facilita la participación y la comunicación entre los grupos beneficiarios.

La metodología del marco lógico se enfoca en examinar el problema en cuestión, los involucrados en él y las estrategias que se pueden implementar para resolver el problema identificado. De igual manera, ayuda a identificar los riesgos potenciales y las posibles soluciones para el mismo. Esta metodología se divide en dos fases principales: la fase de diagnóstico y la fase de planificación.

En la fase de diagnóstico se establecen las bases para el éxito futuro del proyecto. En el caso de la presente propuesta de proyecto la escuela Carlos Aguilar, la etapa de diagnóstico ayudó a comprender y evaluar el estado actual de los niños y niñas en cuanto a su conocimiento, sus hábitos y rutinas alimentarias. En esta etapa, se realizó un acercamiento a los niños y niñas de séptimo año de la escuela, con el fin de analizar y registrar sus rutinas y hábitos alimenticios tanto dentro como fuera de la institución. De igual forma, se conversó sobre sus conocimientos sobre la alimentación consciente, así como los medios por los cuales ellos más se relacionan con temas nutricionales y los intereses que estos provocan en los ellos.

Para la recolección de esta información, se utilizaron diversas herramientas y técnicas. La encuesta (**Ver anexo 1**); para recopilar información y opiniones. Se aplicó a 36 estudiantes de séptimo año de educación general básica de la escuela Carlos Aguilar, con el

fin de obtener una comprensión más clara de las actitudes, comportamientos, necesidades o preferencias de los y las estudiantes.

También se realizó una observación que como Luis Castellanos (2017) indica es una técnica de investigación que consiste en observar personas, fenómenos hechos, casos o acciones, con el fin de obtener la información necesaria para la investigación. La observación se realizó en un contexto de actividades lúdicas e interactivas grupales e individuales, juegos, lluvia de ideas y exposiciones en las cuales se buscó fomentar la participación y colaboración de los infantes para de esta forma obtener mayor información sobre los conceptos, ideas o creencias alimenticias que poseen. Estas actividades se apoyaron con la presentación de videos sobre materia alimenticia con el fin, de posteriormente conversarlos y obtener comentarios u opiniones respecto al tema.

Las técnicas utilizadas se aplicaron garantizando la anonimización de los y las participantes. Esto fue realizado para precautelar su protección y cumplir con las regulaciones de privacidad, considerando este grupo como vulnerable debido a que son menores de edad y se encuentran en una edad sensible por su desarrollo y la adquisición de hábitos alimenticios. Su aplicación permitió obtener una información detallada sobre las guías e ideas alimentarias de los niños y niñas, sus preferencias, desagradados y el nivel de conocimiento que los y las estudiantes tienen sobre la alimentación saludable y consciente, teniendo en cuenta que una alimentación consciente no se refiere solo la práctica de comer, sino también al proceso de selección y preparación de los alimentos, lo que implica una mayor conciencia de los efectos que los alimentos pueden llegar a tener en el cuerpo y la mente. Además, de una atención a las sensaciones físicas y emocionales asociadas a la comida.

Es importante mencionar que esta fase fue realizada con un enfoque participativo y colaborativo, con el objetivo de involucrar activamente a los/as estudiantes de séptimo año paralelo “B”. Con esto, se buscó generar un ambiente de, intercambio colaborativo, en el que se expresaron ideas y opiniones. En esta fase tanto los padres como el personal administrativo de la escuela fueron los encargados de autorizar y monitorear las actividades, garantizando de esta forma la seguridad y bienestar de los y las estudiantes. Por lo cual, se entregó y firmó un consentimiento informado a los representantes de los y las estudiantes (**Ver anexo 2**)

De igual forma, se identificó la relación y cercanía que tienen los niños y las niñas entre los 11 y 12 años de edad con los discursos transmitidos en los medios de comunicación sobre la alimentación. Asimismo, se analizó e identificó el discurso social dirigido hacia los niños y niñas en etapas de desarrollo sobre la comida, la alimentación y los hábitos alimenticios. Este análisis se realizó sobre la propuesta de análisis de mensaje de Daniel Prieto (1998), el cual tiene como objetivo descubrir la forma en que se construyen los significados desde el lenguaje y como estos se utilizan para mantener o crear relaciones de poder y dominación. Es decir, buscaremos entender cómo los mensajes sobre alimentación crean y refuerzan ideas, valores o crean hábitos a través de su contenido, mediante la forma y el contexto en el que se utilizan.

5 Resultados y análisis del problema

5.1 Concepto de alimentación saludable: La Perspectiva de Niños y Niñas sobre las Frutas y Verduras

La alimentación saludable es un tema de suma importancia para la salud y bienestar de todas las personas y en especial para los niños y las niñas, tanto en su infancia como en su desarrollo. Una ingesta equilibrada y nutritiva de alimentos acorde a la edad en que se encuentran es esencial para el correcto desarrollo físico y mental y de igual forma, tiene un impacto en la salud a largo plazo. En este aspecto, es importante conocer e identificar las distintas perspectivas que tienen los niños y las niñas en relación a la correcta alimentación, con el fin de analizar la construcción de sentido sobre el tema.

La investigación realizada a través de encuestas, trabajos en grupos, juegos y actividades participativas, permitió levantar información sobre los conocimientos de los estudiantes entre los 11 y 12 años de edad de la escuela Carlos Aguilar en relación con lo que es una alimentación saludable. Así, los resultados indican que, en su mayoría los infantes poseen un concepto limitado sobre lo que involucra tener una correcta alimentación. El 50% de los y las estudiantes relacionan la alimentación saludable con el constante consumo de frutas y verduras, lo que apunta a un conocimiento incompleto de todos los demás aspectos

y elementos que implica tener o generar dietas equilibradas y adecuadas para su edad, desarrollo físico y mental.

Es importante mencionar que, con los datos expuestos como resultado de la encuesta aplicada, en donde a los y las estudiantes se les consultaba sobre ¿Qué alimentos forman parte de una buena alimentación? Se pudo notar que los niños y las niñas no poseen una idea o conocimiento claro sobre la importancia que tiene la incorporación de otros grupos de alimentos en su dieta, tales como los cereales, las proteínas y los lácteos, y que a su vez desconocen los beneficios que estos alimentos llegan a tener para la salud. Por ejemplo, varias de las intervenciones sugirieron la idea de que una alimentación saludable significa comer solamente verduras; de igual forma otro de los participantes indicó que una buena alimentación es comer mucha verdura y poco arroz.

Esta idea o comprensión limitada sobre lo que es saludable tiene relación con la educación o discursos relacionados a la alimentación que los/as niños/as reciben tanto en el hogar como en su entorno social. Es a partir de estos discursos, al que están expuestos en las edades sensibles en las que se encuentran los niños y las niñas encuestados/as como es en este caso el proceso de desarrollo y creación de hábitos, que los/as infantes construyen sus conocimientos. Así, los participantes comentaron que por lo general dentro de sus hogares ya sea sus padres, abuelos/as o en su círculo social reiteradamente se dice que las verduras les van a ayudar a crecer sanos y fuertes, pero poco se habla de la incorporación de otros grupos alimenticios también como saludables, por lo que pueden llegar a tener conceptos o creencias incompletas sobre lo que involucra tener una alimentación saludable. Con esto se ha identificado que los/las niños/as han sido educados entorno a la idealización de que únicamente el consumo de frutas y verduras es importante y beneficioso para su salud. Sin embargo, no se les ha proporcionado la información necesaria acerca de los otros aspectos y alimentos que son necesarios para su cuerpo como: el consumo equilibrado de proteínas, carbohidratos y grasas.

También, según los datos obtenidos a partir de consultarles a los y las estudiantes sobre qué son para ellos los hábitos alimenticios, el 32% de los infantes consideraron que tener o generar hábitos alimenticios en la rutina diaria se basa en hacer dietas. La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la dieta como una mezcla de alimentos

sólidos y líquidos que una persona o grupo de personas consume, esto dependiendo de la disponibilidad y costo de los alimentos, además de los hábitos y valor cultural de los mismos (Covarrubias, 2022). Sin embargo, podemos mirar que, en el marco de comprensión, la dieta se limita a la restricción o exclusión en el consumo de ciertos alimentos o grupos de alimentos para lograr tener un buen aspecto físico. Esta idea puede estar influenciada por diversos factores, como la publicidad y la presión social por seguir ciertos patrones alimenticios. Ahora bien, la incorporación de dietas no siempre implica tener una alimentación equilibrada y saludable, a menudo, las dietas son restrictivas y pueden tener efectos negativos en la salud del infante, mucho más cuando se encuentra en etapas de desarrollo. Es importante destacar que el tener una buena alimentación es un factor fundamental para mantener una buena salud. En relación, solo el 18% de los y las estudiantes, en la misma pregunta, ha identificado que los hábitos alimenticios se relacionan con una buena salud.

Figura 1. Pregunta 1 ¿Qué son para ti los hábitos alimenticios?



La educación y la correcta transmisión de información o ideas acerca de la alimentación es esencial para los infantes y su bienestar tanto físico como mental. De igual manera es necesario que comprendan la importancia de tener una alimentación saludable y equilibrada, en la cual no se limita en el consumo de ciertos alimentos. Es fundamental consumir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes, vitaminas, carbohidratos, proteínas que el cuerpo necesita, además, de las grasas necesarias y adecuadas para mantener un correcto equilibrio nutricional.

5.2 Comer y Nutrirse: El concepto de alimentación saludable según la perspectiva de niños y niñas entre los 11 y 12 años

Entender el conocimiento que los niños y las niñas tienen sobre que es una alimentación es importante para comprender su comportamiento alimenticio y, por ende, lograr generar una educación nutricional consciente efectiva. Conocer sus ideas, creencias y hábitos en relación con los alimentos ayudará a identificar posibles barreras que puedan interferir en la adopción de prácticas alimentarias conscientes y, de esta forma, elaborar estrategias de intervención adecuados para fomentar una correcta alimentación.

Durante los acercamientos a la Unidad Educativa y en este caso la aplicación de una encuesta, en la cual se consultaba a los y las estudiantes temas como alimentación saludable hábitos alimenticios y favoritismos alimenticios, se pudo observar que muchos de los niños y las niñas entre los 11 y 12 años están consumiendo alimentos que les permiten nutrirse adecuadamente, pero que en realidad no son alimentos de su preferencia o no elegirían por sí mismos. Estos alimentos incluyen grupos de verduras como: brócoli, zanahoria, rábanos, cebolla, remolacha; siendo estas las más mencionadas por los y las estudiantes. De igual forma, los carbohidratos: arroz, maíz, papas cocinadas, etc, son alimentos que los y las niñas no elegirían comer por iniciativa propia. Además, las proteínas, minerales y otros elementos que son necesarios para que el cuerpo se nutra adecuadamente. Sin embargo, se pudo notar que los/las niños/as consumen estos tipos de alimentos porque sus madres, padres o quienes se encargan de proporcionarles la comida durante el día se los dan.

Al consultarles a los y las estudiantes sobre la persona encargada de preparar los alimentos en el hogar, el 75% de los/as estudiantes indicaron que son sus madres, abuelas o una figura femenina quien prepara las distintas comidas en el hogar, además este mismo porcentaje de estudiantes mencionó que consumen de tres a cinco comidas durante el día; el 22% mencionó que es el padre quien se encarga de la preparación y un 3% depende de sí mismo para la preparación de la comida; estos dos últimos porcentajes, se relacionan con los niños y niñas que consumen menos de tres alimentos al día. De igual forma los y las participantes supieron comentar que pueden no ir desayunando, llevar refrigerio o almorzar en su casa porque no tienen suficiente hambre, indicando así 4 de 8 estudiantes pueden comer incluso solo una vez en lo que va del día.

Estos datos muestran que los infantes a pesar de estar consumiendo alimentos considerados como saludables pueden no estar desarrollando una relación positiva con la comida, lo que probablemente incida en que al no disfrutar los alimentos que les dan los niños y las niñas no los elijan voluntariamente o disfruten.

Figura 2. Pregunta 2 ¿Quién es la persona encargada de comprar y preparar los alimentos en tu hogar?

¿Quién es la persona que se encarga de comprar y preparar los alimentos en tu hogar?



5.3 Los alimentos en los medios: La influencia de la publicidad en la percepción de los niños y niñas sobre la alimentación

Los medios de comunicación poseen un papel importante en la formación de la percepción y hábitos de los niños y las niñas sobre la alimentación. Es en este sentido, que la publicidad o programas alimenticios en medios tradicionales, juegos y redes sociales es una herramienta clave para la difusión y formación de estos hábitos o creencias alimenticias y las elecciones de consumo. Sin embargo, la comunicación y el marketing alimenticio en redes sociales o videojuegos dirigido a los y las niñas, por lo general, tiene como enfoque la difusión de producto con una alta densidad calórica, como es la comida rápida y bebidas azucaradas.

Los niños y las niñas llegan a ser personas muy visuales y sensoriales en la creación de experiencias, en especial con la comida, ya que se emplea personajes animados o celebridades de la época, lo que aumenta la atención del infante hacia este tipo de contenido.

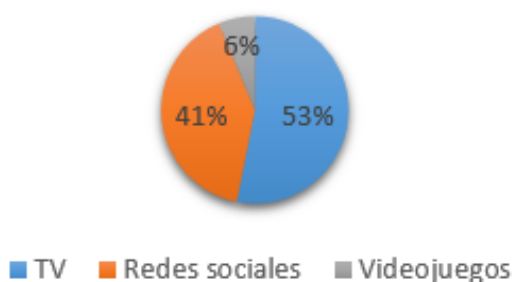
La atracción o preferencia por la apariencia de la comida, los colores brillantes y la presentación de los platos llega a ser común en los niños y las niñas. Estos aspectos visuales pueden hacer que un alimento resulte apetecible incluso sin haberlo probado antes. La forma en que se presentan la textura, el olor y el sabor también son factores importantes que determinan si un alimento es bueno o malo por ellos. Estos aspectos sensoriales están estrechamente relacionados con aspectos emocionales y de placer, lo que influye en la percepción de los niños y las niñas sobre la comida. Como se mencionó en el tema del interaccionismo simbólico, las interacciones sociales llegan a desempeñar un papel importante en la relación de los infantes con la comida. El tipo de contenido al que están expuestos, como anuncios publicitarios, programas de televisión o videojuegos pueden tener un impacto significativo en sus preferencias alimentarias y en la forma en que se relacionan con estos alimentos. Por ejemplo, si un niño ve anuncios de alimentos procesados con colores brillantes y una presentación atractiva, es más probable que sienta atracción hacia ese tipo de comida. Por lo expuesto, durante el proceso de recolección de la información para la elaboración del presente proyecto, se reconoce la importancia de identificar y entender la relación, creencias y preferencias de los niños y las niñas con la alimentación; al igual que los medios o canales por los que se producen. Por esta razón, se estructuró y presentó una encuesta a los estudiantes participes que permitiera conocer esta información. En dicha encuesta se buscó identificar los canales por los que los/las niños/as consumen contenido relacionado con la alimentación.

De acuerdo con los datos obtenidos, el 41% de los y las estudiantes encuestados indicaron que consumen contenido alimenticio por medio de las redes sociales, lo que indica que estas plataformas se han convertido en una fuente de información importante para los infantes. El 53% de los encuestados mencionó que las propagandas o programas de televisión son el canal más frecuente y más accesible en el que observan temas alimenticios, lo que nos muestra la gran relevancia que tienen estos anuncios o programas alimenticios en la percepción que los niños y las niñas tienen sobre lo que es una correcta alimentación. Según la teoría del cultivo, mientras mayor tiempo los niños y las niñas estén expuestos a este tipo de contenido, mayor probabilidad de que incorporen y crean en la idea o la representación de la realidad social y la realidad audiovisual que se presenta en los medios. Es decir, la teoría del cultivo nos enseña que, si los niños y las niñas están constantemente expuestos a anuncios

o programas de televisión que muestren contenido de materia alimenticia con una apariencia apetitosa y que promuevan hábitos alimenticios correctos o incorrectos, es probable que desarrollen una percepción distorsionada de lo que es una correcta alimentación. Finalmente, el 6% restante mencionó que observa contenido alimenticio en videojuegos, lo que de igual forma nos sugiere que es una fuente de información para niños y niñas.

Figura 3. Pregunta 3 ¿En dónde observas información sobre comida?

¿En dónde observas información sobre comida?



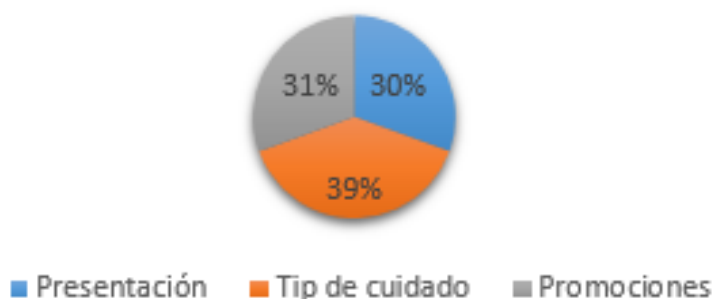
Así mismo, los datos indican que el horario de mayor consumo de este tipo de contenido en los distintos medios es en la tarde a partir de las 15H00, que es la hora en la que los estudiantes terminan tanto su jornada escolar, su hora de almuerzo y por lo general sus tareas; lo que indica el tiempo en el cual se encuentran expuestos a contenido alimenticio en los distintos medios, y su posible influencia en la creación de hábitos, ideas y relaciones con la comida. Por ejemplo, los anuncios sobre comida rápida, la cual es rica en grasas, sal y azúcares puede influir en los hábitos alimenticios de los infantes y generar prácticas poco saludables. Esta influencia se puede evidenciar en que los niños y las niñas indicaron su preferencia por esta comida mediante una encuesta en la que se les preguntaba ¿Qué te llama la atención de los anuncios, programas o juegos que traten sobre materia alimenticia?; fue ahí donde los infantes respondieron que estos les muestran a la comida como algo rico, divertido y apetitoso por sus colores o mensajes como promociones, combos o memes. Por esto, respondieron que ellos preferirían consumir lo que observan en los medios y así considerar estos alimentos como sus preferidos ante un palto correctamente equilibrado.

Estos mensajes publicitarios relacionados con la alimentación de igual forma pueden crear expectativas sobre el sabor y la apariencia de los alimentos, esta apariencia y forma surge a partir del trabajo de los medios en presentar con una buena imagen la comida, lo que se ve más evidenciado en redes sociales. Según la teoría de los usos y gratificaciones de Katz, plantea que las personas usan los medios y consumen su contenido audiovisual de modo que estos satisfagan sus deseos o necesidades específicas, además de estimular el apetito de quienes consumen este tipo de contenido (Elorza, 2022). Mediante una encuesta a los y las estudiantes, se identificó que un 31% consume el contenido audiovisual en medios, y lo que les llama la atención de estos es la forma en que se ve la comida por lo que se imaginan que es rica. Esto puede entenderse desde la perspectiva del framing, la cual sostiene que la forma en que se presentan los mensajes y la manera en que enfocan determinados aspectos influye en cómo las personas y en este caso los niños y las niñas perciben e interpretan esta información. Esta forma de presentación de los mensajes alimenticios puede tener un impacto en la relación que los niños y las niñas crean con los alimentos saludables. Dado que al haber sido expuestos a mensajes publicitarios donde se resalta la apariencia apetitosa y atractiva de la comida, los infantes pueden desarrollar ideas sobre cómo deben ser los alimentos.

Además, el contenido en torno a materia alimenticia en las redes sociales también juega un papel importante. El 31% de estudiantes mencionaron que, de igual forma en las redes sociales además de mostrar apetitosa y rica a la comida, lo que les llama la atención son las cantidades de promociones, descuentos o combos que pueden encontrar en los locales de comida rápida específicamente. Este enfoque en las ofertas y precios especiales en las redes sociales puede influir en la percepción de los niños y las niñas generando la idea de que este tipo de alimentos son más accesibles y ricos. Por otro lado, los anuncios o programas televisivos también pueden motivar ideas o hábitos en la percepción de los y las niñas, mediante las formas de representación de la comida. Sin embargo, estos programas o anuncios muestran un contenido alimenticio más casero, y preocupado por el bienestar de las personas; por ello, el 39% restante de los niños y las niñas indicaron que observan contenido alimenticio en televisión, resaltando que estos mensajes o propagandas ofrecen recetas o alimentos que ayuden al cuidado de su cuerpo, ya que son comidas caseras, con pocas calorías y consideradas saludables.

Figura 4. Pregunta 4 ¿Qué te llama la atención de los anuncios, programas o juegos que traten sobre materia alimenticia?

¿Qué te llama la atención de los anuncios, programas o juegos que traten sobre materia alimenticia?



5.4 Marcas de género: La relación entre la buena alimentación y el aspecto físico según los niños y las niñas.

La relación entre una buena alimentación y el aspecto físico ha sido un tema influenciado por las marcas de género. Según el diagnóstico realizado con el grupo elegido, tanto los niños como las niñas pueden llegar a percibir que una correcta alimentación está relacionada con el aspecto físico y la imagen corporal que proyectan ante las demás personas. Asimismo, se ha evidenciado que las niñas, en particular, generan discursos sobre imagen corporal estereotipada y delgada que puede llevar a generar prácticas alimenticias poco saludables o restrictivas como las dietas o un rechazo a alimentos socialmente considerados como “engordantes”. Al consumir grasas puede generar acné y eso no se ve bien o que al comer mucho vas engordando y no hace ver un buen cuerpo

Así también, cuando se les consultó ¿por qué consideran que se debe comer sano? el 42% de los niños y las niñas asoció la comida y los mensajes publicitarios con la importancia del aspecto físico. Este mismo porcentaje indicó que al omitir o evitar ciertos alimentos pueden prevenir el acné o el aumento excesivo de peso: “comiendo verduras puede verse más fuerte o que si no come mucha grasa puede evitar engordar y dañar su cuerpo”. Asimismo,

repitieron la importancia de comer más verduras que carbohidratos para un desarrollo adecuado del cuerpo y mantener un peso y aspecto saludable.

Un 36% de los y las estudiantes encuestados/as, por su parte, relacionaron la buena alimentación con una buena salud indicando que al comer correctamente pueden tener la energía necesaria para rendir el día a día. Sin embargo, los niños y las niñas poseen un marco limitado sobre el consumo de diversos grupos de alimentos, ya que asocian una buena salud y una correcta alimentación únicamente con el consumo de verduras o frutas, y escasamente la ingesta de otros alimentos. Finalmente, 21% indicó que la buena alimentación ayuda a un correcto desarrollo tanto físico como mental.

Figura 5. Pregunta 5 ¿Por qué consideran que se debe comer sano?



Fue común encontrar que las niñas y los niños tengan una noción de “dieta” como método para adelgazar y verse bien físicamente. Durante el proceso de diagnóstico y recolección de información, cuando se conversó sobre hábitos alimenticios y su beneficio para la salud, supieron mencionar que para tener buena salud es bueno hacer dieta porque de esa manera no consumen alimentos que les “hagan mal”. Así pues, se pudo observar que una cantidad considerable de los y las estudiantes relacionen las dietas con la pérdida de peso y no como el alimentarse e ingerir correctamente los alimentos que garanticen una buena salud y un buen desarrollo mental y físico. Esta idea sobre “dieta” es para bajar de peso y verse bien puede llevar a la adopción de hábitos y prácticas alimenticias erróneas y perjudiciales

para el bienestar del infante, ya sea la omisión de comidas, reducción de porciones o eliminación de ciertos alimentos.

Este tema se relaciona con marcas de género o construcciones sociales performativas que se crean y mantienen a través de los actos repetitivos de comportamientos y expresiones que refuerzan las normas de género establecidas (Butler como se citó en Rosel, 2021) Estas marcas influyen en los hábitos y creencias que tienen los niños y las niñas sobre la comida y su aspecto físico. A medida en que los infantes crecen y se enfrentan a una sociedad en la que con roles de género son estereotipados, se pueden generar prejuicios y creencias limitadas sobre la selección de alimentos y su relación con el cuerpo. Por otro lado, los niños mencionaban que al comer en grandes cantidades llegan a ser más fuertes, lo que también es un indicio de una marca de género asociada a la masculinidad y la fortaleza física.

5.5 Relaciones sociales durante la comida

Durante la alimentación, las personas interactúan no solos con la comida, sino también son su entorno social, especialmente los niños y las niñas durante su jornada escolar, lo que puede influir tanto en el pensamiento, la relación con la comida y en las prácticas alimentarias. En el caso de los niños y las niñas, la presencia de familiares, maestros/as o compañeros/as de clase puede tener una influencia en sus hábitos alimentarios y la forma de relacionarse con la comida.

De la observación, pudimos identificar que los niños y las niñas esperan con gran entusiasmo la hora del recreo durante su jornada escolar, ya que es este momento en el que pueden correr, reír, gritar y divertirse. En la escuela Carlos Aguilar, la jornada comienza a las 7H00 y su receso es a las 10H00 por lo que los estudiantes permanecen dentro de sus aulas durante tres horas antes del recreo. En el caso del curso observado, al llegar esta hora, la docente encargada había establecido una norma para garantizar que sus estudiantes ingieran sus alimentos en una hora determinada. Dicha norma consiste en que los y las estudiantes no pueden salir del aula sin antes haber comido el refrigerio que llevan o el que les proporciona el Estado.

Sin embargo, existen algunos factores que afectan la aplicación de esta norma y la relación de los infantes con la comida, ya que pueden sentirse presionados para comer ya sea ciertos alimentos o ciertas cantidades para cumplir con la norma impuesta por su maestra afectando de esta manera su actitud frente a la hora de comer y la comida en sí. Según indicaron algunos estudiantes, en varias ocasiones no consumen el refrigerio otorgado por el Estado ya que no es de su agrado o les causa problemas estomacales, por lo que, si no llevan un refrigerio aparte durante la hora de recreo, no llegarían a comer nada y se ven obligados a ingerir dicho refrigerio. Por otro lado, algunos de los estudiantes mencionaron que deciden comer rápido para poder salir del aula y disfrutar de su tiempo de recreo, ya que el hecho de estar sentados durante varias horas de clase les causa aburrimiento o cansancio; esto al igual que saltarse la comida de esta hora puede traer consigo malestares físicos, los cuales según los mismos estudiantes pueden ser: vomito, atragantamiento, dolor de estómago, hipo y una mala digestión, ya que el cuerpo no procesa correctamente los alimentos y nutrientes de los mismos.

En relación, un porcentaje pequeño del 3% de los estudiantes encuestados considera que mantener una buena alimentación, tanto en lo que se consume como en los momentos en que se come, es un indicador social asociado a la educación y cultura. “Si las personas ven que como sano piensan que soy educado”.

5.6 Conclusiones del diagnóstico

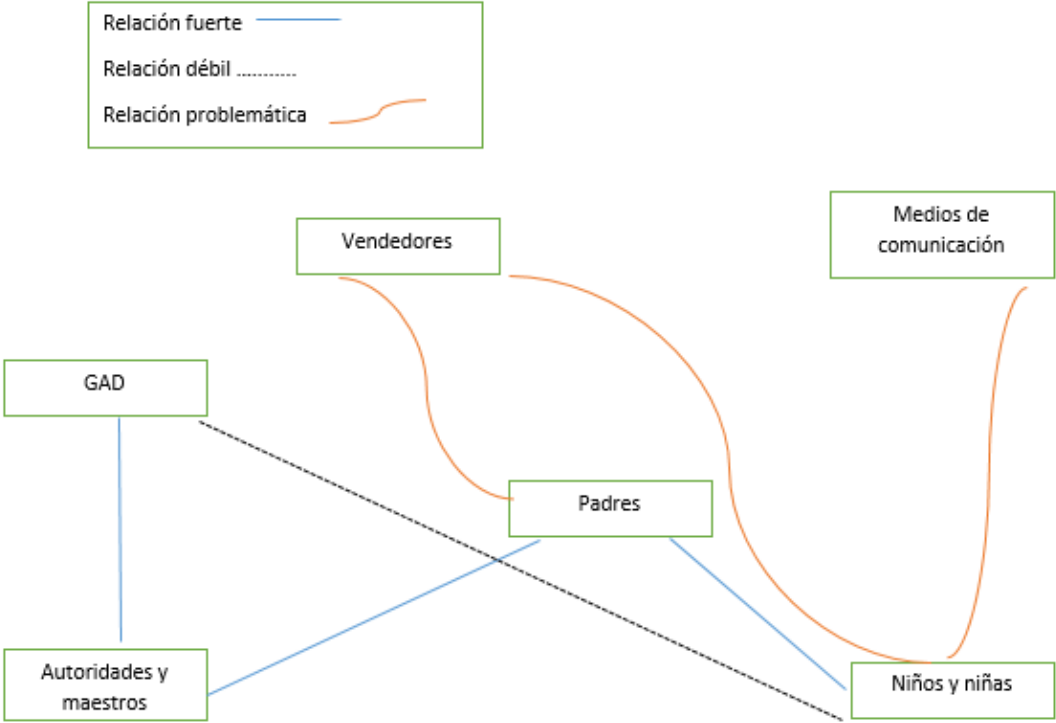
Durante la fase de diagnóstico para la elaboración del presente proyecto comunicacional enfocado en la promoción de una alimentación consciente en niños y niñas, se llevó a cabo un acercamiento con la población a quien se dirigirá dicho proyecto, teniendo en cuenta la anonimización de los participantes, y la autorización correspondiente firmada por sus representantes en donde se le permitía formar parte de las distintas actividades de esta fase; en este caso fueron estudiantes de séptimo año elemental básica paralelo “B” de la escuela Carlos Aguilar entre los 11 y 12 años de edad. Se consideró a este grupo como vulnerable, dado que se encuentran en una etapa de desarrollo en la que pueden ser influenciados por lo que ven o escuchan, lo que puede intervenir en la toma de decisiones, creencias y la adopción o creación de prácticas alimenticias, las cuales ya pueden ser buenas

o no para su desarrollo tanto físico como mental; así como en la relación con su cuerpo y la comida.

Entre los hallazgos más importantes del diagnóstico, se identificó que los y las estudiantes poseen un conocimiento limitado con respecto a los distintos grupos alimenticios y los beneficios que estos traen para la salud y el desarrollo mental y físico; ya que relacionan tener una correcta alimentación únicamente con el consumo de frutas o verduras, mostrando así una necesidad en la ampliación de información sobre los demás grupos alimenticios y sus beneficios. Además, se identificó una relación poco saludable con la comida, donde tanto niñas como niños la relacionaban con su aspecto físico, además asociada, tanto en hombres como mujeres, además, marcas de género presentes con comentarios como “comer bien ayuda a que mi cuerpo se vea bien” o “comiendo bien evito que me salga acné”.

5.7 Análisis de actores

Figura 6. Mapa de relaciones



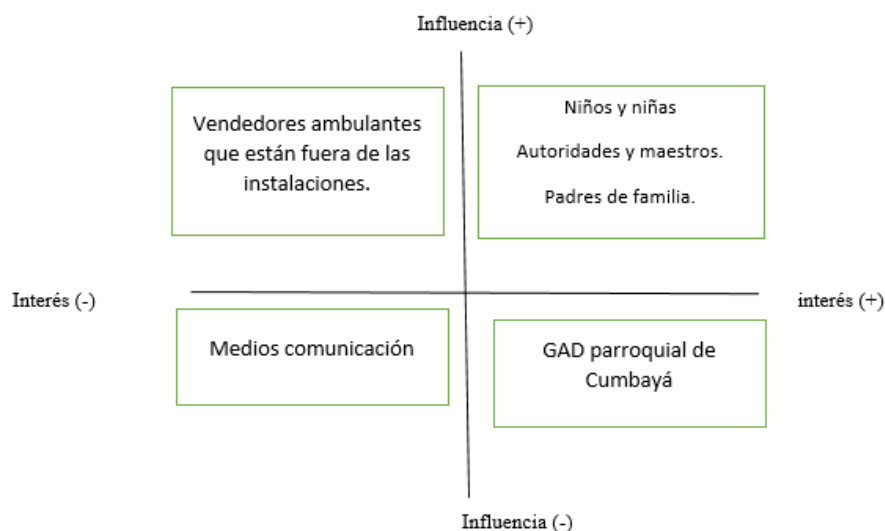
El mapa de relaciones se ha construido de manera que las líneas rectas de color azul representan las relaciones fuertes, las líneas punteadas de color azul indican las relaciones débiles y las líneas curvadas de color naranja señalan las relaciones problemáticas. En este caso, predominan las relaciones fuertes y relaciones conflictivas, mientras que las relaciones débiles son mínimas.

Sobre la base del problema podemos evidenciar que las relaciones fuertes son evidentes entre los maestros y las autoridades del GAD parroquial, dado a su cercanía y los proyectos en común. Del mismo modo, las autoridades mantienen una comunicación constante con los padres de familia, informándoles sobre lo que sucede, proyectos o actividades que suceden dentro la institución y sobre sus hijos o hijas. Además, los padres y los niños también mantienen una relación sólida debido al tiempo de convivencia y los lazos que los unen como familia.

Los medios de comunicación y los vendedores, en relación al problema entablan relaciones conflictivas con los niños y las niñas, ya que son por medio de ellos que los niños y las niñas son motivados a consumir alimentos procesados con altas concentraciones de azúcar.

En cuanto a las relaciones débiles identificadas en el mapa, se observa que el GAD parroquial de Cumbayá y los niños/as no tienen una relación cercana ni una comunicación fluida, a pesar de que el GAD realice obras dentro de la escuela. Finalmente, otra relación conflictiva evidenciada en el mapa, es entre los padres de familia y los vendedores, ya que a pesar de que los padres envían refrigerio a sus hijos y proporcionen alimentos considerados saludables, son los vendedores los que atraen a los/las niños/as con sus productos procesados, altos en azúcar, sal o grasa, esto con precios accesibles para los/las estudiantes.

Figura 7. Mapa de actores



Los actores que se han identificado relacionados con la problemática son los vendedores ambulantes que se encuentran fuera de las instalaciones de la institución, los niños y las niñas, autoridades y maestros, padres de familia, medios de comunicación y GAD parroquial de Cumbayá. Según un criterio de influencia e interés en relación con la transformación de la problemática, se considera a los vendedores con mucha influencia y poco interés ante la problemática de si los niños y las niñas tienen hábitos alimenticios adecuados, dado que ellos solo se encargan de proporcionar a los y las estudiantes productos altos en sal, azúcar o grasa sin tener en cuenta si eso ayuda a los infantes.

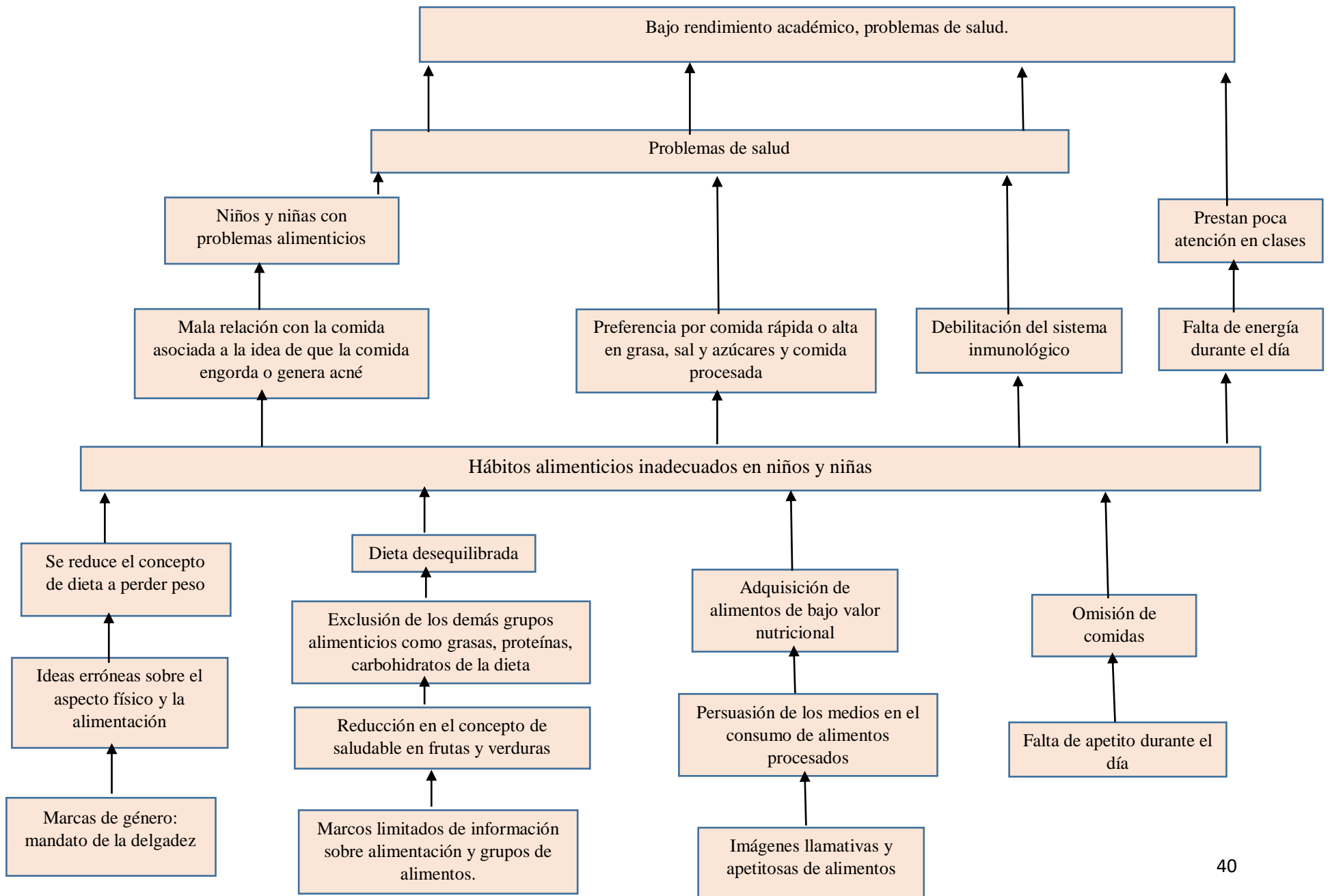
A los infantes, padres y madres de familia, autoridades y maestros se les considera un grupo con mucho interés e influencia, considerando que el presente proyecto tiene una mirada participativa desde la perspectiva de estos actores, ya que inciden en la inclusión, creación y promoción de hábitos alimenticios correctos; ya sea mediante la educación impartida o la toma de decisiones conscientes.

Al GAD parroquial de Cumbayá se lo considera un actor con mucho interés, pero poca influencia dado que, carecen de herramientas que ayuden en la solución del problema central. Para finalizar, los medios de comunicación han sido determinados como actores de poco interés y poca influencia dado que estos se encargan únicamente de la difusión de

material atractivo que genere ingresos y sea aceptado por la audiencia, sin tomar en cuenta el problema central de la nutrición en niños y niñas.

5.8 Análisis del problema

Figura 8. Árbol de problemas



Resumen del problema

Tras realizar el análisis mediante el árbol de problemas, se han identificado los principales desafíos relacionados con los hábitos alimenticios inadecuados en niños y niñas. El problema central radica en dichos hábitos, los cuales se originan por diversas causas. Entre ellas, se encuentran los estereotipos de género que generan ideas erróneas sobre la alimentación y la apariencia física, llevando a los niños y las niñas a adoptar dietas restrictivas como método para perder peso. Además, existe una limitada información acerca de la alimentación equilibrada, lo que conduce a una percepción reducida de lo saludable, enfocándose únicamente en las frutas y verduras y excluyendo así los demás grupos de alimentos que son esenciales para el desarrollo físico y mental.

La influencia persuasiva de los medios de comunicación también desempeña un papel significativo, promoviendo el consumo de alimentos procesados a través de imágenes llamativas y apetitosas. Asimismo, se ha observado una falta de apetito durante el día, lo que lleva a la omisión de comidas y una dieta desequilibrada.

Estos hábitos alimenticios inadecuados pueden tener efectos perjudiciales para la salud de los niños y las niñas. Se observa una preferencia por alimentos procesados ricos en sal, azúcares y grasas, lo que puede ocasionar problemas de salud a corto o largo plazo. Además, la falta de consumo de alimentos ricos en minerales y proteínas debilita su sistema inmunológico, aumento la susceptibilidad a enfermedades. Este desequilibrio nutricional también puede afectar negativamente su rendimiento académico, al tener una carga energética insuficiente para rendir el día a día.

6 Fase II. Planificación

6.1 Objetivos

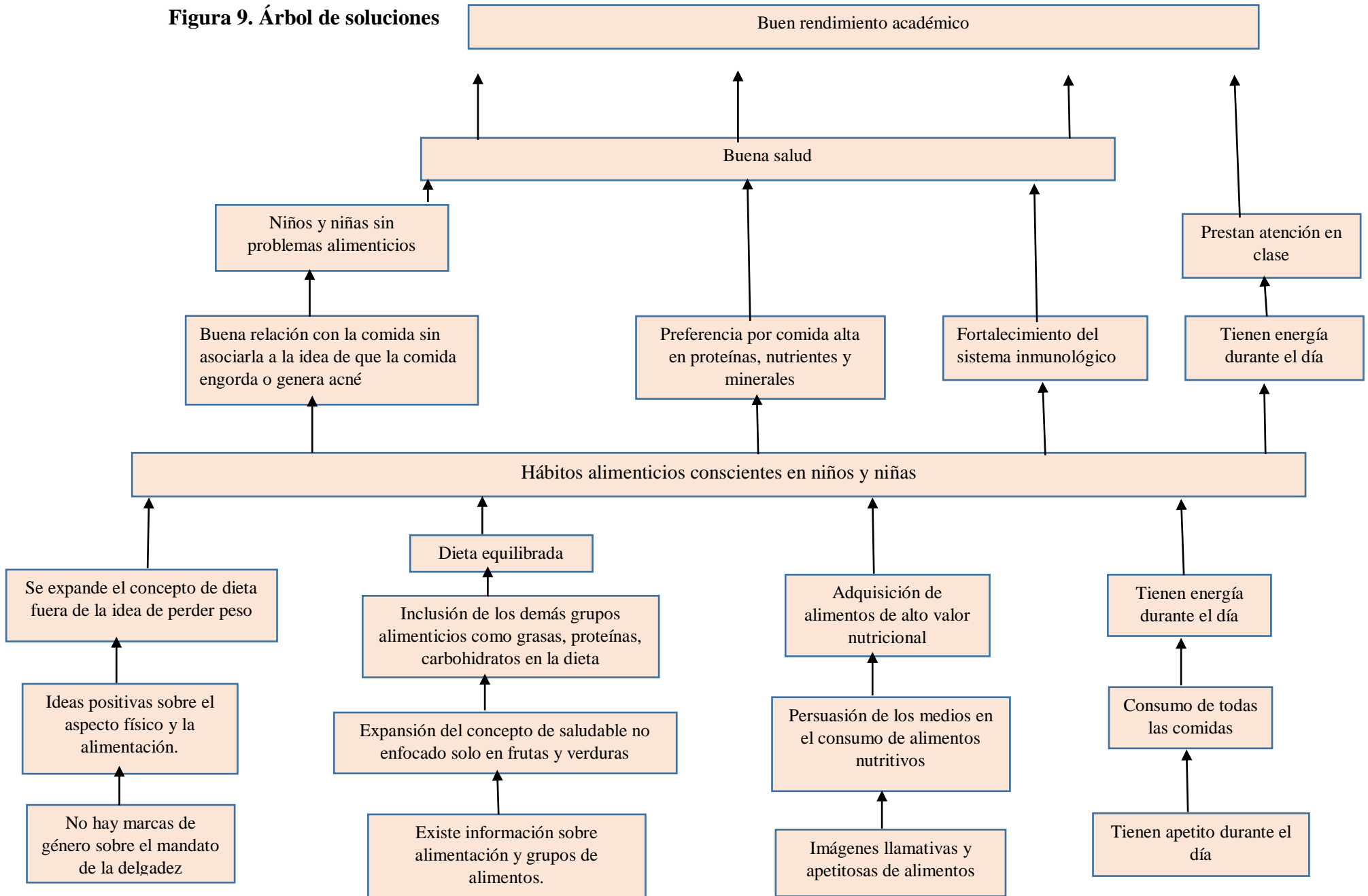
General

Promover una nutrición consciente, mediante una relación saludable con los alimentos que los niños y niñas consumen, mediante una educación nutricional integral a través de estrategias de comunicación efectivas.

Específicos

- Sensibilizar a los niños y niñas, sobre la importancia de una alimentación saludable y equilibrada, resaltando sus beneficios, en su aporte al crecimiento, desarrollo y bienestar general.
- Informar a los niños y niñas, sobre los diferentes grupos alimenticios, presentando una selección de alimentos nutritivos de cada grupo alimenticio, con la finalidad que elaboren alimentos equilibrados y variados.
- Fomentar una relación positiva con los alimentos, promoviendo su verdadera apreciación, logrando un disfrute de las comidas y evitar conductas restrictivas o desordenadas en torno a la forma de alimentación.
- Desarrollar habilidades prácticas y propositivas de alimentación en los niños y niñas, mediante la elaboración de recetas saludables para su adecuado consumo.
- Involucrar a los padres, cuidadores y docentes, en la promoción de una nutrición consciente, proporcionando herramientas y recursos, con la finalidad de crear hábitos alimenticios saludables en los infantes.

Figura 9. Árbol de soluciones



6.2 Definición de estrategias

| Objetivo General | Objetivos específicos | Estrategias de comunicación | Resultados esperados | Actividades |
|--|---|--|---|--|
| <p>Promover hábitos alimenticios conscientes en los niños y niñas de la escuela Carlos Aguilar</p> | <p>Objetivo 1 Promover una dieta saludable y equilibrada a través de material audiovisual.</p> | <p>Estrategia 1 “Superhéroes de la alimentación” Crear una serie de carteles protagonizados por personajes ficticios que representen alimentos saludables como superhéroes, con el fin de proporcionar información a los y las estudiantes sobre los beneficios de practicar hábitos alimenticios conscientes. Cada superhéroe puede tener poderes y habilidades relacionadas con los beneficios de esos alimentos, esto que enseñen a los niños sobre los grupos de alimentos, las porciones recomendadas y los beneficios que tiene tener hábitos alimenticios conscientes para la salud. Los carteles darán paso a espacios de diálogo en el que los y las estudiantes comentarán su opinión, ideas, creencias o aprendizajes respecto a la materia alimenticia y los hábitos conscientes.</p> | <p>1. La institución cuenta con material de comunicación para la promoción de una dieta equilibrada. 2. Los niños y las niñas practican hábitos alimenticios saludables y acorde a su edad. 3. Los/las estudiantes generan un conocimiento más amplio sobre la materia alimenticia. 4. Se crean conexiones positivas y emocionantes con la alimentación. 5. Los/las niños/as encuentran placer y diversión al generar hábitos más conscientes en la selección y consumo de alimentos.</p> | <p>1. Diseñar folletos, posters, infografías, en las que los gráficos, colores e información sea llamativa y capte la atención de los niños y las niñas. 2. Selección de información sobre materia alimenticia que sea clara y apta para los y las estudiantes. 3. Asignación de lugares estratégicos para colocar el material 4. Se presenta el material a colocar a las autoridades correspondientes de la institución. 5. Se organizan los espacios de diálogo.</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | <p>Objetivo 2 Promover relaciones positivas con la comida y el aspecto físico.</p> | <p>Estrategia 2 Creación de un juego interactivo que enseñe a los/las niños/as sobre los distintos grupos de alimentos con sus beneficios en la salud y en el cuerpo. El juego contará con un manual en el que se explica cada grupo alimenticio y los beneficios que este tiene para el cuerpo y cartas con las imágenes de cada comida y beneficio. Además, el juego constará en que los participantes deberán colocarse una de las cartas e ir haciendo preguntas para adivinar si es una comida o un beneficio.</p> | <p>1. Se implementa y desarrolla el juego sobre materia alimenticia dentro de la institución. 2. Los infantes comprenden y distinguen hábitos saludables y los alimentos que forman parte de estos. 3. Los/las estudiantes comprenden la importancia de tener hábitos alimenticios saludables y los incorporan en su día a día. 4. Los niños y las niñas tienen una buena relación con la comida y su aspecto físico.</p> | <p>1. Creación un juego con imágenes en el que los/as estudiantes identifiquen alimentos o platos saludables con sus beneficios para la salud. 2. Diseño de un manual de instrucciones donde se explican los grupos de alimentos con ejemplos y sus beneficios. 3. Selección de información para el manual. 4. Evento de presentación del juego en la escuela. 5. Socialización y entrega del manual y las cartas del juego.</p> |
|--|---|--|---|--|

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | <p>Objetivo 3 Persuadir a los y las estudiantes a consumir alimentos variados que ayuden a su desarrollo físico y mental.</p> | <p>Estrategia 3 Organización de talleres de cocina saludable participativa, para niños en los que los participantes aprendan a cocinar alimentos saludables y deliciosos. Estos talleres serán impartidos por expertos en el tema, enfocándose en que las recetas sean fáciles y ricas para los y las estudiantes. La asistencia de estos talleres se realizará bajo la autorización de los representantes de cada estudiante.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Los niños y las niñas aprenden a preparar comida saludable. 2. Se institucionaliza los talleres como parte de su planificación. 3. Se promueven hábitos alimenticios conscientes dentro de la institución. 4. Los y las estudiantes participan activamente de los talleres. 5. Los niños y las niñas expanden su marco de conocimiento sobre los alimentos y sus beneficios. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Obtener los permisos tanto de la institución como de los padres para realizar los talleres de cocina. 2. Búsqueda y asignación y adecuación del espacio para realizar los talleres. 3. Buscar una persona que imparta los talleres de cocina. 4. Realización de invitaciones a los niños y las niñas para asistir a los talleres. 5. Los talleres cuentan con las medidas y las recetas adecuadas para que la preparación pueda ser realizada por los y las estudiantes. |
|--|--|---|---|---|

6.3 Validación Lógica del proyecto - Matriz del Marco Lógico

| | Indicadores | Fuentes de verificación | Supuestos |
|--|---|--|--|
| <p>Fin: Los y las estudiantes de la escuela Carlos Aguilar incorporan hábitos alimenticios conscientes y se alimentan equilibradamente.</p> | <p>Dos años después de implementar el proyecto, el 60% de los y las estudiantes de la escuela Carlos Aguilar adoptan hábitos alimenticios conscientes.</p> | <p>Encuestas</p> | <p>Se aprueba y presenta el proyecto en la institución. Los y las estudiantes participan del proyecto. Se cuenta con un diagnóstico de línea base.</p> |
| <p>Propósito: Los niños y las niñas de la escuela Carlos Aguilar participan en un proceso de creación de hábitos alimenticios saludables, a través de una estrategia de comunicación dialógica.</p> | <p>Al final el proyecto, el 50% de los/las estudiantes de la institución participan en la promoción y creación de hábitos saludables conscientes. El 70% reconoce la importancia de hábitos alimenticios.</p> | <p>Encuesta a los y las estudiantes. Observación. Entrevistas a los/as niños/as y de los/as maestros/as.</p> | <p>Hay un interés por parte de los niños y las niñas en participar en el proyecto. Los padres de familia apoyan las actividades del proyecto. Se cuenta con el presupuesto necesario. La escuela participa activamente en las actividades.</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Se cuenta con un diagnóstico de línea base |
| Componentes | | | |
| C1: La institución cuenta con los carteles impresos de “Súper héroes de la alimentación” para la difusión de los beneficios que tienen los hábitos alimenticios conscientes. | En seis meses, el 75% de los y las estudiantes asisten a todos los conversatorios realizados. En dos meses se imprimen 10 carteles. En 10 meses el 45% de los estudiantes comprenden la información que se transmite a través de los carteles En dos años el 65% de los niños y las niñas se sintieron motivados a implementar hábitos alimenticios conscientes en su día a día. En tres meses el 65% de los y las estudiantes interactuaron con el material impreso. | Material impreso. Autorización de la escuela para colocar los carteles. Lista de asistencia a los espacios de diálogo. Encuestas para medir el nivel de comprensión de los mensajes. | Interés de los niños y las niñas en asistir a los espacios de diálogo. Los carteles contienen información relevante sobre los beneficios de adoptar hábitos alimenticios conscientes. Se dispone de una cantidad suficiente de carteles para ser utilizados en la difusión y espacios de diálogo. La institución cuenta con la capacidad logística para colocar y exhibir los carteles en espacios estratégicos, como salones, pasillos o áreas comunes donde puedan ser vistos y leídos por la comunidad educativa. |
| C2: Los niños y las niñas cuentan con el Juego interactivo sobre materia alimenticia: tipos de comida, grupos y beneficios. | En tres meses un 30% de los y las estudiantes comienzan a cambiar positivamente sus hábitos alimenticios. Cada 15 días, se abre un espacio en las horas de clase para el uso del juego. | Encuestas. Propuesta del manual. Informe de los temas tratados en la hora del juego. Número de manuales entregados. | Interés de los niños y las niñas en el juego. Disposición de los y las maestras para incorporar el juego en las actividades académicas. |
| C3: Talleres de cocina saludable institucionalizados. | En un año 8 de cada 10 estudiantes muestran entusiasmo por formar parte de los talleres de cocina saludable. Cada mes se realiza un taller de cocina. | Lista de asistencia a los talleres. Autorizaciones firmadas por los representantes. Calendario de actividades. Aprobación del proyecto. | Disponibilidad del espacio. Se cuenta con los encargados de impartir los talleres. Los padres y madres de familia otorgan los permisos para que los/las niños/as asistan a los talleres. Se cuenta con el presupuesto necesario. |

| Actividades | | | |
|---|---------|--|---|
| <p>A1C1: Recolección y sistematización de información sobre materia alimenticia.</p> <p>A2C1: Diseño digital de los posters.</p> <p>A3C1: Impresión del material.</p> <p>A4C1: Definición de lugares para la colocación del material.</p> <p>A5C1: Contactar con la institución y presentar los permisos para colocar los materiales impresos.</p> <p>A6C1: Definición del lugar para realizar los espacios de dialogo.</p> <p>A7C1: Buscar un/a moderador/a para los diálogos.</p> <p>A8C1: Cronograma con fecha y hora para los conversatorios.</p> | \$6.000 | <p>Borradores de diseños.</p> <p>Facturas de impresiones.</p> <p>Carteles impresos.</p> <p>Solicitud para la colocación de los materiales.</p> <p>Comentarios de los participantes.</p> <p>Informe de los conversatorios.</p> <p>Aprobación de los materiales.</p> <p>Solicitud para el uso del espacio.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Se obtiene la información adecuada para los carteles. 2. Se crea el material educativo de una manera llamativa que satisfaga las necesidades y capte la atención de los niños y las niñas. 3. Disponibilidad de espacios. 4. Se cuenta con el presupuesto para la impresión del material. 5. Se cuenta con la aprobación de los artes por parte de la institución. |
| <p>A1C2: Recolección de información sobre grupos de alimentos y beneficios de hábitos conscientes en niños/as.</p> <p>A2C2: Sistematización de información.</p> <p>A3C2: Diseño de ilustraciones correspondientes a la información.</p> <p>A4C2: Elaboración del manual con la información e ilustraciones realizadas.</p> <p>A5C2: Diseño de cartas únicamente con las imágenes de alimentos o beneficios.</p> <p>A6C2: Impresión de cartas y manual.</p> <p>A7C2: Definición de fecha y hora para la presentación del juego a los y las estudiantes.</p> | \$900 | <p>Propuesta de proyecto</p> <p>Impresión de tarjetas y manual.</p> <p>Facturas de las impresiones.</p> <p>Encuestas de opinión hacia los participantes.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Se cuenta con los materiales necesarios. 2. Se cuenta con la aprobación de las cartas por parte de la institución. 3. Se define la fecha para la presentación del juego. 4. Apoyo por parte de las autoridades y docentes. |
| <p>A1C3: Búsqueda de la persona indicada para impartir los talleres.</p> <p>A2C3: Adecuación del lugar proporcionado</p> | \$700 | <p>Definición de recetas.</p> <p>Contratos con los encargados de impartir los talleres.</p> <p>Solicitud para el uso del espacio.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Disponibilidad de espacio. 2. Cantidad necesaria de recursos económicos y colaboradores. |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>donde se realizarán los talleres.</p> <p>A3C3: Definición del horario en que se impartirán los cursos.</p> <p>A4C3: Envío de autorizaciones a los representantes de cada estudiante.</p> <p>A5C3: Planes de clase: recetas a elaborar durante los talleres.</p> | | | <p>3. Disponibilidad de profesionales.</p> <p>4. Apoyo de autoridades de la institución.</p> <p>5. Permisos autorizados.</p> |
|---|--|--|--|

Conclusiones

- La fundamentación teórica del presente proyecto, abordó de manera integral la problemática social de la malnutrición en el desarrollo de los niños y las niñas, resaltando distintos aspectos relevantes. En primer lugar, se analizó el sobrepeso y la obesidad como un desafío actual en la salud pública, reforzando de la importancia de la alimentación y nutrición consciente como beneficio para el desarrollo físico y mental de los infantes. Dentro del marco teórico también se desarrolló la relación entre la alimentación y la sociedad y cómo las prácticas alimenticias llegan a reflejar o moldear las relaciones sociales de los/las niños/as. Tomando como referencia al interaccionismo simbólico, reflexionando sobre como nuestras interacciones sociales pueden influir en tanto en la relación con la comida como en las prácticas nutricionales; en esta relación, se consideró el lenguaje nutricéntrico en medios de comunicación y cómo estos pueden influir en las relaciones con la comida. Finalmente, se menciona el tema de la nutrición consciente y la importancia de la comunicación en la adopción de hábitos alimenticios saludables.
- La primera fase del diagnóstico, se desarrolló mediante el acercamiento directo con los y las estudiantes de la escuela Carlos Aguilar, con el objetivo de observar e identificar el problema central que se estaba abordando. Durante esta fase, se recopiló una amplia cantidad de información relevante para la elaboración del proyecto, la cual posteriormente fue procesada y analizada; asegurándonos de involucrar a todos y todas los/las estudiantes en el proceso y valorar sus perspectivas e ideas. Las dos fases del diagnóstico permitieron tener una visión e idea más clara de la situación. Se pudo precisar que los niños y las niñas entre los 11 y 12 años, presentan un marco limitado de información, en cuanto a la materia alimenticia y la importancia de hábitos consientes y, en particular, en lo que respecta al consumo de frutas y verduras. Además, se identificaron marcas de género en relación con la alimentación, las cuales muestran una poca relación con la comida y la adopción de hábitos alimenticios saludables, tanto en niños como en niñas.
- El presente proyecto para promover una nutrición consciente en niños y niñas de la escuela Carlos Aguilar, busca fomentar prácticas alimenticias saludables, que ayuden a su desarrollo integral y bienestar a corto y largo plazo. A través de un juego y un

manual que explican los distintos grupos de alimentos y sus beneficios se busca educar y motivar a los niños y niñas a practicar hábitos alimenticios saludables. Este enfoque lúdico y educativo permite que los y las estudiantes desarrollen una relación positiva con los alimentos, asociándolos con la diversión y el descubrimiento. Además, al comprender los beneficios que tienen los alimentos, los niños y niñas pueden llegar a comprender cómo su elección de alimentos influye en su crecimiento, desarrollo y bienestar. El juego a su vez fomenta la participación activa tanto de niños/as, educadores y padres, ya que pueden involucrarse en las actividades y utilizar el manual como guía para promover una nutrición consciente tanto en el entorno escolar como familiar.

Recomendaciones

- Se sugiere el uso del juego como herramienta educativa, ya que permite que los niños y niñas aprendan de manera lúdica y participativa, fomentando su interés y motivación por conocer y experimentar con los alimentos. **El manual adjunto (Anexo 3)** proporciona información clara y accesible sobre los diferentes grupos alimenticios, destacando sus beneficios nutricionales y promoviendo su consumo regular.
- El proyecto es viable en medida que se acompañe de un seguimiento y apoyo de la institución. Por lo que se sugiere establecer un programa de seguimiento que incluya sesiones regulares después del uso del juego.
- La participación de los padres y cuidadores es importante para el éxito del proyecto. La institución puede organizar talleres para las madres y padres, donde se les brinde información práctica sobre cómo apoyar una alimentación saludable en sus hijos/as y se les enseñe a interpretar y utilizar el manual del juego de manera efectiva.

Referencias bibliográficas

- Acha, M. (2018, 7 de junio). *Importancia de la nutrición en los adolescentes*. Simple Blending. <https://www.simpleblending.com/importancia-de-la-nutricion-en-los-adolescentes/#>
- Alvarez Ortega, L. (2019). Desnutrición infantil, una mirada desde diversos factores. *Investigación Valdizana*, 13(1), 15–26. <https://doi.org/10.33554/riv.13.1.168>
- Álvarez, D. (2008). Interacción Simbólica. *Poiésis*, (15), 2-4. <https://revistas.ucatocaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/282/271>
- Bummer, H. (1982). *El Interaccionismo Simbólico: Perspectiva y Método*. HORA, S.A.
- Carretero, M. (2016). *La comunicación de la nutrición en España* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/38582/1/T37551.pdf>
- Castellanos, L. (2017, 2 de marzo). *Metodología de la Investigación*. Wordpress. <https://lcmetodologiainvestigacion.wordpress.com/2017/03/02/tecnica-de-observacion/>
- Castro, R. (2015, mayo 23). La importancia de una buena alimentación infantil. *Diario Sevilla*. https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html
- Covarrubias, N. (2022, 9 de septiembre). *¿Qué es la dieta según la OMS?, esto dice sobre la alimentación y la nutrición*. Cardamomo. <https://www.cardamomo.news/dietas/Que-es-la-dieta-segun-la-OMS-esto-dice-sobre-la-alimentacion-y-la-nutricion-20220909-0002.html>
- Cubas, I. (2022, 28 de mayo). *La nutrición consciente: una medida contra la mala nutrición y la obesidad*. The Food Tech. <https://thefoodtech.com/industria-alimentaria-hoy/la-nutricion-consciente-una-medida-contr-la-mala-nutricion-y-la-obesidad/>
- Elorza, V. (2022 19 de septiembre). *La Teoría de Usos y Gratificaciones: qué es y qué explica sobre la sociedad*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/social/teoria-usos-gratificaciones>
- FAO, OPS, WFP y UNICEF. (2019). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe*.

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51685/9789251319581FAO_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Fondo de las Naciones Unidas para la infancia [UNICEF]. (2019, octubre). *Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo de transformación.*

<https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

Fundación W.K. Kellogg y Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2001). *Manual de comunicación social para programas de promoción de la salud de los adolescentes.*

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/33970/ComSocial2001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Güemes, M. y Muñoz, M. (2015). Obesidad en la infancia y adolescencia. *Pediatría Integral*, 19(6), 412-427. https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix06/05/n6-412-427_Obesidad_Maria.pdf

Lenguaje: <https://bibliotecavirtualceug.files.wordpress.com/2017/05/comunicacion-oral.pdf>

Machado, J. (2020, diciembre 20). El sobrepeso infantil, la otra cara de la malnutrición en Ecuador. *Primicias*. <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/sobrepeso-ninos-alimentacion-nutricion-ecuador/>

Martínez, A y Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. (9 – 17).

<https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

Martínez, R y Fernández, A. (2007). Impacto social y económico de la desnutrición infantil en Centroamérica y República Dominicana. *CEPAL*.

https://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/liaison_offices/wfp142944.pdf

Mead, G. (1982). *Espíritu, persona y sociedad. Desde el punto de vista del conductismo social.*

Paidós. <https://n9.cl/ea12v>

Moncada, A. (2018, 15 de mayo). *La Promoción de la salud y los medios de comunicación*. Blog Promoción de la Salud Comunitaria. <https://www.easp.es/web/blogps/2018/05/15/la-promocion-de-la-salud-y-los-medios-de-comunicacion>

- Montaño, S. (2020). *Alimentación saludable: Divulgación en medios de comunicación* [Tesis Grado, Universidad de Sevilla].
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/102274/PER_MACARROMONTA%C3%91O_TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Montecinos, A. (2017, 15 de agosto). *Alimentación: Definición y evolución*. CEGAHO BLOG.
<https://cegaho.wordpress.com/2017/08/15/alimentacion-evolucion-y-definicion-social>
- MSP, & INEC. (2014). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Ensanut-Ecu 2012 (Vol. Tomo 1).
http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf
- Muprespa, F. (2018). *Alimentación y nutrición*. Rincón de la Salud
https://www.rincondelasalud.com/es/ES/articulos/nutricion_alimentacion-y-nutricion_72.html
- Naranjo, J et al. (2019). Medios de comunicación y su influencia en la alimentación saludable de jóvenes Universitarios de Riobamba. *ESPOCH*, 10, 293-296.
<http://revistas.esepoch.edu.ec/index.php/cssn/article/view/260/239>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2014, 20 de noviembre). *Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición*.
<https://www.fao.org/3/as603s/as603s.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021, 9 de junio). *Malnutrición*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Prieto, D. (2015). *Análisis del mensaje*. (1 – 12). [PRIETO ANALISIS MENSAJES\[3359\].pdf](#)
- Programa Mundial de Alimentos. (2023). Informe ONU: 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable.
<https://es.wfp.org/noticias/informe-onu-131-millones-de-personas-no-pueden-acceder-una-dieta-saludable-en-america-latina>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. <https://dle.rae.es/obersvaci%C3%B3n%20?m=form> [2023].

- Rosel, G. (2021, 24 de noviembre). *Performatividad de género*. Gaceta Universidad Abierta y a Distancia de México. <https://gaceta.unadmexico.mx/historico-anual/54-2021/noviembre-diciembre-2021/investigacion/87-performatividad-de-genero#:~:text=Para%20Butler%2C%20el%20preformativo%20es,el%20contexto%20de%20un%20cuerpo>.
- Sabaté, R. (2017). *La alimentación como mediación comunicativa. Estudio del discurso nutricional desde la antropología de la comunicación* [Tesis de doctorado, Universidad Autónoma de Barcelona]. https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2017/hdl_10803_461192/rss1de1.pdf
- Secretaria de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf
- Secretaria de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf
- Triglia, A. (2016, 9 de diciembre). *La Teoría de Cultivo: ¿cómo nos influye la pantalla?* Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/social/teoria-cultivo>
- Universidad Internacional de Valencia. (2021, 27 de abril). *Educación nutricional ¿Qué es? Y ¿Por qué es tan importante?* VIU. <https://www.universidadviu.com/co/actualidad/nuestros-expertos/educacion-nutricional-que-es-y-por-que-es-tan-importante>

7 Anexos

Anexo 1: Encuesta

1. ¿Qué son para ti los hábitos alimenticios?
2. ¿Quién es la persona que se encarga de comprar y preparar los alimentos en tu hogar?
3. ¿En dónde observas información sobre comida?
4. ¿Qué te llama la atención de los anuncios, programas o juegos que traten sobre materia alimenticia?
5. ¿Por qué consideras que se debe comer sano?

Anexo 2: Consentimiento informado

Yo, Con número de cédula Representante de
estudiante del séptimo año de educación básica de la escuela Carlos Aguilar, autorizo que
mi hijo/a sea fotografiado/a con fines académicos por la estudiante Anahi Bunces y
participe de las distintas actividades de recolección de información, que le servirán a la
estudiante en la elaboración de su proyecto de grado.

.....

Firma

Anexo 3: Propuesta manual

NUTRI AVENTURA



¡Bienvenido al increíble mundo de NutriQuest!

Prepárate para una emocionante aventura en la que explorarás los diversos grupos de alimentos y descubrirás sus poderosos beneficios para el cuerpo.

En este juego, te convertirás en un valiente explorador de la nutrición, dispuesto a desentrañar los secretos de una alimentación equilibrada y saludable.



CONTENIDO

Reglas del juego:

- 1.1. Explicación de las reglas básicas
- 1.2. Cómo formar equipos y turnos de juego
- 1.3. Duración y puntuación del juego

Grupos alimenticios y beneficios:

- 2.1. Descripción de los grupos alimenticios: cereales, frutas, verduras, proteínas, lácteos y grasas
- 2.2. Beneficios de comer sano para el cuerpo

Preparación del juego

- 3.1. Entrega de tarjetas de alimentos y grupos alimenticios
- 3.2. Organización del espacio de juego
- 3.3. Instrucciones para los jugadores

Desarrollo del juego:

- 4.1. Selección de un jugador para adivinar
- 4.2. Elección de una tarjeta y representación mímica por parte de los demás integrantes
- 4.3. Acierto del alimento, beneficio o grupo alimenticio por parte de la persona elegida como adivinador
- 4.4. Asignación de puntos y rotación de los roles

Variantes del juego:

- 5.1. Mímica en equipo: representación en parejas o grupos
- 5.2. Tiempo límite: establecimiento de un límite de tiempo para cada representación mímica
- 5.3. Desafíos adicionales: agregar gestos o sonidos especiales para hacer más difícil la adivinación

Consejos y sugerencias:

- 6.1. Fomentar la creatividad y diversión en las representaciones mímicas
- 6.2. Promover la discusión sobre los beneficios de los alimentos adivinados
- 6.3. Incluir momentos educativos durante el juego

Reglas del juego

1.1. Reglas básicas:

- Cada grupo seleccionará a un miembro para que sea el “adivinator” en el primer turno.
- Los demás miembros del grupo serán los “actuantes” que representarán el grupo alimenticio, comida o beneficio con palabras clave o mímicas.
- Asegúrate de que todos los jugadores tengan una comprensión básica de los gestos o palabras clave que se utilizarán para representar las imágenes de las cartas.
- Los actuantes del grupo deben usar solo gestos o palabras clave para representar la carta seleccionada, sin decir directamente el tipo de beneficio, comida o grupo.

1.2. Cómo formar equipos y turnos de juego:

- Formar grupos de al menos 3 personas.
- Elegir 5 cartas de la baraja sobre tipos de alimentos, beneficios o grupos.
- Después de cada ronda, los roles se rotan dentro del grupo.
- El adivinator se convierte en un actuante, y otro miembro del grupo se convierte en el nuevo adivinator.

3. Duración y puntuación del juego:

- El juego se divide en rondas, y cada ronda se enfoca en una carta en específico.
- El adivinador tiene un tiempo límite para adivinar correctamente.
- Si lo adivina correctamente, el grupo obtiene un punto.
- Los grupos acumulan puntos por cada carta adivinada correctamente.
- Al final del juego, se cuentan los puntos obtenidos por cada grupo.
- El grupo con la mayor cantidad de puntos es declarado ganador

¡Diviértete adivinando en este juego de gestos o palabras clave en grupos!

Grupos alimenticios y beneficios

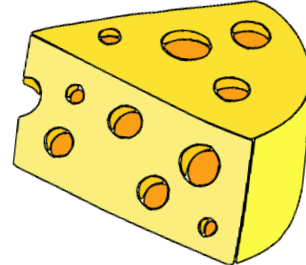


La leche y sus derivados

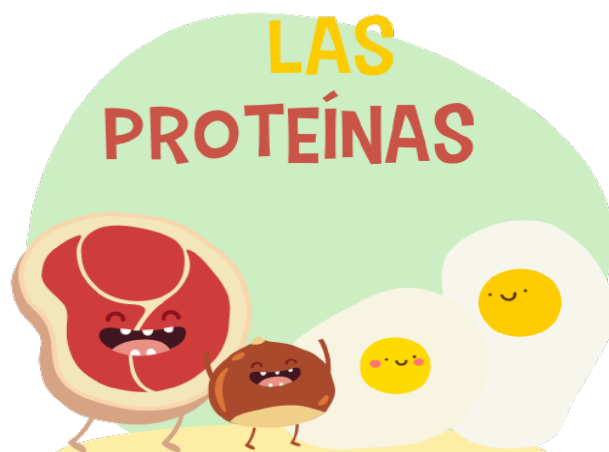
Son alimentos que aportan proteínas y la energía que proporcionan depende de la cantidad de grasa que contengan.

Podemos encontrar:

- Enteros que aportan más energía
- Semidesnatados o desnatados, que aportan menos cantidad de energía.



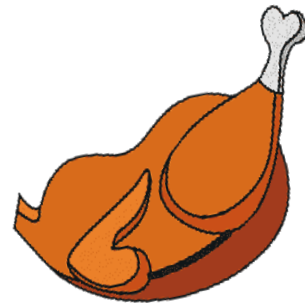
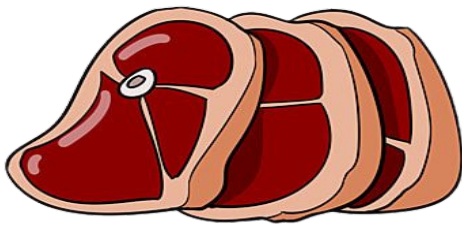
Este grupo tiene una función plástica o estructural, por su contenido en proteínas. Las proteínas son necesarias para formar y mantener los tejidos de nuestro cuerpo.



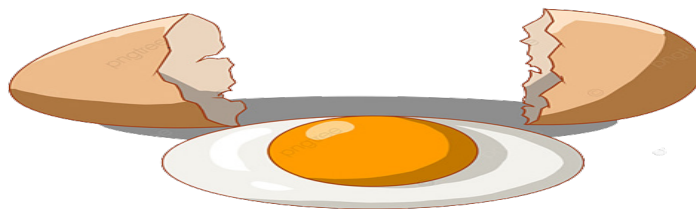
2

Carne, pescado y huevos

Son alimentos que proporcionan proteínas. Además, son muy diferentes entre ellos, por su contenido en grasas. Las carnes y los huevos aportan ácidos grasos saturados mientras que el pescado aporta ácidos grasos poliinsaturados. Sobre todo, en el pescado azul (salmón, caballa, sardina, etc.).



El grupo 2, también por su contenido proteico, posee función plástica, lo que significa que proveen las sustancias necesarias para producir y formar tejidos, o reponer o reparar lo gastado o dañado respectivamente.

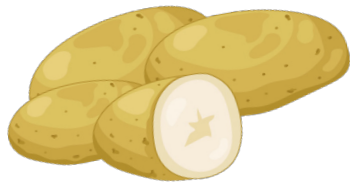


Papas, legumbres y frutos secos

3

Estos alimentos aportan hidratos de carbono, aunque las legumbres y los frutos secos también proporcionan proteínas de origen vegetal.

Además, los frutos secos contienen ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.



Este grupo de alimentos tiene función energética, debido a que la función de los hidratos de carbono es la de dar energía al organismo. Pero también plástica (formar y mantener los tejidos de nuestro cuerpo), por el aporte de proteínas.



4

Hortalizas y verduras

Este grupo de alimentos aporta vitaminas, minerales, compuestos orgánicos y fibra. También contienen una gran cantidad de agua.



La diferencia entre las hortalizas y las verduras es que estas últimas constituyen los órganos verdes de las hortalizas (tallos y hojas).

Las verduras y hortalizas tienen función reguladora por su contenido en vitaminas y minerales, es decir, regulan y ordenan muchas de las reacciones y procesos que ocurren dentro de las células.



5

Frutas

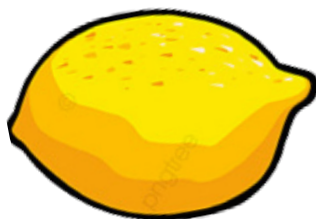
Su composición es bastante similar a la de las verduras y hortalizas, por ello, proporcionan una buena cantidad de vitaminas y minerales.

Destacan, por otro lado, porque contienen azúcares como la sacarosa, la fructosa o la glucosa.

Aun así, su contenido en calorías es bajo, porque poseen una gran cantidad de agua y muy pocos hidratos de carbono, proteínas y grasas.



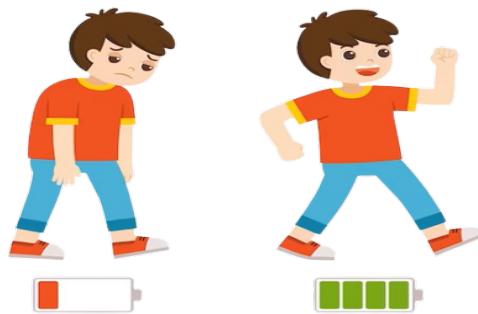
El grupo de las frutas, por su similitud con el grupo 4 en cuanto a composición nutricional, tiene función reguladora.



Cereales y derivados, azúcar y dulces

6

Proporcionan hidratos de carbono, por lo que su función principal es la de aportar energía.



A diferencia del azúcar y los dulces, los cereales y derivados también aportan fibra. Sobre todo, en sus versiones integrales. También vitaminas del grupo B.



El azúcar y los dulces, en exceso, pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad. Este grupo tiene función energética

7

Grasas, aceite y mantequilla

El principal aporte de este grupo son las grasas. Además, también es rico en vitaminas (A, E, D y K).

Por su alto aporte de calorías, el grupo 7 tiene función energética.



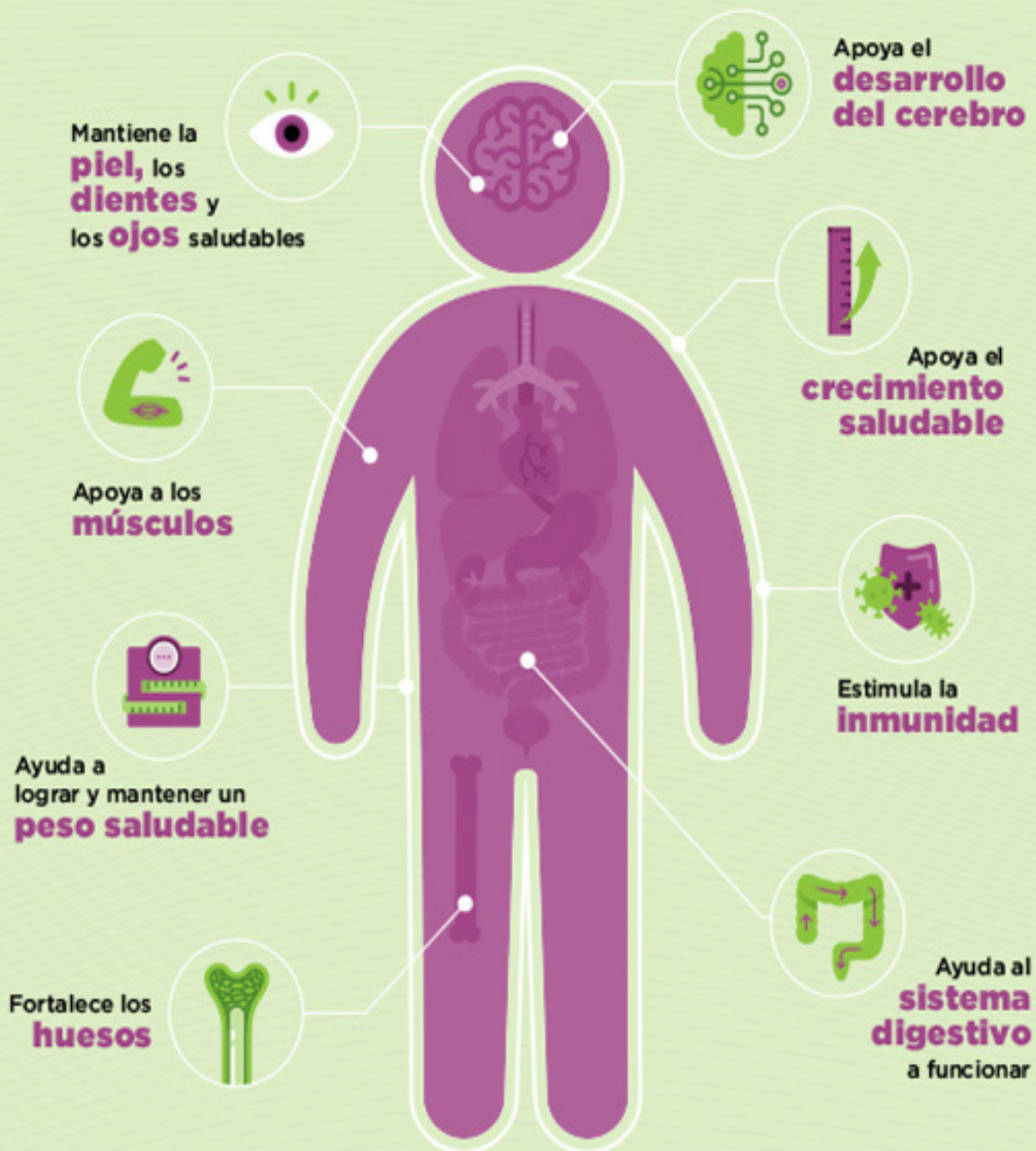
Esta clasificación se representa en una rueda, a partir de la cual nace la pirámide de la alimentación saludable. Una herramienta que sirve para conocer con qué frecuencia se recomienda ingerir los grupos de alimentos y sus nutrientes.



Beneficios de comer sano para el cuerpo:



Beneficios de comer saludable para los niños



PARA APRENDER MÁS VISITA

cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating



Abril 2021

Algunos de los principales beneficios incluyen:

- **Crecimiento y desarrollo adecuados:** Una dieta equilibrada y nutritiva proporciona los nutrientes esenciales que los niños necesitan para un crecimiento y desarrollo adecuados. Esto incluye nutrientes son fundamentales para el desarrollo de huesos fuertes, sistema inmunológico robusto, función cerebral óptima y desarrollo muscular adecuado.



- **Energía y rendimiento:** Una alimentación adecuada proporciona la energía necesaria para que los niños realicen actividades diarias, como jugar, estudiar y participar en deportes. Una dieta equilibrada con carbohidratos complejos, proteínas y grasas saludables ayuda a mantener niveles de energía estables y favorece un rendimiento óptimo tanto físico como mental.



- **Salud cardiovascular:** Una alimentación saludable desde la infancia contribuye a mantener un sistema cardiovascular saludable. Una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, y rica en alimentos como frutas, verduras, granos enteros y pescado, puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares a largo plazo.



- **Control de peso saludable:** Una alimentación equilibrada y nutritiva es clave para mantener un peso saludable en los niños. Una dieta rica en alimentos naturales y bajos en azúcares refinados y grasas trans ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad, lo cual está asociado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.



- **Mejora del rendimiento académico:** Una buena alimentación está relacionada con un mejor rendimiento académico en los niños. Los nutrientes esenciales, como las vitaminas del complejo B, el hierro y los ácidos grasos omega-3, juegan un papel importante en el desarrollo cognitivo y en el funcionamiento del cerebro. Una dieta equilibrada y nutritiva puede mejorar la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje de los niños.





***HORA
DE
JUGAR***