

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central shield with a figure of a man, likely a saint or scholar, holding a book. Above the shield is a crown and a coat of arms with a lion. The shield is flanked by two pillars. The outer ring of the seal contains the Latin text "ACADEMIA CAROLINA CONSPICUA COACTEMALENSIS INTER CETERA" and "ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMALENSIS INTER CETERA".

PLAN DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN CUANTO ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA, DIRIGIDA A LAS Y LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y BÁSICA DE CENTROS EDUCATIVOS DE LA CIUDAD CAPITAL

ANDREA JOSÉ TORRES

MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN INDUSTRIAL Y EMPRESAS DE SERVICIOS

GUATEMALA, MAYO DE 2010

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA**

**PLAN DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA PROMOVER ESTILOS
DE VIDA SALUDABLES EN CUANTO ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA,
DIRIGIDA A LAS Y LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y BÁSICA DE CENTROS
EDUCATIVOS DE LA CIUDAD CAPITAL**

**Trabajo de Graduación
Presentado por**

ANDREA JOSÉ TORRES

Para optar el grado de

MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN INDUSTRIAL Y EMPRESAS DE SERVICIOS

GUATEMALA, MAYO DE 2010

JUNTA DIRECTIVA
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA

ÓSCAR MANUEL CÓBAR PINTO, PH.D.	DECANO
LIC. PABLO ERNESTO OLIVA SOTO	SECRETARIO
LICDA. LILLIAN RAQUEL IRVING ANTILLÓN, M.A.	VOCAL I
LICDA, LILIANA VIDES DE URIZAR	VOCAL II
LIC. LUIS ANTONIO GALVEZ SANCHINELLI	VOCAL III
BR. MARIA ESTUARDO GUERRA VALLE	VOCAL IV
BR. BERTA ALEJANDRA MORALES MERIDA	VOCAL V

CONSEJO ACADÉMICO
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

ÓSCAR MANUEL CÓBAR PINTO, Ph.D,
LICDA. ANNE LIERE DE GODOY, MSc.
DR. JORGE LUIS DE LEÓN ARANA
DR. JORGE EDWIN LÓPEZ GUTIÉRREZ
FÉLIX RICARDO VELIZ FUENTES, MSc.

INDICE

	Página
I. RESUMEN EJECUTIVO.	1
II. INTRODUCCIÓN	3
III. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	5
IV. JUSTIFICACIÓN	6
V. MARCO TEÓRICO	8
VI. OBJETIVOS	18
VII. METODOLOGÍA	19
VIII. RESULTADOS	21
IX. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	28
X. CONCLUSIONES	30
XI. RECOMENDACIONES	31
XII. BIBLIOGRAFÍA	32
XIII. ANEXOS	36

I. RESUMEN EJECUTIVO

Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: el material (vivienda, alimentación, vestido, etc), el social (tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo, sistemas de soporte, etc.) y el ideológico (ideas, valores y creencias que determinan respuestas a comportamientos de los distintos sucesos de la vida) (Bibeau y col 1985).

Los estilos de vida son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

En los últimos años se han comprobado la necesidad de fomentar estilos de vida saludables en todos los tipos de población; sin embargo es importante iniciar este proceso desde la niñez y la juventud, con el objetivo de que tengan una mejor calidad de vida en la etapa adulta y por ende evitar enfermedades que deterioren su estado de salud general.

A través de investigación documental y entrevistas se recopiló información para llevar a cabo el plan de Información, Educación y Comunicación (IEC) con el fin de fomentar estilos de vida saludables relacionados con alimentación saludable y actividad física, dirigido a las y los niños y adolescentes de centros educativos de la ciudad capital.

El plan de IEC está dirigido a maestros, con el fin de que los mismos sean el eslabón en la cadena de comunicación para transmitir y afianzar conocimientos de estilos de vida saludable en las y los niños y adolescentes y padres de familia.

El plan está desarrollado de tal forma que se pueda fomentar estilos de vida saludables en los Centros Educativos, a través de actividades sencillas y participativas. En el plan se contempla utilizar medios gráficos como cartas y cartillas de información, cartilla de educación, afiches, mantas y pins para llevar el proceso de una forma visible, agradable y sobre todo que transmita los mensajes que se desean fomentar. El plan de IEC implica compromiso,

participación, creatividad y seguimiento continuo para impactar el estilo de vida de la población objetivo.

II. INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludables contribuyen al mejoramiento de la salud de una población y son el fruto de la combinación de una serie de factores; pueden definirse como los comportamientos que representan hábitos, prácticas diarias y actividades que realiza la persona e influye en su salud y sobre los que puede tener control. Son determinantes para la cantidad y calidad de vida que se desea tener así como también para prevenir enfermedades.

Los hábitos, comportamientos, actitudes y prácticas son aprendidos en el seno familiar, principalmente durante la etapa de la infancia, se afianzan y terminan de formar durante la adolescencia y juventud para perdurar toda la vida adulta. Además, los mismos se encuentran influenciados por varios factores tales como: costumbres, cultura, tradición, gustos, preferencias, avances tecnológicos, ingresos, disponibilidad, publicidad, grupos sociales, etc.

La alimentación saludable es aquella que permite cubrir todas las necesidades de energía y nutrientes de cada persona y ayuda a mantener su estado nutricional normal. La alimentación de los niños, adolescentes y jóvenes está muy lejos de definirse como saludable, ya que ellos tienden a un mayor consumo de comida rápida (hamburguesas, pizzas, bolsitas, dulces, gaseosas, jugos enlatados, etc.), cuya principal característica es su facilidad o nula necesidad de preparación, alto grado de saciedad y son alimentos altamente ricos en grasas, azúcares, sal y condimentos artificiales. Esta selección de alimentos se ve influenciada por menor supervisión familiar de los alimentos y bebidas que ingiere el niño, adolescente y joven dentro y fuera del hogar, mayor libertad de elección y disponibilidad de alimentos, disponibilidad económica, amigos, medios de comunicación, etc.

La actividad física es una de las mejores inversiones de la salud, es el resultado de prácticas diarias y debe ser promovida en todas las edades y condiciones sociales, en todos los ámbitos de la vida (hogar, escuela, servicios de salud, sitios de trabajo y comunitarios); ya que en los últimos tiempos se ha comprobado que los niños, adolescentes y jóvenes tienden a no realizar actividad física por factores tales como: televisión, videojuegos, computadora e internet, cultura, publicidad, patrones de conducta, etc., lo que provoca que a tempranas edades se vean casos de sobrepeso, obesidad y el desarrollo de problemas de salud como hipertensión, problemas del corazón, diabetes, etc.

La estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC), es un proceso social y educativo que promueve la conciencia pública sobre la salud, estilos de vida saludables y acciones a favor de la salud. Partiendo de esto, la IEC proporciona a individuos y comunidades las ventajas y recursos necesarios a través de medios de comunicación informativos y otras innovaciones tecnológicas, para la promoción de la salud individual y colectiva, prevención de enfermedades, importancia de la salud en el desarrollo y mejoramiento de calidad de vida.

Además son vistas como un proceso de desarrollo o una necesidad y se han convertido en un trinomio inseparable para detectar factores de riesgo, fortalecer, enriquecer y modificar en forma consciente y adaptada a la población, conocimientos, actitudes y comportamientos a favor de la salud. Realizar promoción de la salud y prevención de enfermedades que afectan a las y los niños, adolescentes y jóvenes, es una inversión que dará sus frutos en una población adulta más saludable y con una mejor calidad de vida.

III. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

En los últimos años se ha incrementado las tasas de sobrepeso y obesidad, no solo en la edad adulta, sino también se ha manifestado en grandes proporciones en niños, niñas, adolescentes y jóvenes de todo el mundo; aumento el riesgo de éstos a padecer enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión, problemas cardiacos y otras enfermedades a corto plazo.

Sin embargo, no todo lo que ha sucedido en el transcurso de los años es malo o negativo; en el campo de la educación y la salud se han fortalecido las acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades, ya que se ha determinado que es indispensable influir positivamente en la vida de las personas a quienes están dirigidas las acciones, a través de procesos educativos, informativos y comunicativos.

La población infantil y adolescente es altamente vulnerable y, estas etapas son fundamentales para formar hábitos que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud y la calidad de vida en el futuro. La promoción y fomento de estilos de vida saludables, relacionados con alimentación y actividad física, se ha convertido en una necesidad latente, con el fin de otorgar cambios en costumbres, patrones y conductas inadecuadas, a través de actividades puntuales y la información necesaria que les ayude a tomar decisiones y hacer cosas en pro del auto cuidado y beneficio de su salud.

Por los aspectos mencionados anteriormente, es importante realizar acciones que incidan en forma positiva tanto a nivel individual, como familiar, educativo y social; con el objeto de mejorar la calidad y cantidad de vida de esta población.

IV. JUSTIFICACIÓN

En Guatemala, la población escolar, adolescente y juvenil, forma parte de la población vulnerable afectada por problemas psicobiosociales; es necesario conocer esta situación para darles la atención y seguimiento adecuados. En este grupo etario se han encontrado problemas de mala alimentación y sedentarismo o ausencia de práctica de actividad física, por factores tales como: costumbres, desinformación, hábitos, tradición, cultura, grupos sociales, publicidad, etc.

La prevalencia de sobrepeso en la niñez menor de 5 años asciende a 10% y la obesidad es ligeramente superior a 4.5%, se considera que esta prevalencia va en aumento, aún cuando el país mantiene altos niveles de desnutrición crónica como el problema de mayor magnitud¹. Según dos estudios realizados con niños y adolescentes por la Dirección de Salud y Bienestar de la Municipalidad de Guatemala, se determinó que de 400 niños entre 6-18 años de edad la proporción de sobrepeso era de 15.8% y de obesidad del 11.0%. El segundo estudio realizado con adolescentes y jóvenes de 10-24 años, determinó que 16.7% sufría de sobrepeso y el 9.6% de obesidad.

La niñez y adolescencia requieren el fomento de hábitos, costumbres y comportamientos saludables como elementos que favorezcan y faciliten su adecuado crecimiento y desarrollo en la sociedad, máxime cuando sus condiciones de vida presentan antecedentes con problemáticas.

Es fundamental la implementación de acciones y estrategias de información, comunicación y educación en salud para fomentar comportamientos y estilos de vida saludables en diversos temas de salud pública, principalmente respecto a alimentación saludable y actividad física. La alianza entre información, comunicación y educación ayudan a favorecer comportamientos saludables en la población, que los lleve a mantener estilos de vida saludables, que contribuyan a una mejor calidad y cantidad de vida. Por tal motivo, es indispensable fomentar y promover estrategias de este tipo para expandir información de beneficio para la población.

Por las razones anteriormente expuestas nace el tema de Propuesta de Información, Educación y Comunicación (IEC) para la promoción de estilos de vida saludables (alimentación y actividad física) dirigida a niñas y adolescentes de la ciudad capital.

^{1.} Amigo H. Obesidad en el niño en América Latina: situación, criterios de diagnóstico y desafíos. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 19(Sup. 1):S163-S170, 2003

VI. MARCO TEÓRICO

A. ESTILO DE VIDA

Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico (Bibeau y col 1985).

En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido. En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones. En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida. (23)

Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo que como fue expuesto es dignificar la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar.

Los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico pero no la salud como bienestar biopsicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida. (22,23)

Por lo tanto, se podría definir que estilo de vida es o son:

1. Comportamientos que decidimos tener y cosas que hacemos.
2. Forma de vida que influye en nuestra salud.
3. Conductas que marcan nuestra vida e influyen a que permanezcamos sanos o enfermos.
4. Manera en la que la persona se comporta ante diversos factores.

B. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

La clave para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en el siglo XXI, es crear un entorno que favorezca los comportamientos positivos y un estilo de vida saludable. Para la mayoría de las enfermedades, se pueden identificar factores de riesgo durante la edad infanto-juvenil. (15)

Los estilos de vida saludables, retoman el concepto de Promoción de la Salud definida como "la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma".

Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud.. " La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud." (22,23)

Un estilo de vida saludable (EVS) puede definirse como comportamientos que representan hábitos, prácticas diarias y actividades que realiza la persona e influye en su salud y sobre los que puede tener control. Además un EVS otorga bienestar a nivel: físico, mental, emocional, social, espiritual y ocupacional.

De lo anterior, cabe preguntarse ¿por qué promocionar estilos de vida saludable enfocados en alimentación saludable y actividad física, en la niñez y la adolescencia?. La niñez y la adolescencia son períodos importantes del crecimiento y la maduración del ser humano; durante estos períodos se producen cambios singulares y se establecen muchas de las características del adulto; implican múltiples cambios fisiológicos y psicológicos que afectan a las necesidades nutricionales y a los hábitos alimentarios. En estas etapas se dan las oportunidades de realizar ciertas actividades orientadas a prevenir problemas de salud del adulto. (11)

Investigaciones han demostrado que un estilo de vida saludable, es importante para mantener el peso, reducir riesgo de enfermedad, aumentar la longevidad y tener una mejor calidad de vida.

La alimentación es uno de los aspectos más importantes para el crecimiento y buen desarrollo del niño y del adolescente; les ayuda a mantener una buen salud, un buen rendimiento académico, a mantenerse activos, verse bien y en pocas palabras a su futuro.

Se puede definir alimentación saludable como el conjunto de alimentos que cubren todas las necesidades energía y nutrientes de cada persona y les permite mantener su estado nutricional normal.

Una alimentación saludable para niños y jóvenes debe llenar los siguientes requisitos:

- a. Suficiente
- b. Variada
- c. Balanceada
- d. Nutritiva
- e. De calidad

Además, los hábitos alimenticios que se aprenden en la infancia y durante la adolescencia son también un factor determinante a la hora de configurar los hábitos que perdurarán en la edad adulta. Por eso, las etapas de la infancia y adolescencia son muy importantes para adquirir los hábitos de vida más saludables. Una alimentación adecuada debe tenerse en cuenta desde el mismo momento del nacimiento. (24)

La niñez y la adolescencia se ha caracterizado por una alimentación inadecuada, en donde

- a. Consume alimentos sin valor nutritivo.
- b. No ingiere 3 comidas
- c. Lonchera escolar = “No saludable”
- d. Bebidas gasificadas y artificiales son comunes

- e. Dejan de comer
- f. Comen lo que más les gusta principalmente en la calle.
- g. Entorno social los influencia en su forma de comer.
- h. Publicidad los bombardea en todo momento.

La actividad física es tan importante como la alimentación, cuando de mantener un estilo de vida saludable se habla. La actividad física puede definirse como el conjunto de movimientos que realizados repetidamente y planificados (ejercicio) ayudan a mejorar el rendimiento y desarrollo físico. También puede definirse como todas las actividades que hago extra a mi rutina diaria y que hacen que mi corazón lata más fuerte de lo que normalmente lo hace; la actividad física contribuye con múltiples funciones en la vida del ser humano y aunque ha sido demostrado una y otra vez los diversos beneficios, no se incentiva la práctica de actividad física diaria en la vida. (23,24)

Aunque es muy difícil de cuantificar, es notorio que en los niños y adolescentes ha disminuido la actividad física en las últimas décadas, lo que ha incrementado el % de niños y adolescentes sedentarios y con problemas de salud. El rápido desarrollo de la tecnología ha determinado que los individuos prácticamente no realicen ningún esfuerzo en la vida diaria, la presencia de televisión, computadoras y videojuegos han sustituido los juegos al aire libre y llevan a los niños y adolescentes, a recrearse en forma sedentaria. Los juegos, la actividad física y el deporte constituyen una fuente de salud y desarrollo para todos los individuos, especialmente para los niños y adolescentes. (24)

Los estilos de vida que se adquieren, están condicionados a través de experiencias de aprendizaje, las cuales se adaptan, se adquieren o modifican de acuerdo a los comportamientos deseados. En este sentido a través de la enseñanza se producen cambios favorables en el comportamiento del que aprende. El saber se obtiene con el conocimiento, lo que le da la opción de desarrollar su personalidad que es el saber ser; siendo para esto necesario que la persona que aprende, además comprenda, analice, reflexione y adquiera competencias o habilidades practicas (saber hacer). (22,23)

El proceso educativo se propone afectar el comportamiento; entendido éste como la manera en que actuamos frente a un estímulo o situación determinada, el cual se deriva de la

herencia, la educación familiar y escolar, las relaciones humanas, la situación socioeconómica y nivel intelectual. También tiene que ver con nuestro sentir, pensar, y nuestras creencias. (23)

A través de un Programa Educativo e Investigativo de Estilos de Vida Activos y Saludables, con énfasis en alimentación balanceada y actividad física orientado al niño y adolescente, para lograr una conducta alimentaria y de actividad física adecuada, basada en la evidencia científica que contribuya a establecer una calidad de vida para prevenir factores de riesgo por medio del concepto de competencias. (22,23)

C. INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN

1. Información

Es un fenómeno que proporciona significado o sentido a las cosas. En sentido general, la información es un conjunto organizado de datos procesados, que constituyen un mensaje sobre un determinado ente o fenómeno. Los datos se perciben, se integran y generan la información necesaria para producir el conocimiento que es el que finalmente permite tomar decisiones para realizar las acciones cotidianas que aseguran la existencia. La información también indica mediante códigos y conjuntos de datos, los modelos del pensamiento humano. (22)



Dentro de los objetivos de la información se encuentran:

- a. Aumentar el conocimiento del usuario.
- b. Proporcionar a quien toma decisiones la materia prima fundamental para el desarrollo de soluciones y la elección.
- c. Proporcionar una serie de reglas de evaluación y reglas de decisión para fines de control.

De nada sirve tener información si la misma no es elaborada de forma que pueda ser utilizada y estar disponible para cualquier tipo de población. La información se convierte en conocimiento, si y solo si la persona como tal así lo quiere. (22)

2. Educación

La educación está tan difundida que no falta en ninguna sociedad ni en ningún momento de la historia. Los pueblos primitivos carecían de maestros, de escuelas y de doctrinas pedagógicas, sin embargo, educaban al hombre, envolviéndolo y presionándolo con la total de las acciones y reacciones de su rudimentaria vida social. En ellos, aunque nadie tuviera idea del esfuerzo educativo que, espontáneamente, la sociedad realizaba en cada momento, la educación existía como hecho. (19)

En cualquiera de las sociedades civilizadas se encuentran educadores, instituciones educativas y teorías pedagógicas; es decir, una acción planeada, consciente, sistemática. El hecho educativo no lo presenta la historia como un hecho aislado, se estudia vinculándolo con las diversas orientaciones filosóficas, religiosas, sociales y políticas.

Etimológicamente, procede del latín educare, que significa “criar, alimentar” y de educare que equivale a “conducir, llevar o sacar fuera”, Dentro de los diferentes conceptos que se le ha otorgado a la educación se pueden mencionar:

- a. Ángel Bassi: La educación es llevar a los hombres a la acción, hacerlos que se manifiesten adecuadamente.
- b. Luzuriaga: La educación es una actividad que tiene como fin formar, dirigir o desarrollar la vida humana para que esta llegue a su plenitud.
- c. Platón: La educación consiste en dar al cuerpo y al alma toda la belleza y perfección de que son susceptibles.

La educación es pues, el proceso por el que la sociedad transmite a un nuevo grupo de personas los valores, creencias, conocimientos y expresiones simbólicas que harán posible su

comunicación con la sociedad. Es un conjunto de medios puestos en práctica para garantizar el desarrollo o la formación de un ser humano, principalmente el niño y el adolescente. (12)

También se puede definir como un proceso de socialización a través del cual se desarrollan capacidades físicas e intelectuales, habilidades, destrezas, técnicas de estudio y formas de comportamiento ordenadas con un fin social (valores, moderación del diálogo-debate, jerarquía, trabajo en equipo, regulación fisiológica, cuidado de la imagen, etc.). (22)

Se refiere sobre todo a la influencia ordenada ejercida sobre una persona para formarla y desarrollarla a varios niveles complementarios; en la mayoría de las culturas es la acción ejercida por la generación adulta sobre la joven para transmitir y conservar su existencia colectiva. Es un ingrediente fundamental en la vida del ser humano y la sociedad y se remonta a los orígenes mismos del ser humano. La educación es lo que transmite la cultura, permitiendo su evolución. (22)

3. Comunicación

Comunicación es la facultad que tiene todo ser vivo, de transmitir a otro: información, sentimientos, vivencias, etc. Es un proceso de transmisión y de recepción de ideas, mensajes, etc. También se define como proceso de transmitir (pasar algo, en este caso es enviar información que tiene en su poder y hacer que otra persona lo reciba de manera consciente) información (contenidos simbólicos como hechos, ideas, cosas, sentimientos) de una o varias personas a una o varias personas. (2,22) Weaver y Shannon aducen que la comunicación es todo un proceso a través del cual una mente puede influir a otra. (20)

Se ha convertido en la ocupación más importante del hombre. Desde tiempos antiguos la comunicación ha llamado la atención de los grandes pensadores e intelectuales, pues ya se tenía conciencia de la importancia de este vital proceso para el entendimiento, comportamiento y desarrollo de la humanidad entera. (20)

En toda comunicación existe, la relación de 4 elementos:

- a. Emisor: Persona que transmite la información
- b. Receptor: Persona que recibe la información

- c. Mensaje: Contenido de la información que el Emisor transmite al Receptor
- d. Canal: Medio utilizado para transmitir el mensaje (14)

El emisor y el receptor deben compartir los mismos códigos para que el significado del mensaje pueda ser decodificado y entendido.

D. PLAN IEC

Se puede definir una estrategia como una serie sistemática y bien planificada de acciones que combinan diferentes métodos, técnicas y herramientas, para lograr un cambio concreto u objetivo, utilizando los recursos disponibles, en un tiempo determinado. (13)

Sin embargo, la Comunicación para el Desarrollo, para cambio del comportamiento o estrategia IEC, ha sido definida por FAO como “un proceso social designado para buscar el entendimiento común entre los participantes de una iniciativa en desarrollo, que crea la base para llevar a cabo una acción de forma concertada”. Igualmente, es una serie de acciones bien planificadas en donde se propone lograr ciertos objetivos a través del uso de métodos, técnicas y enfoques de comunicación. (13)

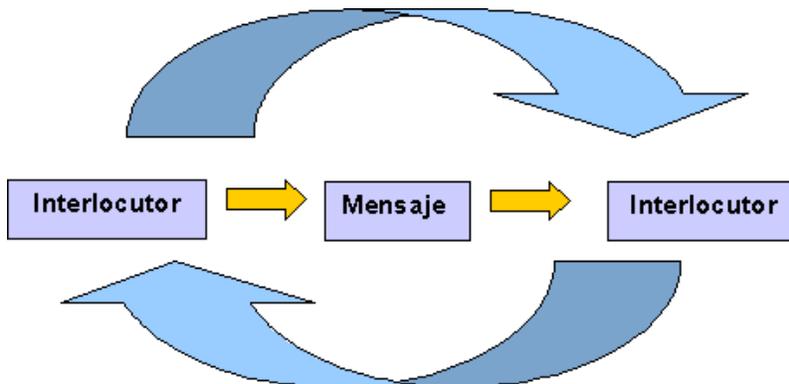
Las intervenciones de la estrategia de IEC están diseñadas para informar, educar y comunicar a los niveles distintos de la audiencia meta sin olvidar, por supuesto, la responsabilidad de abarcar a la sociedad en general en cuanto a las acciones en pro de la salud

El conjunto información, comunicación y educación es el eje articulador de toda acción destinada a: elevar los niveles de conocimiento, modelar actitudes e inducir a prácticas favorables/saludables. Se fundamenta en el desarrollo de cambios.

Su objetivo es promover o consolidar cambios de comportamiento o actitudes en determinadas audiencias, a través de la combinación de tecnologías, enfoques comunicacionales y procesos de socialización, primordialmente en áreas del desarrollo tales como salud y educación. (8)

Sea que exista comunicación a través de las telecomunicaciones modernas, o que aprendan y se apropien de los mensajes a través de proverbios y cantos populares o escuchen

transmisiones radiales, el proceso es siempre el mismo: personas que se comunican y aprenden juntas.



De todo lo anterior, se puede deducir que antes de empezar a pensar en la estrategia IEC, se deben tener en cuenta objetivos muy claros. Estos objetivos ayudan a determinar el cómo enfrentar la solución de los problemas. Los objetivos son la base de la estrategia. Una vez que los objetivos están definidos, es necesario evaluar los recursos disponibles para perfeccionar la estrategia de comunicación, información y educación (13)

De este modo la estrategia IEC debe de ser:

1. Consistente con las conclusiones de campo y con el marco de referencia del proyecto
2. Viable con relación a los recursos disponibles y con el tiempo determinado
3. Efectiva, o sea que hace el mejor uso de los recursos disponibles para lograr todos los objetivos.

De este modo y tomando en cuenta que las conductas de las personas son producto de un proceso de adquisición/aprendizaje, es posible establecer una aproximación sistemática para generar su modificación o reemplazo; sin embargo es importante destacar que este cambio también es un proceso que puede ser lento y tomar un tiempo considerable, dependiendo del grado de flexibilidad en el estilo de percepción y atribución de cada persona. (13)

Es necesario especificar que el proceso de cambio de conducta consta de cinco etapas, que involucran desde la toma de conocimiento sobre determinado tema hasta el nivel en el que el individuo se convierte en un efecto multiplicador positivo que redundará en el cambio de conducta de su entorno; cada una de estas etapas demanda de determinadas estrategias y procedimientos de intervención. (Proyecto Deliver, USAID. Estrategia IEC para Planificación Familiar. Paraguay)

Existen diferentes modelos que se orientan a describir este proceso de cambio de conducta, pero entre ellos se identifican coincidencias respecto a que las personas atraviesan por un proceso que va desde que la persona no es consciente de la necesidad de adoptar determinada conducta, pasando por la toma de consciencia sobre los riesgos a su salud, la formación de una actitud favorable hacia la conformación de un plan de acción, la toma de decisión para llevar a la acción la conducta, hasta llegar a una etapa en la cual la conducta se consolida y la persona instala/incorpora la conducta y puede llegar a convertirse en un importante efecto multiplicador. (8)

Toda comunicación produce un efecto en quien la recibe (estímulo-reacción) y la misma conlleva a una carga emocional que puede ser simpática, antipática, apática o empática, de aquí radica la importancia de comunicar bien. (21)

El éxito de la estrategia IEC, no radica tanto en la eficacia con que el mensaje emitido se ajusta a un medio y a códigos ya preestablecidos o previamente compartidos sino en la capacidad de generar instancias de intercambio y puesta en común entre sujetos que apunten a la revisión y a la transformación. (5)

IEC como proceso de aprendizaje puede empoderar a las personas y sus comunidades, círculos sociales o familiares, a tomar decisiones, modificar comportamiento y cambiar condiciones sociales que aseguren acceso a servicios de salud de calidad y calidez. (7) La aplicación de una estrategia adecuadamente estructurada e integrada, hará posible el logro de los objetivos del Plan de IEC, lo que permitirá que los beneficiarios directos del proyecto desarrollen conductas de prevención. La información puede y debe ser ofrecida a través de diversos medios, cuya adecuada interacción permite el reforzamiento entre los mismos, con esta constante exposición a determinados mensajes, existe mayor posibilidad de lograr un efecto en las personas

V. OBJETIVOS

GENERAL

Desarrollar un plan de información, educación y comunicación para promover estilos de vida saludables (alimentación saludable y actividad física), dirigida a las y los alumnos de educación primaria y básica de Centros Educativos de la ciudad capital.

ESPECÍFICOS

1. Priorizar temas de nutrición para generar información de respaldo, en pro de desarrollar material educativo sobre estilos de vida saludable.
2. Seleccionar los medios de información, educación y comunicación más adecuados para transmitir los mensajes de alimentación saludable y actividad física.
3. Diseñar material educativo orientado a la promoción de estilos de vida saludable en temas de alimentación saludable y actividad física.

VI. METODOLOGÍA

Los centros educativos o escuelas, son los espacios propios para el desarrollo de acciones de promoción de la salud y prevención de las enfermedades, permiten además la construcción de entornos favorables a la salud y desarrollo de acciones integrales que redundan en la formación de la personalidad de los niños, niñas y adolescentes.

El presente estudio es de tipo descriptivo, y se basó en investigación documental y recopilación de información a través de varias fuentes:

- Escritos: libros, revistas, boletines, manuales.
- Audiovisuales: internet y presentaciones de power point.
- Personales: entrevistas y cuestionarios.

Para llevar a cabo el plan de IEC, se utilizaron las técnicas de entrevistas y encuestas vía mail a profesionales, con el fin de obtener información que ayudó a realizar un plan de IEC que cumpliera los objetivos del presente trabajo. Se le preguntó a una muestra no probabilística de 15 profesionales (7 nutricionistas, (47%) 4 maestras, (26%) 3 comunicadoras sociales, (20%) 1 psicóloga (7%)) sobre estilos de vida saludables a través de un cuestionario sencillo de 10 preguntas para tomar como base las respuestas para el planteamiento del plan de Información, Educación y Comunicación.

El cuestionario utilizado tiene una estructura combinada de preguntas abiertas y cerradas. (Anexo No. 4). La encuesta fue creada tomando en cuenta los objetivos que se requerían alcanzar. Este cuestionario fue codificado, posteriormente se capturaron las respuestas obtenidas en EXCEL, a través de distribuciones de frecuencias. En base a estos resultados se determinaron varios aspectos para la realización del plan de IEC.

Como toda actividad educativa e informativa, es preciso determinar los diversos grupos objetivo con los cuales se desea trabajar o a quienes está dirigida la intervención. Al seleccionar estos grupos se había identificado ya la problemática para establecer los objetivos y estrategias más adecuadas para poder abordarla.

Se determinaron dos grupos de población objetivo. Por un lado se identificó aquellos grupos de personas que se encuentran directamente vinculados con la promoción de una alimentación saludable y práctica de actividad física, a quienes se les denomina Audiencia Primaria. El segundo grupo son las personas que se relacionan con el primer grupo de forma directa o indirecta y quienes ayudarán a promover estos factores protectores en los niños, niñas y adolescentes, a este grupo se le denomina Audiencia Secundaria.

Audiencia Primaria: grupos a quienes van dirigidas las acciones de promoción y prevención.

Dentro de este grupo se consideran a:

- Niños de primaria.
- Adolescentes de educación básica.

Audiencia secundaria: facilitadores para el cambio y que requieren de elementos para poder fomentar y reforzar comportamientos saludables en niños, niñas y adolescentes de Centros Educativos.

Dentro de este grupo se consideran a:

- Maestros de educación primaria y básica.
- Autoridades de Centros Educativos.
- Padres de familia

Estrategias visuales

Se realizó material educativo gráfico y lleno de color, con un mensaje claro, conciso y sencillo.

Materiales

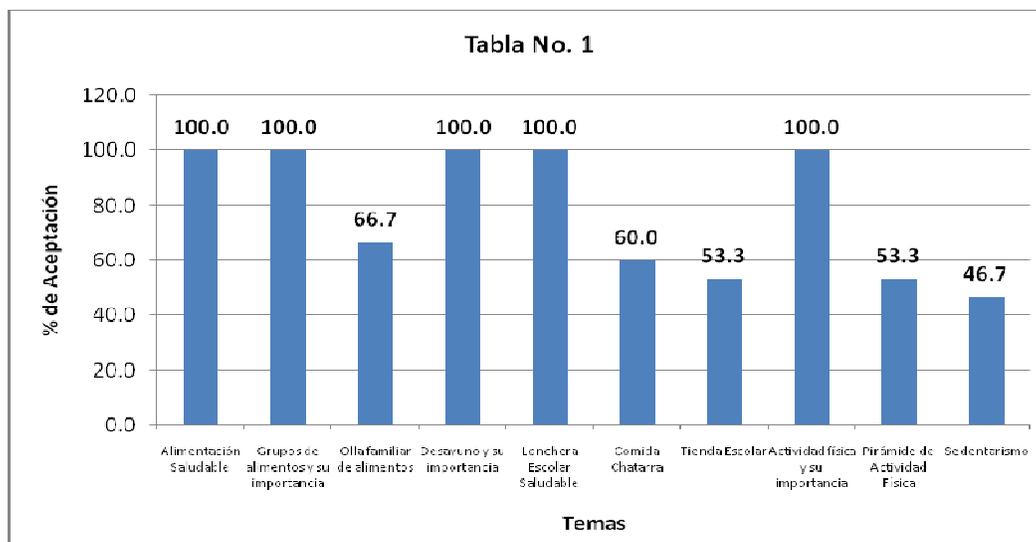
- Afiches.
- Banners.
- Manual educativo.
- Folletos.
- Hojas informativas.
- Pin o botón.
- Cuestionario.

VII.RESULTADOS

A. RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS

En esta sección se presentan los resultados obtenidos a través de los instrumentos utilizados, para ayudar a la elaboración del plan de información, educación y comunicación y cumplir con los objetivos planteados. Los resultados obtenidos, se presentan de forma gráfica y escrita; para facilitar su comprensión y análisis. En las preguntas de respuesta abierta, se realizó un compendio de las respuestas más destacadas para no saturar con gráficas, las respuestas se presentan a continuación:

1. ¿Qué temas consideras de los que se presentan a continuación, se deberían de enseñar a los niños y adolescentes con respecto a estilos de vida saludable?



Todas las respuestas obtenidas, destacaron la importancia de los temas que se consideraron prioritarios por los profesionales.

Tal como se puede ver en la Tabla No. 1, el 100% de los profesionales estuvo de acuerdo en 5 temas que consideraron prioritarios (alimentación saludable, grupos de alimentos y su importancia, desayuno y su importancia, lonchera escolar saludable y actividad física y su importancia). Según orden de importancia descendente se destacó que el 66.7% consideraba

importante desarrollar material sobre olla familiar de alimentos, el 60.0% sobre comida chatarra, el 53.3% sobre tienda escolar y pirámide de actividad física y el 46.7% sobre sedentarismo.

Algunas de las sugerencias que se obtuvieron fueron:

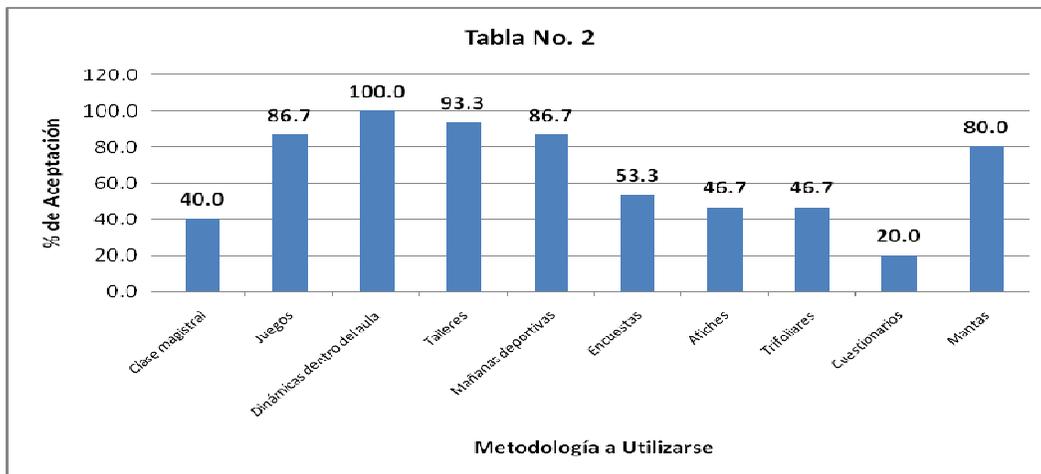
- a. Ser específicos en temas prioritarios
- b. No otorgar demasiada información en cada uno de los temas, destacar solo puntos relevantes.
- c. Ampliar los temas de acuerdo a los criterios y objetivos del estudio.

2. ¿Qué contenidos incluiría en los temas que seleccionó?

Los contenidos de acuerdo a los temas que incluyeron los profesionales en su mayoría (75%) se destacan:

Grupos de alimentos, ejemplos de desayunos y refacciones, importancia de una alimentación saludable, beneficios de la actividad física, ejemplos de tipos de actividad física.

3. ¿Qué metodología deberían de utilizarse para poder desarrollar los temas sugeridos?



Dentro de las metodologías a utilizarse para el desarrollo de los temas, el 100.0% coincidió en que debe de realizarse a través de dinámicas dentro del aula, seguidas en orden descendente las siguientes metodologías a emplearse: 93.3% a través de talleres, 86.7% a través de juegos y mañanas deportivas, 80.0% por mantas informativas, 53.3% por medio de encuestas, 46.7% por afiches y trifoliales, 40.0% por clase magistral y el 20.0% a través de cuestionarios.

Algunas sugerencias obtenidas fueron:

- a. Utilizar metodologías que puedan combinar lo teórico con lo práctico
- b. Realizar material sencillo
- c. Que los juegos y las dinámicas en clase sean ideas desarrolladas por los alumnos.

4. ¿Qué características debería de llenar las actividades a realizarse con los niños y adolescentes?

Dentro de las características que los profesionales destacan que las actividades deberían tener se encuentran:

Dinámicas, divertidas, participativas, sencillas, que les deje un mensaje (80%).

Otras de las características mencionadas:

- a. Que les llame la atención
- b. De diversas intensidades
- c. Que tenga que ver la teoría con la práctica.

5. ¿Qué características debería de llenar el material educativo?

Las características que el 90% de los profesionales destacaron como importantes para desarrollar material educativo se encuentran:

Gráfico, mensajes sencillos y claves, llamativos, grandes.

Otras sugerencias mencionadas:

- a. Fácil de utilizar
- b. Fácil de aprender
- c. Vistosos con colores alegres

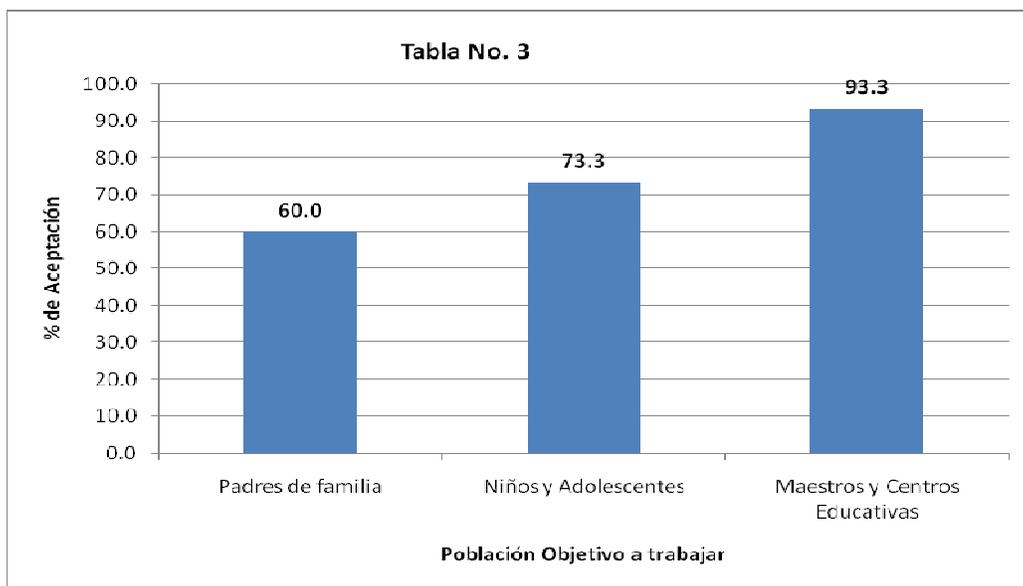
6. ¿Considera importante tratar estos temas con niños y adolescentes? ¿Por qué?

El 75% de los profesionales opina que estos temas son importantes tratarlos con niños y adolescentes porque les ayuda a mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades, gozar de buena salud y mantenerse saludables.

Otras sugerencias importantes:

- a. Para que estén conscientes de gozar de buena salud en la vida adulta.
- b. Fomento de hábitos saludables en esta etapa marcan la vida adulta y la vejez.

7. Si tuviera la oportunidad de implementar este tipo de proyectos educativos para promocionar estilos de vida saludable en niños y adolescentes, realizaría actividades y material directamente con:

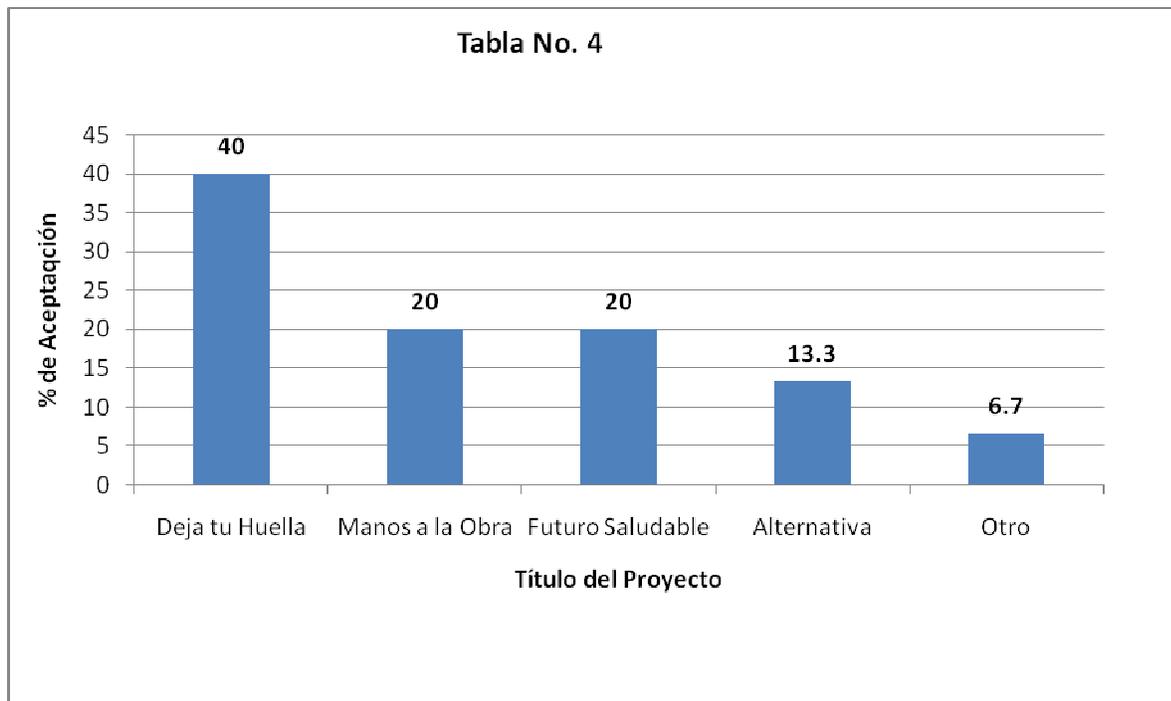


De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede visualizar que el 93.3% de los profesionales sugiere que el material y las actividades a desarrollarse deberían de plantearse para que los maestros y centros educativos se encarguen de multiplicarlo, el 73.3% que se debería trabajar directamente con niños y adolescentes y el 60.0% con padres de familia.

Dentro de las razones para trabajar con este tipo de población objetivo se destacan:

- a. Que se debe de trabajar de una forma integral y paulatina para que toda la comunidad educativa esté involucrada en el proceso de fomentar estilos de vida saludables.
- b. Si bien el material se dirige a maestros y centros educativos, estos deben ser los encargados de trasladar la información de manera práctica a los niños y adolescentes involucrando en el proceso a los padres de familia para unificar la triada de la comunidad educativa, y así reforzar los conocimientos y llevarlos a la práctica diaria.

8. ¿Qué nombre considera sería el adecuado para colocarle y promocionar el proyecto de estilos de vida saludable en niños y adolescentes?



De acuerdo a los nombres propuestos para nombrar el proyecto, el 40.0% de los profesionales opinó que debería de llamarse Deja tu Huella, 20.0% Manos a la Obra o Futuro Saludable, 13.3% Alternativa y un 6.7% sugirió otro nombre para el proyecto.

Dentro de observaciones realizadas se encuentran:

- a. Utilizar un nombre práctico y fácil de recordar.
- b. Utilizar un nombre no muy complicado o largo.

9. De acuerdo al nombre seleccionado, ¿cuál sería el slogan del proyecto?:

En un 70% coincidieron en que se debería enfatizar las frases de acuerdo al tema y nombre: por un futuro saludable, por estilos de vida saludables o para cuidar tu salud.

Otras sugerencias fueron:

- a. Niñez saludable, el futuro de Guatemala.
- b. Construye un futuro saludable!!! En tus manos está tu futuro, construye salud!!!
- c. Hábitos saludables, futuro saludable.
- d. Cuida tu salud hoy y mañana tu cuerpo te lo agradecerá.

10. Defina ¿Qué son estilos de vida saludable y cuál es su importancia?

Al realizar el compilado de definiciones de estilos de vida saludable, se obtuvo que el 70% los define como hábitos, estrategias y comportamientos que ayudan a fomentar estilos de vida que mejoran la calidad de vida

Otras definiciones destacadas

- a. Hábitos que pueden ayudar a tener una mejor calidad de vida en cuanto a salud física y mental.
- b. Conjunto de estrategias cuyo objetivo es la salud integral
- c. Hábitos y comportamiento en las personas que llevan a una vida saludable
- d. Son los distintos hábitos que ponemos en práctica

La importancia de los estilos de vida saludables que en un 90% de los profesionales coincide es que sirven para prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida, promover la salud física, social y emocional.

B. PLAN DE IEC

Para realizar el plan de IEC, se tomaron en cuenta las siguientes consideraciones las cuales fueron determinadas por una diseñadora gráfica:

1. Mantener en todo el plan la misma línea del logotipo y slogan.
2. Manejar por jerarquía los elementos del slogan y logotipo para obtener la mejor legibilidad.
3. Crear un posicionamiento en el material del plan con el logotipo y slogan.
4. Manejar las mismas tipografías en los documentos, manteniendo la línea de diseño.
5. No utilizar letras cursivas en textos extensos, únicamente en títulos cortos porque en textos largos cuesta más leerlos.
6. Utilizar tipo de letra sin serif (arial, tahoma, trebuchet o century gothic u otros tipos de letras sin patitas) para textos extensos.
7. Utilizar en los títulos letra cursiva y en negrilla y en los subtítulos letra diferente al título sin serif y en negrilla para diferenciar las distintas partes de los documentos.
8. Jugar con diferentes tipos de letras (2 o 3 tipos de letras distintas, si se quiere variar, pero no más de esto porque genera desorden en las piezas) en las distintas piezas (afiches, mantas, etc.) que se realicen para crear énfasis en algunas frases y jerarquía para la lectura de las piezas.
9. No utilizar letras muy pesadas en todo un texto como afiches o mantas porque resulta muy cargado.
10. No utilizar letras con mucho adorno en textos extensos o frases largas, ya que le cuesta mucho al ojo entender y se puede perder la atención rápidamente.
11. Hacer énfasis en distintas partes de las piezas (afiches o mantas) para darle la importancia al mensaje que se quiera destacar.
12. Utilizar combinación de dibujos y colores que llamen la atención y que estén acorde a los objetivos del material y población.
13. Manejar términos sencillos y claros.
14. Mantener criterios éticos, estéticos, funcionales y conceptuales en todo el material que se desarrolle.

VIII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados del estudio permiten determinar que una de las mejores formas de trabajar los contenidos dirigidos a niños y adolescentes, es a través de los maestros y autoridades educativas; debido a que estos, serían los responsables de transmitir los temas a sus alumnos y padres de familia, de una manera interactiva, sencilla, comprensible y de acuerdo al nivel o ciclo escolar que cursan los mismos.

El plan de IEC realizado, está dividido en tres secciones:

1. Información: en esta fase del plan se propone una cartilla de información para los maestros y autoridades educativas, y una carta de información a los padres de familia. El objetivo de esta parte del plan, es el hacer llegar la información clara y concisa de la importancia del fomento de estilos de vida saludables en la niñez y adolescentes, haciendo ver que es necesario el compromiso y el involucramiento de todas las partes interesadas para llevar a cabo las actividades con éxito.
2. Educación: en esta fase se propone una cartilla de educación dirigida a los maestros; sin embargo tiene el enfoque de involucrar a los padres de familia y de transmitir la información a los niños y adolescentes a través de actividades sencillas y participativas que logren afianzar los conocimientos en la población objetivo. En la cartilla de educación, se tomó en consideración la opinión de los distintos profesionales para el desarrollo de los siguientes temas priorizados:
 - a. Alimentación saludable.
 - b. Importancia del desayuno.
 - c. Lonchera escolar saludable.
 - d. Comida no saludable.
 - e. Tiendas escolares.
 - f. Actividad física.

Cada uno de los temas contiene subtemas desarrollados de la manera más sencilla para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje. En cada tema se proponen diversas

actividades para que el maestro pueda desarrollar y transmitir la información de una forma más práctica y fuera de lo clásico de una clase magistral.

3. Comunicación: en esta fase del plan se incluyen mensajes clave sobre los temas priorizados para reforzar la información y realizar recordatorios diarios de lo que se quiere afianzar en los niños y adolescentes.

En esta fase se utilizaron 3 formas de manifestar lo anterior:

- a. Afiches de 11 * 17 pulgadas full color en formato vertical.
- b. Mantas de 2 mts. * 1 mt full color, formato horizontal.
- c. Pin o botón.

En base a lo anterior, se realizó el plan de Información, Educación y Comunicación para la promoción de estilos de vida saludables, relacionados con alimentación saludable y actividad física, dirigido a niños y adolescentes de centros educativos de primaria y básicos de la ciudad capital (Anexo 5).

IX. CONCLUSIONES

1. Los temas prioritarios que se deben desarrollar con las y los alumnos de los niveles primario y básico son: Alimentación saludable, importancia del desayuno, lonchera escolar saludable, comida no saludable, tiendas escolares y actividad física.
2. La metodología más adecuada para implementar el plan de información, educación y comunicación es a través de: carta a padres de familia, cartilla de información y educación a maestros, mantas, afiches y pin.
3. Para promover y fomentar estilos de vida saludables en niños y adolescentes, es necesario diseñar material educativo dirigido a maestros, con el fin de establecer una cadena para el traslado de información e interacción con los padres de familia, niños y adolescentes.
4. Se debe de desarrollar plan de IEC en temas de estilos de vida saludable dirigidos para toda la comunidad educativa, con el fin de afianzar conocimientos que contribuyan a realizar cambios de impacto en la población educativa.

X. RECOMENDACIONES

1. Validar el plan de IEC en Institutos y Colegios para determinar si las estrategias de información, educación y comunicación son las adecuadas para transmitir llegar el mensaje de alimentación saludable y actividad física.
2. Realizar un plan de IEC dirigido a padres de familia, para fortalecer la promoción y fomento de estilos de vida saludables en niños y adolescentes.
3. Realizar la secuencia del plan de IEC con otros temas que se consideren prioritarios para darle continuidad a la promoción de estilos de vida saludables en niños y adolescentes.

XI. BIBLIOGRAFÍA

1. Aplicación de la Estrategia de Información, Educación y Educación para la promoción de la Salud en las Campañas de Vacunación. Dirección Seccional de la Dirección de Salud de Antioquía. <http://www.comminit.com/en/node/40720/307>
2. Bonilla, Dora Elena. 1992. Los Medios de Comunicación Social Escrita. Tesis para optar por el título de Médico y Cirujano. Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Ciencias Médicas. Guatemala.
3. Enríquez Alvarey Heidy. 1995. Evaluación de la Educación en Nutrición. Tesis para optar por el Título de médico y Cirujano. Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Ciencias Médicas. Guatemala.
4. Espinoza Ramos, Oscar E. 1996. El Impacto de los Programas de Educación en Salud. Tesis. Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Humanidades.
5. Estrategia de Comunicación: Una herramienta para la gestión de políticas de formación y equidad de género.
6. Estrategia de IEC. Prevención de la Transmisión del VIH de madre a hijo (a). 2007. Secretaria de Salud. Dirección de Promoción de Salud. Honduras.
7. Estrategia Nacional de Información, Educación y Comunicación sobre la Tuberculosis. 2007. Presentado por Dr. Fernando González. Preparado para LXV Reunión Anual de AFMES. USAID. México.
8. Estrategias de Comunicación de Micronutrientes. Programa Mundial de Alimentos. Naciones Unidas.
9. Haaland, Ane. Validación de Material de Comunicación con énfasis en salud infantil y Educación sobre Nutrición. Folleto. Unicef Guatemala. 115pp.
10. Juárez, Miguel Angel. 1992. Comunicación y Educación. EDUSAC. Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala. 124pp.
11. La Salud de los Jóvenes: Un desafío para la Sociedad. Informe de un Grupo de Estudio de la OMS sobre la Salud de los Jóvenes

12. Martínez Cano, Alicia María. 2004. Propuesta de Juegos Educativos en Alimentación y Nutrición basados en las Guías Alimentarias dirigido a niños. Tesis para optar al Título de Nutricionista. Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia. Guatemala
13. Mefalopulos, Paolo. et.al. 2008. Diseño Participativo para una Estrategia de Comunicación. Segunda Edición. Roma. Dirección de Investigación y Extensión. Departamento de Ordenación de Recursos Naturales y Medio Ambiente. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
14. Monografía sobre Evolución de la Historia de la Comunicación.
15. Moreno, L.A. et.al. Promocionando un estilo de vida saludable en Adolescentes. Proyecto HELENA. Selección 2007. 16(1) 13-17
16. Moss, Bernice. et. al. 1965. Educación para la Salud. Joint Committee on Health Problems in Education. México. Centro de Ayuda para el Desarrollo. 486 pp.
17. Ramírez Aguilar, José Alfonso. 1991. Educación para la Salud. Tesis para optar por el Título de Médico y Cirujano. Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Ciencias Médicas. Guatemala.
18. Sánchez Romero, Byron Orlando. 1986. La Educación en Salud. Tesis para optar por el Título de Médico y Cirujano. Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Ciencias Médicas. Guatemala.
19. Santa María, Sandra. et. al. Historia de la Comunicación y de la Pedagogía. Monografía. www.monografias.com
20. Tejeda Díaz, Gloria Maritza. 2003. Diagnóstico y Propuesta de Comunicación para la Salud preventiva de los pacientes que asisten al Hospital Infantil Juan Pablo II. Tesis para optar al Título de Ciencias de la Comunicación. Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias de la Comunicación. Guatemala.
21. Temas Comunitarios de Desarrollo. PESA. Centroamérica.
http://www.pesacentroamerica.org/pesa_ca/ref_temas_comu_desarrollo.htm

22. Wikipedia. La Enciclopedia Libre. www.wikipedia.com
23. www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm Estilos de Vida Saludables.
24. www.gcsnp.org/Articles/Nov_Healthy_lifestyle-Spanish.pdf Estilos de Vida Saludables.

BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA ADEMÁS COMO APOYO PARA EL PLAN

1. Buenos Hábitos Alimentarios para Niños y Jóvenes. 2005. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación y Ciencia. España. Documento en pdf.
2. Gil, Sebastián. Actividad Física en Niñez y Adolescencia. 2000. Prof. de Educación Física. NSCA-CPT, Certified Personal Trainer. C.E.N.A.R.D. – Buenos Aires – Argentina.
3. Guía para una Vida Saludable. Guías Alimentarias, Actividad Física y Tabaco. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, Universidad de Chile. Gobierno de Chile, Ministerio de Salud. Vida Chile. Agosto 2005. Documento en pdf.
4. Guía para una Vida Saludable. Parte II. Estas Guías fueron desarrolladas por el INTA de la U. de Chile con la participación de expertos de los Ministerios de Salud y Educación, JUNAEB, JUNJI, Fundación Integra, Depto de Nutrición y Escuela de Nutrición de la U. de Chile, Sociedad Chilena de Nutrición, Chiledeportes, UMCE y CANEF, en el marco de acción del Consejo VIDA CHILE
5. Health and Prevention Services. Saludable de por vida. Guía para la familia. Programa 521 Casi Nada. 2009. The Nemours Foundation. USA-. Formato pdf.
6. La importancia del desayuno. Escuelas Idea Sana EROSKI Septiembre-Octubre. Documento en pdf.

7. Merino, Begoña. et. at. Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación y Ciencia. España. Documento en pdf.
8. Ministerio de Salud (MINSAL), Vida Chile, Ministerio de Educación (MINEDUC), Instituto Nacional del Deporte (IND), Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos (INTA), Universidad de Chile, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE), Consejo Académico Nacional de Educación Física (CANEF), Santiago 2002, Guía para una Vida Activa. Documento en pdf
9. Olivares, Sonia. et. al. Crecer en forma. El poder del Movimiento y la Alimentación. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). Universidad de Chile. 2006.
10. Plan de Información, Educación y Comunicación en Planificación Familiar. 2007. Paraguay. USAID. Proyecto DELIVER. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.
11. Plan de Promoción de Hábitos de Vida Saludables. Actividad Física y Alimentación Saludable. 2009. Gobierno de la Rioja. España.
12. Sánchez Hernández, José Antonio et.al. 2006. Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. Artículo de Revisión. Revista Española. Nutrición Comunitaria. 2006 (2): 53-95.
13. Taller de Autocuidado, Relajación y Vida Sana. Manual del Facilitador. Cuarta Sesión. Yo me cuido, te invito a cuidarte conmigo. Chile. Formato pdf.
14. Vida Saludable para las familias: cómo ayudar a su hijo con alimentación sana y actividad física en el hogar. ActNow BC 2009. Documento pdf.

XI. ANEXOS

ANEXOS

Anexo 1 y 2

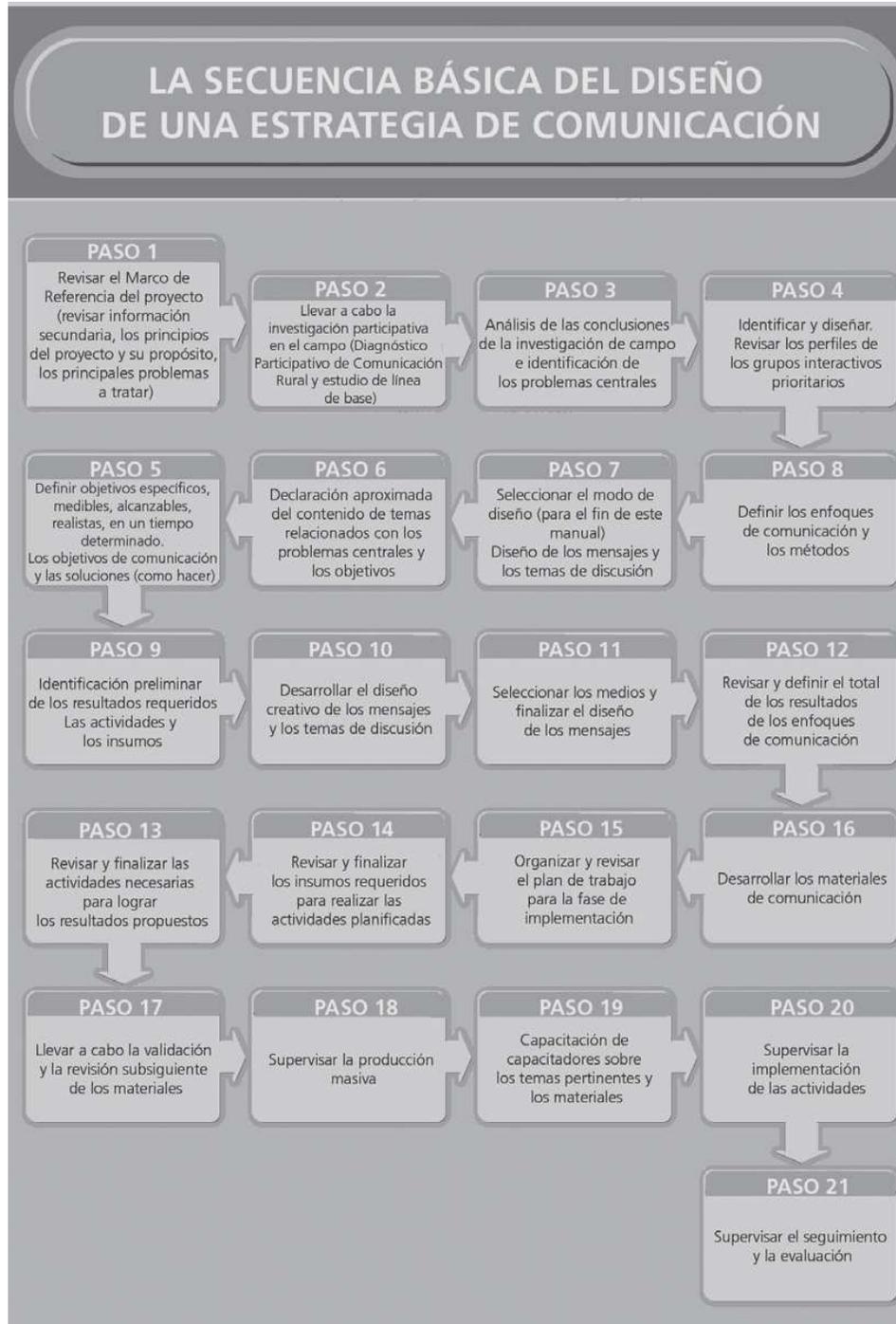
Anexo No. 1

Estructura del Cambio de Comportamiento y sus Influencias



Anexo No. 2

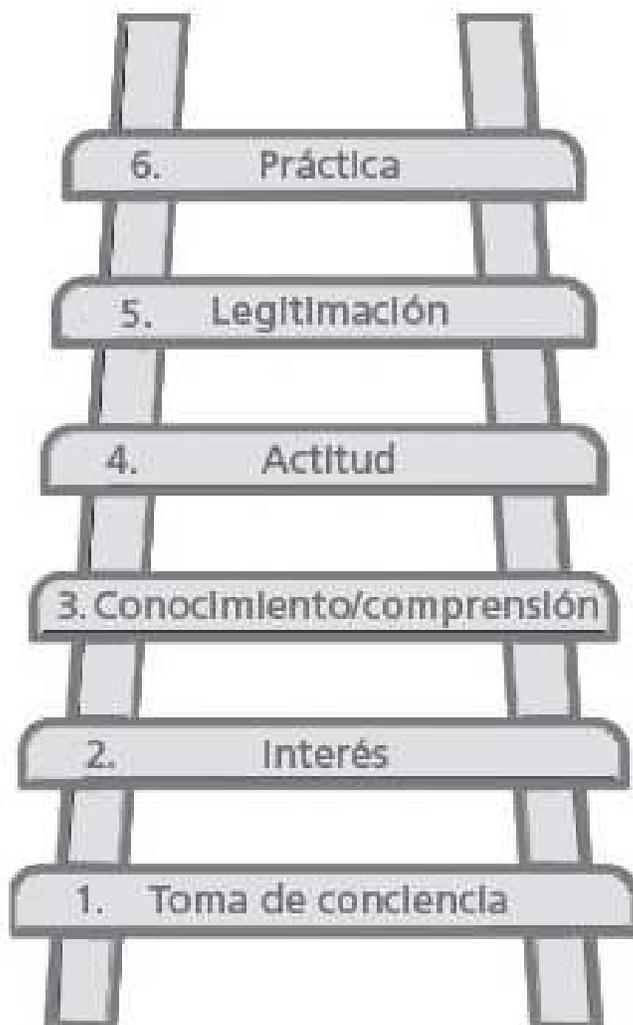
Secuencia Básica del Diseño de una Estrategia de Comunicación



Anexo 3 y 4

Anexo No. 3

Escalera de la Adopción para elevar conciencia o conocimientos, cambios de actitudes o fomento de prácticas.



Anexo No. 4

Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludables dirigido a Profesionales

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Instrucciones: por favor, contesta las preguntas de acuerdo a lo que consideres para promover estilos de vida saludable en niños y adolescentes de edades entre 6-18 años.

1. ¿Qué temas consideras de los que se presentan a continuación, se deberían de enseñar a los niños y adolescentes con respecto a estilos de vida saludable?

No.	Tema	Si	No	Modificarlo por
1	Alimentación Saludable			
2	Grupos de alimentos y su importancia			
3	Olla familiar de alimentos			
4	Desayuno y su importancia			
5	Lonchera Escolar Saludable			
6	Comida Chatarra			
7	Tienda Escolar			
8	Actividad física y su importancia			
9	Pirámide de Actividad Física			
10	Sedentarismo			

Sugerencias:

2. ¿Qué contenidos incluiría en los temas que seleccionó?

3. ¿Qué metodología deberían de utilizarse para poder desarrollar los temas sugeridos?

No.	Metodología	Si	No	Modificarlo por
1	Clase magistral			
2	Juegos			
3	Dinámicas dentro del aula			
4	Talleres			
5	Mañanas deportivas			
6	Encuestas			
7	Afiches			
8	Trifoliales			
9	Cuestionarios			
10	Mantas			

Sugerencias:

4. ¿Qué características debería de llenar las actividades a realizarse con los niños y adolescentes?

5. ¿Qué características debería de llenar el material educativo?

6. ¿Considera importante tratar estos temas con niños y adolescentes? ¿Por qué?

7. ¿Si tuviera la oportunidad de implementar este tipo de proyectos educativos para promocionar estilos de vida saludable en niños y adolescentes, realizaría actividades y material directamente con:

Padres de familia Niños y adolescentes Maestros y centros educativos

¿Por _____ qué?

8. ¿Qué nombre considera sería el adecuado para colocarle y promocionar el proyecto de estilos de vida saludable en niños y adolescentes?

Deja tu Huella Manos a la Obra Futuro saludable Alternativa

Sugerencias:

9. De acuerdo al nombre seleccionado, cuál sería el slogan del proyecto:

10. Defina ¿Qué son estilos de vida saludable y cuál es su importancia?

Muchas Gracias por tu Ayuda!!!

Profesión: _____

Anexo 5

PLAN IEC

INFORMACIÓN

Apreciables Padres de Familia:



Las etapas de la niñez y adolescencia se ven marcadas por múltiples cambios de conductas, comportamientos, hábitos, etc. El estilo de vida de cada niño, niña y adolescente es el fruto de la combinación de una serie de factores; que representan hábitos, prácticas diarias y actividades que influyen en la salud y son determinantes para la cantidad y calidad de vida que se desea tener así como también para prevenir enfermedades.



Los hábitos, comportamientos, actitudes y prácticas son aprendidos en el seno familiar, principalmente durante la etapa de la infancia, se afianzan y terminan de formar durante la adolescencia y juventud para perdurar toda la vida adulta.



Ustedes mejor que nadie saben que los niños, niñas y adolescentes dedican muchas horas en el día a ver televisión, a juegos de video, internet, etc., si bien estas actividades son divertidas y bien utilizadas son buenas herramientas educativas, también provocan que se mantengan inactivos o sedentarios, lo que los pone en riesgo de sufrir problemas de sobrepeso, obesidad y otros problemas de salud como diabetes, presión alta, problemas cardiovasculares, etc., a corta edad. Por estas razones es tan importante fomentar la práctica de actividad física diaria dentro y fuera del hogar, a través de actividades sociales, juegos activos o simplemente actividades que disfruten como familia o individualmente.

Además tomen en cuenta que los hábitos alimenticios y la alimentación del niño, niña y adolescente dentro y fuera del hogar, están en cambio constante por el estilo de vida tan acelerado que se vive últimamente y cada vez tiende a un mayor consumo de comida rápida y no saludable; la influencia de los medios de comunicación, amigos, la disponibilidad económica o de alimentos son determinantes en la selección de alimentos que hacen los niños, niñas y adolescentes.

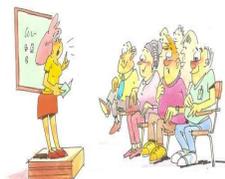


Deja tu Huella Promoviendo Estilos de Vida Saludable en la niñez y

Recuerden que mejorar hábitos de alimentación, fomentar una alimentación saludable y práctica de actividad física, fomentar comportamientos y espacios saludables en los niños, niñas y adolescentes; son factores determinantes para favorecer y facilitarles un crecimiento adecuado y desarrollo en la sociedad.



Es necesario que se involucren en esta aventura de la promoción de la salud para proporcionarles herramientas que los ayuden a fomentar entornos saludables, mejorar la salud y contribuir al autocuidado de la salud de sus hijos. Dentro de la escuela, iniciaremos un proceso de información, educación, comunicación, y fomento de la salud a través de actividades que marquen de manera significativa el entorno y diario actuar de sus hijos, nuestro objetivo es el fomento de estilos y ambientes saludables; para que los niños, niñas y adolescentes tengan las herramientas necesarias que los ayuden a tomar mejores decisiones y para tener un mejor autocuidado de su salud y en especial un mejor rendimiento escolar y desarrollo cognitivo



Esperamos contar con su apoyo y participación en todas las actividades, con el objeto de hacer que los niños, niñas y adolescentes se sientan bien, se vean bien y mejoren la calidad de vida adulta que puedan tener.

Padre y Madre su compromiso es que sus hijos tengan un crecimiento y desarrollo sano, como maestros los respaldamos y ayudamos para lograrlo.



Estilos de vida saludable por una mejor calidad de vida.



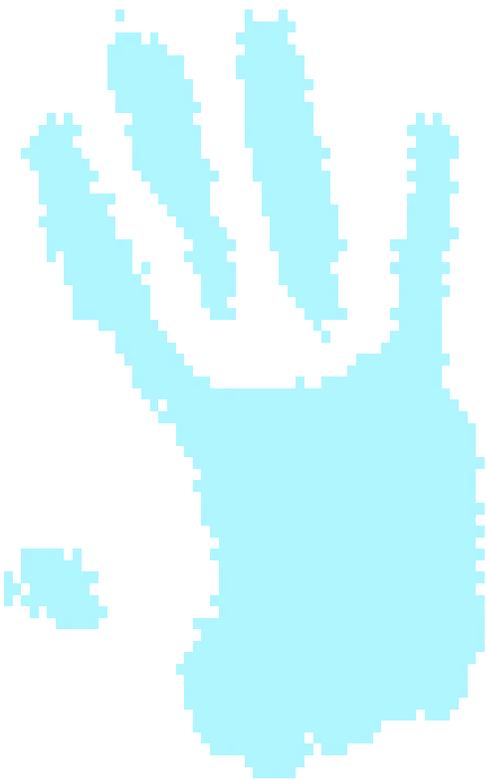
Deja tu Huella

Promoviendo Estilos de Vida Saludable en la niñez y adolescencia



Cartilla de Presentación para Maestros





Apreciable Maestro (a):

Empezaremos diciendo que los estilos de vida saludables contribuyen a mejoramiento de la salud de una población y es el fruto de la combinación de una serie de factores; que pueden definirse como los comportamientos que representan hábitos, prácticas diarias y actividades que realiza la persona e influye en su salud y sobre los que puede tener control. Son determinantes para la cantidad y calidad de vida que se desea tener así como también para prevenir enfermedades.



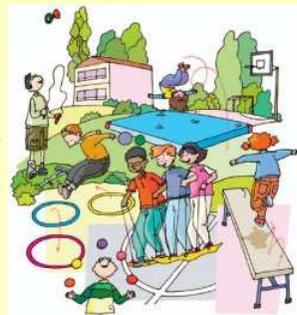
Los hábitos, comportamientos, actitudes y prácticas son aprendidos en el seno familiar, principalmente durante la etapa de la infancia, se afianzan y terminan de formar durante la adolescencia y juventud para perdurar toda la vida adulta. Además, los mismos se encuentran influenciados por varios factores como: costumbres, cultura, tradición, gustos, preferencias, avances tecnológicos, ingresos, disponibilidad, publicidad, grupos sociales, etc.



Como la mayoría de los niños, niñas y adolescentes, seguramente los que usted tiene a cargo no serán la excepción; y dedican muchas horas en el día a ver televisión, a juegos de video, computadora, etc. Si bien son actividades entretenidas, divertidas y que contribuyen al desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, también se ha de tomar en cuenta que son actividades que hacen que el niño, niña y adolescente permanezca inactivo o en otras palabras no realice la suficiente actividad física.

Hoy en día se le da la importancia a problemas como este, ya que se ha considerado que la falta de actividad física en los niños, niñas y adolescentes es un factor por la que los mismos suben de peso y empiezan a tener problemas de sobrepeso, obesidad y otros problemas de salud (la presión alta, diabetes, problemas de colesterol y triglicéridos altos, etc.) a corta edad.

Los niños, niñas y adolescentes necesitan realizar actividad física diaria y al hablar de esto no solo se refiere a deportes como foot ball, basket ball, etc., al hablar de actividad física, lo que se requiere es que el niño, niña y adolescente estén en constante movimiento, con actividades que disfrute, con juegos activos, actividades sociales, que hagan que su corazón lata más rápido que comúnmente lo hace y que les asegure un mejor funcionamiento de los órganos de su cuerpo.



Además de la actividad física, piense por un momento que la alimentación del niño, niña y adolescente dentro y fuera de la escuela no es la más saludable y cada vez tiende a un mayor consumo de comida rápida (hamburguesas, pizzas, bolsitas, dulces, gaseosas, jugos enlatados, etc.), cuya principal característica es su facilidad o nula necesidad de preparación, alto grado de saciedad y son alimentos altamente ricos en grasas, azúcares, sal y condimentos artificiales. Esta selección de alimentos se ve influenciada por menor supervisión familiar de los alimentos y bebidas que ingiere el niño, niña y adolescente dentro y fuera del hogar, mayor libertad de elección y disponibilidad de alimentos, disponibilidad económica, amigos, medios de comunicación, etc.



Para muchas familias la comida chatarra, rápida o no saludable es utilizada como un premio o incentivo, así también, la entrega de dinero para que decidan que comprar en el colegio y en la calle, afecta directa y negativamente al niño, niña y adolescente en la adquisición y fomento de buenos hábitos alimenticios.

Recuerde que la escuela es el segundo hogar y por lo tanto el niño, niña y adolescente necesitan de su apoyo para vivir mejor. Es probable que se pregunte que no es fácil realizar esto y que por lo tanto incidir en el niño significa incidir en la familia, significa mejorar hábitos de alimentación y prácticas de actividad física que ayuden a mejorar la calidad de vida del niño, niña y adolescente.

La niñez y adolescencia requieren el fomento de hábitos, costumbres y comportamientos saludables como elementos que favorezcan y faciliten su adecuado crecimiento y desarrollo en la sociedad, máxime cuando sus condiciones de vida presentan antecedentes con problemáticas.



La promoción de la salud consiste en proporcionar a la población, medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma (autocuidado), fomentando entornos saludables. La comunicación y educación en salud se constituyen en pilares fundamentales de las acciones de promoción y prevención en salud. Su alianza tiene como finalidad lograr conocimientos, actitudes, comportamientos y estilos de vida saludables en la población.

La comunicación favorece el desarrollo de comportamientos y estilos de vida saludables a través de los medios de comunicación y la comunicación interpersonal; la educación activa las capacidades para el desarrollo y práctica de estos en la vida social, productiva, reproductiva, política, creativa, cultural, etc.; y la salud crea las condiciones físicas, mentales, sociales y ambientales para que esa persona pueda fomentar, orientar y actuar dentro de un entorno saludable.



Esperamos que se una a la promoción de estilos de vida saludable en la niñez y adolescencia de su escuela, así como también deseamos que el material que se le otorgue sea de utilidad para brindar el apoyo al niño, niña y adolescente a su cargo, con el fin de ayudar a que tengan un crecimiento sano, hacer que se sientan bien, se vean bien y mejorar la calidad de vida adulta que puedan tener.

**Maestro (a) Ayúdame a tener un crecimiento y desarrollo sano.
Estilos de vida saludable por una mejor calidad de vida.**

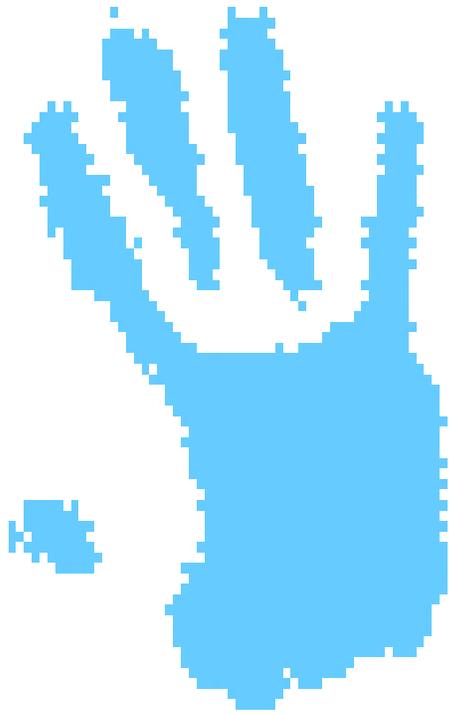


POR UN FUTURO MEJOR
Deja tu Huella
Promoviendo Estilos de Vida Saludable en la niñez
y adolescencia

EDUCACIÓN

Guía del Maestro para la Promoción de Estilos de Vida Saludable

*Alimentación Saludable y
Actividad Física*



Apreciable Maestro y Maestra:

La escuela no es solo educación y aprendizaje formal de letras y números, es también un espacio para promover estilos de vida saludables en sus alumnos y alumnas; a través del fomento del consumo de alimentos saludables, nutritivos que contribuyan al desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes, así como para crear espacios en donde se promueva la actividad física diaria. Estas dos herramientas van de la mano y ayudan a prevenir enfermedades a corto plazo en los alumnos y alumnas a su cargo.

Como maestros tienen la responsabilidad de brindar lo mejor a los niños, niñas y adolescentes para prepararlos a enfrentar la vida intelectualmente y además incidiendo en su salud, a través de actividades que promuevan conductas y comportamientos adecuados para que tengan una buena calidad y cantidad de vida.

A continuación encontrará, herramientas educativas para promover acciones en los temas de alimentación saludable y actividad física dentro de su centro educativo.

Recuerde que el realizar promoción y prevención en los niños, niñas y adolescentes, no es solo su tarea; por lo tanto involucre a madres y padres de familia, a las autoridades educativas y principalmente trate de que los niños, niñas y adolescentes tomen el papel principal de responsabilizarse por su salud a través del autocuidado.

Maestro eres parte de este reto y aventura

POR UN FUTURO MEJOR

Deja tu Huella

Promoviendo Estilos de Vida Saludable en la niñez
y adolescencia

SECCIÓN I

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para comprender mejor este tema es necesario que se haga distinción en ciertos términos que se equivocan. A continuación se detallan:

Comer:

Saciar o quitar el hambre, no importa con qué.

Alimentarse:

Seleccionar los alimentos que dan al cuerpo los nutrientes que necesita.

Alimento:

Son los distintos vehículos de nutrientes que sirven para mantener el cuerpo en funcionamiento, para el crecimiento, para desarrollarnos y para movernos.

Los grupos de alimentos son: Lácteos, carnes, frutas, verduras, cereales, legumbres, aceites y azúcares.

Nutriente:

Son sustancias químicas contenidas en los alimentos, necesarias para que el cuerpo realice funciones como: proporcionar energía o calor, construir y repara tejidos y regular procesos vitales.

Los grupos de nutrientes son : carbohidratos, proteínas, grasas, minerales y vitaminas.

Alimentación:

Es obtener, preparar e ingerir alimentos que aportan al cuerpo los elementos nutritivos necesarios para el buen funcionamiento del mismo. Es modificable y puede ser educada.

Nutrición:

Es el conjunto de procesos a través de los cuales el cuerpo transforma, utiliza e incorpora al organismo las sustancias obtenidas en los alimentos.

¿Qué es Alimentación Saludable?

Es el conjunto de alimentos que cubren todas las necesidades energía y nutrientes de cada persona y les permite mantener su estado nutricional normal.

¿Qué requisitos debe tener una Alimentación Saludable?

La alimentación saludable necesita llenar 5 requisitos:

1. Variada: incluir o contener todos los grupos de alimentos.
2. Balanceada: mantener el equilibrio entre grupos de alimentos, ni déficit, omisiones o excesos de los grupos de alimentos.
3. Adecuada: de acuerdo a cada persona según su edad, sexo, actividad física, estado de salud, etc.}
4. Nutritiva: evitar lo artificial y mantener la relación y aporte de todos los nutrientes.
5. De Calidad: selección de alimentos en el mejor estado físico (de calidad) y preparados de manera higiénica.

¿Cuál es la importancia de la Alimentación Saludable?

La importancia de la alimentación saludable radica en:

- Ayudar a que los niños y jóvenes tengan un adecuado crecimiento y desarrollo.
- Evitar problemas de salud a corto plazo como: diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón; problemas de triglicéridos y colesterol, entre otras.
- Mantenerse Activos: una buena alimentación es necesaria para llevar a cabo todas las funciones del cuerpo.
- Verse bien implica mantener un peso saludable y evitar problemas de sobrepeso y obesidad que ponen en alto riesgo la salud de los niños y adolescentes que están sobrealimentados o alimentados inadecuadamente.
- Futuro: buenos hábitos de alimentación y una alimentación saludable son la clave para formar al niño, niña y adolescente para vivir mejor y tener mejor calidad y cantidad de vida en la etapa adulta.

Y también lo que perseguimos es que una alimentación saludable y hábitos alimenticios adecuados ayuden a lograr:

Rendimiento Académico al Máximo

¿Cuáles son los grupos de alimentos?

Para poder hablar de alimentación saludable es necesario que se conozcan los distintos grupos de alimentos, sus funciones y los nutrientes que contienen, para poder así evaluar el tipo de alimentación que los niños, niñas y adolescentes consumen.

Existen diversas clasificaciones de los grupos de alimentos y de los nutrientes, para fines prácticos, se clasificarán en 3 grupos, de la siguiente manera:

1. Constructores:

Son alimentos que se encargan de ayudar al crecimiento y desarrollo, formación y reparación de tejidos, órganos, huesos, dientes, piel y cabello. El nutriente principal de este grupo de alimentos son las **PROTEÍNAS**. Los alimentos que se encuentran en este grupo son:

De origen Animal: carnes, huevos, leches y sus derivados.

De origen Vegetal: incaparina, bienestarina y mezclas vegetales a leguminosas (frijol, lentejas, garbanzos, etc.), mezcladas con cereales (arroz, tortillas, fideos, etc.)

2. Energéticos:

Son alimentos que aportan la energía necesaria para realizar todas las actividades diarias (pensar, trabajar, jugar, comer, etc.) desde que nos levantamos hasta que nos dormimos. Los nutrientes principales de este grupo de alimentos son las **GRASAS** y los **CARBOHIDRATOS**.

Los alimentos que se encuentran en este grupo son:

Cereales: maíz, trigo, arroz, pan, tortillas, etc.

Leguminosas: frijol, lentejas, garbanzos, soya, etc.

Papas y raíces como la yuca, malanga, inchintal, etc.

Plátanos.

Grasas: aceite, mantequilla, margarina, mayonesa, etc.

Azúcares: miel, azúcar, panela, dulces, etc.

De este grupo de alimentos cabe destacar, que el consumo adecuado evitando los excesos ayuda a prevenir el aumento de peso y la acumulación de grasa en el cuerpo por excesos de energía.

3. Protectores: Son alimentos que se encargan de regular funciones vitales, fortalecer el sistema inmune, protegen al organismo de enfermedades y ayudar a salir más rápido de las mismas. Los nutrientes principales de este grupo de alimentos son las VITAMINAS (A, C, D, E, K, complejo B y ácido fólico) y los MINERALES (hierro, calcio, zinc, yodo, potasio, sodio, etc.) .

Los alimentos que se encuentran en este grupo son:

Hierbas: acelga, espinaca, berro, macuy, etc.

Verduras: pepino, güisquil, lechuga, zanahoria, chile pimiento, tomate, etc.

Frutas: melón, sandía, papaya, naranja, banano, mandarina, uva, etc.

Vísceras : hígado, riñones, sesos, panza, etc.

¿Qué es la Olla Familiar de Alimentos?

Cada país cuenta con una guía o recomendaciones para consumir los grupos de alimentos, muy comúnmente es conocida como Pirámide Nutricional o de Alimentos; en Guatemala, las recomendaciones vienen dadas a través de la Olla Familiar de Alimentos, misma que contiene las recomendaciones mínimas de consumo individual y familiar de los distintos grupos de alimentos y donde se destacan los 7 pasos para una Alimentación Sana en Guatemala.

La Olla Familiar de Alimentos describe el consumo de lo siguiente:

Todos los días

1. Granos (legumbres), cereales y papas (patatas)
2. Hierbas y verduras
3. Frutas

Por lo menos, 1 vez/semana

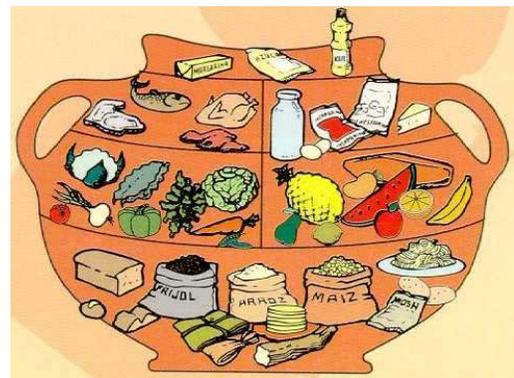
4. Carnes

Por lo menos, 2 veces/semana

5. Leche y derivados

Con moderación

6. Azúcar y grasas



Para mantener su salud, lávese las manos,
tape sus alimentos y el agua de beber

A continuación se muestran los siete pasos que quedan reflejados junto a la olla de la alimentación de Guatemala:

1. Incluya en todos los tiempos de comida granos, cereales o papas, porque alimentan, son económicos y sabrosos.
2. Coma todos los días hierbas o verduras para beneficiar su organismo.
3. Todos los días coma fruta, cualquiera que sea, porque son sanas, digestivas y alimenticias.
4. Si come todos los días tortillas (de harina de cereal) y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de fríjol para que ésta sea más sustanciosa.
5. Coma dos veces por semana, por lo menos, un huevo, un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación.
6. Al menos una vez por semana coma un pedazo de hígado o de carne para fortalecer su organismo.
7. Para mantenerse sano, coma variado como se indica en la olla familiar.

Además de llevar a cabo una alimentación saludable cumpliendo los requisitos antes mencionados, es indispensable tener en cuenta la higiene en la preparación y manipulación de alimentos, con el fin de prevenir enfermedades e intoxicaciones alimentarias; así también fomente la higiene personal y del salón de clases de sus alumnos.

Recuerde que los niños, niñas y adolescentes se fijan más en lo que hace el profesor que en lo que dice.

Actividades:

Encuesta → para determinar hábitos y tipos de alimentos consumidos por los niños, niñas y adolescentes en el desayuno y refacción escolar, así como práctica de actividad física.

Instituto o Escuela: _____

Fecha: _____ Nombre: _____
Grado: _____ Sección: _____ Edad: _____

Instrucciones:

Contesta las siguientes preguntas de acuerdo a tu forma de vida diaria. Si tienes dudas al respecto, pregúntale a tu maestro o maestra encargada.

¿Qué días a la semana desayunas?

Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado

Por lo regular, ¿Qué desayunas? _____

¿Qué días a la semana refaccionas?

Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado

¿Cuándo refaccionas en la escuela, ¿Traes la refacción de tu casa? ¿Cuántos días la traes? _____

Si No ¿Por qué? _____

¿Compras comida en la tienda de la Escuela? Si No ¿Por qué? _____

¿Cuántos días a la semana compras en la tienda de la escuela?

5 4 3 2 1

¿Qué compras en la tienda de la escuela? _____

Por lo regular consumes:

Chucherías Gaseosas Galletas Jugos enlatados Dulces

Chocolates Comida rápida Otros: _____

¿Cuántas veces a la semana consumes este tipo de comida?

7 6 5 4 3 2 1

¿Por qué consumes este tipo de comida? _____

¿Cuántas horas ves televisión? Lunes a viernes: _____ Sábado y Domingo: _____

¿Qué días a la semana haces actividad física o algún tipo de ejercicio como caminar, correr, jugar foot ball...?

Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado

¿Cuánto tiempo haces ejercicio o actividad física? _____

¿Qué tipo de actividad física o ejercicio realizas? _____

Afiches de los grupos de alimentos, sus funciones y fuentes → logre que sus alumnos utilicen su imaginación e ingenio para realizar afiches que los hagan recordar los grupos de alimentos y sus funciones.

Obra de teatro → que los alumnos y alumnas representen una obra de teatro sobre la importancia de una alimentación saludable.

Actividad de la olla de alimentos → esto es como jugar poniéndole la cola al burro, hagan el dibujo de la olla y aprendan jugando, colocando dentro de la misma los alimentos y las frecuencias de consumo de cada parte de la olla.

Receta fácil para hacerla en clase. → elaboren una receta fácil y sencilla que involucre consumir frutas y verduras.

Actividad con padres de familia. → otorgue a los padres de familia en una reunión los resultados de la evaluación de la encuesta de hábitos, tiempos de comida y actividad física. Explíquelo la importancia de una alimentación saludable.

SECCIÓN I

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

El día comienza por la mañana, y también una alimentación saludable. De allí, la importancia de un desayuno adecuado para la salud... y el rendimiento durante el día.

Para conseguir alimentarse de forma saludable se debe cuidar que los hábitos alimentarios sean los correctos; es de importancia proporcionar al organismo los nutrientes que necesita, así como hacerlo de la manera apropiada, para mantener un óptimo estado de salud y un máximo rendimiento físico e intelectual.

¿Qué es el Desayuno?

El desayuno es la primera comida del día, que se caracteriza por ser clave o la principal comida, para proporcionar y ajustar niveles diarios de energía y de los nutrientes que el cuerpo necesita, desde las primeras horas de la mañana.

Hay que tomar en cuenta que el desayuno es de suma importancia, ya que después de 10 ó 12 horas sin recibir ningún alimento, o simplemente la costumbre de tomar un poco de café, levantarse y aguantar sin comer hasta la hora del almuerzo o no desayunar influyen negativamente en nuestro rendimiento y concentración.

¿Cuál es la importancia del Desayuno?

El desayuno es la comida más importante del día, debido al período de tiempo que pasamos sin comer durante la noche o ayuno nocturno. Durante el sueño nocturno, el azúcar (glucosa) en la sangre se mantiene por la producción de hepática de glucosa; sin embargo, al despertar los niveles de glucosa van a depender de lo que comamos.

El desayuno es el combustible inicial del día, se encarga de recargar las pilas y otorgar la energía para iniciar las actividades del día de una manera favorable.

El mantener los niveles de glucosa es de importancia, principalmente para el funcionamiento del cerebro (el cerebro no tiene la capacidad de almacenar glucosa, por lo que debe tomar la en pequeñas cantidades de la sangre para seguir funcionando), ya que al no aportar glucosa (combustible para que funcione adecuadamente el cerebro) y caer los niveles de azúcar es un reto para el cerebro el mantener su funcionamiento y provoca reacciones de supervivencia que afectan el aprendizaje.

De aquí la importancia de iniciar el día con un desayuno saludable, ya que del mismo puede depender el rendimiento escolar, la capacidad de concentración, el estar alerta, analizar información y recordar conocimientos aprendidos. No se puede exigir mucho a un niño, niña o adolescente que no se alimenta saludable y adecuadamente.

Además un desayuno saludable ayuda a mejorar y mantener el estado nutricional, es indispensable en el crecimiento, en el desarrollo y en todas las etapas de la vida.

Por lo tanto es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional, pero no sólo de los niños y adolescentes, sino en personas de todas las edades.

¿Qué ocurre si no desayunamos?

Primero que todo genera una falta de equilibrio en los hábitos alimentarios, el estado nutricional y estado de salud de la persona.

El no desayunar provoca bajo rendimiento físico y mental, decaimiento, falta de concentración, estrés, nerviosismo, cansancio y mal humor, debido al déficit de glucosa (combustible que otorga la energía para que el cuerpo funcione) en el cuerpo, lo que provoca que busque y queme la energía de reservas de depósitos de glucosa, lo que altera su funcionamiento normal y perjudica la salud.

En edades escolares, el no otorgar glucosa al cerebro condiciona el aprendizaje y trae como consecuencia un descenso en el rendimiento académico del niño, niña y adolescente; todo esto relacionado porque se afecta la capacidad de expresión, memoria, creatividad, resolución de problemas, retención, etc.

Importante

Es importante recordar que desayunar implica consumir una mezcla de los distintos grupos de alimentos, con el fin de obtener los nutrientes necesarios para iniciar las actividades diarias de manera favorable.

No podemos esperar que un vaso de café y pan o simplemente un vaso de atol puedan otorgar todos los beneficios que otorga un desayuno adecuado; y no implica que todos los días se tenga que consumir algún tipo de embutidos, huevos, etc., es indispensable la imaginación, para poder así utilizar los recursos de una manera óptima.

Se debe de evitar los excesos de azúcar, grasas y sal en el desayuno; así como también el café, las gaseosas, jugos enlatados y productos artificiales.

El mantener una alimentación saludable no implica gastar una fortuna, sino saber utilizar los recursos con que se cuenta para obtener múltiples beneficios.

Ejemplos de desayunos saludables:

Panqueques con trozos de fruta y miel
1 Vaso de leche.

Huevo con frijoles
Pan tostado o tortilla
1 Vaso de jugo de naranja o fruta natural.

1 Vaso de incaparina
1 salchicha o rodaja de jamón
Frijoles
Pan o tortilla

1 Taza de leche con cereal
Fruta

Fruta en cuadritos
Yogurt
Granola y miel

Tortillas con queso
1 Vaso de atol con leche
1 fruta en cuadritos

Lo importante es utilizar la imaginación, inventar recetas nuevas, involucrar a los niños, niñas y adolescentes en el desayuno y hacer la mezcla de los distintos grupos de alimentos.

Recuerde: Somos lo que comemos

Actividades

Evaluación de mi desayuno → haga grupos pequeños y deje que entre ellos discutan que desayunan todos los días. Haga que hagan un diario de alimentos por una semana, para evaluar esto, se encontrará con muchas sorpresas...

Planificación de desayunos. → después de obtener la información, explíqueles la importancia del desayuno y deje que vuele su imaginación. Que realicen una planificación de lo que les gustaría desayunar.

Dibujo de la importancia del desayuno. → haga un concurso dentro del salón, en donde desarrollen dibujos de la importancia del desayuno y luego péguelos .

Actividad con padres de familia → maestro realice una hoja de información o un trifoliar del tema del desayuno. Reúna a los padres de familia entrégueles el material, de una clase participativa y muéstreles las hojas de trabajo de sus hijos.

SECCIÓN I

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE

¿Qué es una Lonchera Escolar Saludable?

Es un medio adecuado para enseñar de forma práctica y objetiva aspectos de alimentación y nutrición.

También se le conoce como refrigerio, merienda, refacción y se puede definir como un tiempo de comida intermedia entre el desayuno y el almuerzo o el almuerzo y la cena

Si bien se ha dicho que es un tiempo de comida, esto no significa que puede reemplazar o sustituir una de las comidas principales (desayuno, almuerzo o cena).

¿Qué función cumple la Lonchera Escolar Saludable?

Dentro de las funciones de la lonchera escolar saludable se encuentran:

- Reponer la energía y otros nutrientes consumidos entre las primeras horas de las jornadas de estudio (mañana o tarde), permitiendo así que sigamos las tareas con eficiencia.
- Mejora la concentración durante las horas de estudio.
- Proporcionar un porcentaje importante de nutrientes y energía necesarios para que los niños, niñas y adolescentes puedan crecer y desarrollar adecuadamente.
- Promover buenos hábitos alimentarios en los niños, niñas y adolescentes.
- Romper el lapso de ayuno que existe entre tiempos de comida.

Características de la Lonchera Escolar Saludable

- Ser de preparación sencilla y fácil.
- Ser fácil de manipular e ingerir.
- Contener alimentos seguros (de alta calidad y preparados higiénicamente).
- Contener alimentos prácticos de llevar en envases simples, higiénicos y herméticos.
- Aportar entre el 10 y 15 % de la energía y nutrientes que el niño, niña y adolescente necesitan durante el día.
- Contener variedad de alimentos.
- Ser nutritiva y evitar el incluir alimentos muy salados, grasosos, dulces, artificiales o sintéticos.
- Ser adecuada y suficiente de acuerdo a la edad, estado nutricional, etc., del niño, niña y adolescente.
- Incluir alimentos saludables del gusto y preferencia de los niños, niñas y adolescentes.
- Ser vistosa y agradable tanto al gusto como a la vista.

¿Qué alimentos debe incluir la Lonchera Escolar Saludable?

Para que la lonchera escolar cumpla el requisito de ser saludable, debe de incluir los grupos de alimentos: **CONSTRUCTORES, PROTECTORES Y ENERGÉTICOS**. (ver tema de alimentación saludable). Así como también debe de incluirse bebidas naturales.

De las cosas más importantes a tomar en cuenta es el uso de la imaginación que se pueda tener a la hora de realizar las combinaciones de alimentos, a continuación se presenta un listado de combinaciones entre alimentos energéticos y constructores; e ideas de alimentos protectores y bebidas para poder realizar los menús de loncheras con mayor facilidad, solo llevando a cabo la combinación del ABCD.

A. CONSTRUCTORES + B. ENERGÉTICOS:

- Pan o galletas con: queso, mantequilla, jalea, crema, pollo, carne, embutidos, mantequilla de maní, chile relleno, huevo, paté, atún, frijol, miel, etc.
- Ensalada de pollo con galletas saladas.
- Ensalada de papa o coditos con jamón o pollo.
- Leche o yogurt con cereal o granola.
- Ceviche de protemás con galleta.
- Cubiletes, galletas o magdalena de incaparina.
- Rellenito de frijol o manjar.
- Pastel de plátano y frijol.
- Tamalitos con queso.
- Flan de camote, elote o güicoy.
- Leche chocolatada.
- Arroz con leche.
- Arroz con chocolate.

B. ENERGÉTICOS

- Galletas de avena.
- Panqueques con miel.
- Plátanos fritos o cocidos.
- Barritas de granola o cereal.
- Gelatina.

CONSTRUCTORES

- Yogurt líquido o en vasito.
- Leche envasada.
- Flan o pudín
- Atol de incaparina o bienestarina.

C. PROTECTORES:

- Frutas en rodajas, cuadritos o enteras, cocidas o crudas de preferencia.
- Frutas con limón, sal y pepita.
- Purés de frutas.
- Ensaladas de verduras y/o hierbas con limón en distintas presentaciones (cuadritos, palitos, rueditas, etc.)
- Cóctel de frutas.

D. BEBIDAS:

- Agua pura.
- Frescos naturales: tamarindo, rosa de Jamaica, horchata, limonada, naranjada, marandinada, mora, carambola, manzana, fresa, piña, etc.
- Licuados de fruta.
- Refresco de mosh, incaparina o avena.

Ejemplos de Lonchera Escolar Saludable

Ejemplo 1	Ejemplo 2	Ejemplo 3	Ejemplo 4	Ejemplo 5
Pan con huevo. 1 fruta mediana entera. Naranjada.	Yogurt en vasito con granola o cereal. Fruta picada. Agua pura.	Hot dog. 1 rodaja de fruta. Refresco natural.	Pan con frijoles y queso. Ensalada de pepino. Limonada.	Panqueque con miel. Fruta en trocitos. Leche.

Tome en cuenta, que es mejor hacer una planificación semanal de las diferentes combinaciones para evitar que sean repetitivas y se aburra por lo tanto el niño, niña y adolescente.

Tips

- Evitar los alimentos artificiales, sintéticos, procesados o envasados ya que contienen grandes cantidades de azúcar, sal, grasa y químicos conservantes.
- Ojo con el consumo de pan, galletas, magdalena, etc., máxime en niños que tienen sobrepeso u obesidad.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar y a la hora de comer los alimentos.
- Lavar adecuadamente los recipientes, las frutas y las verduras que se van a utilizar para la refacción escolar.
- Involucrar al niño, niña y adolescente, en la selección y preparación de la lonchera.
- Explicar a los niños el por qué se consume o no ciertos alimentos y el por qué de una alimentación saludable.
- Planificar con anticipación los alimentos que se van a incluir en la lonchera.
- De vez en cuando que el niño, niña y adolescente encuentren una sorpresa en su lonchera (tome en cuenta que esto no debe ser seguido ni utilizado como premio).

Recomendaciones para asegurar que los alimentos de la Lonchera Escolar Saludable lleguen bien

- Utilizar recipientes herméticos, que cierren bien.
- Llevarlo en un maletín o lonchera resistente.
- Colocar los pachones de refrescos en bolsa para evitar que se derrame en los demás alimentos.
- Si se va a mandar limón, envíelo aparte en una bolsita partido o como jugo de limón en un recipiente aparte.
- Separar adecuadamente todos los alimentos en la lonchera.
- De utilizarse tenedores o cucharas, empacarlos en una servilleta

COMIDA NO SALUDABLE O CHATARRA

Es el tipo de comida empacada, artificial o que contiene grandes cantidades de grasas, sal, azúcar, condimentos artificiales y preservantes o aditivos; que son perjudiciales para la salud por asociarse con enfermedades como: obesidad, sobrepeso, enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes, caries, etc. Incluyen una gran cantidad y variedad de alimentos como: hamburguesas, papas fritas, chocolates, golosinas o dulces, pizza, gaseosas, jugos enlatados, etc.

Comúnmente este tipo de alimentos se utilizan para la elaboración de la lonchera escolar, ya que este tipo de comida es de elaboración nula o sencilla, se conserva por más tiempo, precio relativamente barato, accesible, de gran diversidad de sabores, cómoda y por presión social de los amigos o publicidad el consumo puede otorgar un status o una identidad.

Si bien se sabe, la comida chatarra o no saludable, es muy atractiva para los niños, niñas y adolescentes; sin embargo, todos deberían de tomar conciencia de la importancia de la vigilancia de la alimentación escolar y aún más de la venta de alimentos que se tiene dentro de la tienda escolar; debido a que el consumo excesivo y frecuente de este tipo de alimentos, conlleva a consecuencias que pueden perjudicar la salud a tempranas edades y por lo tanto disminuir o dañar la calidad y cantidad de vida que se pueda tener.

Recuerde que es mejor prevenir problemas de salud a través de actividades sencillas de promoción de estilos de vida saludable, que atender estos problemas que consumen una buena parte del presupuesto familiar.

TIENDA ESCOLAR

Es el lugar ubicado dentro de la escuela o centro educativo destinado a la venta de alimentos y productos que contribuyan a la formación de hábitos alimentarios y a fortalecer el compromiso de alimentación saludable escolar.

La tienda escolar es muy importante para los niños, niñas y adolescentes, ya que durante el recreo ellos consumen los alimentos que en estas se ofrecen, máxime si nos les colocan refacción y solo les otorgan dinero para comprar dentro de la escuela. Al hablar de la tienda escolar se debe recordar que la mayoría de los padres no tienen idea de qué se les ofrece a sus hijos durante su estancia en la escuela de lunes a viernes.

Lastimosamente, en muchas escuelas o centros educativos no se le da la importancia necesaria a las tiendas escolares, entonces no se vigila los alimentos que ofrecen y venden, y tampoco se verifican las instalaciones y el personal que trabaja dentro de la misma.

Aquí presentaremos unas recomendaciones que son necesarias tomar en cuenta:

Cuidados que debe tener en cuenta la persona que manipula y vende alimentos en la tienda escolar

- Lavado de manos antes de preparar los alimentos, luego de tocar alimentos crudos, de manipular residuos o desechos, de manipular dinero y después de ir al baño, tocarse la nariz, la cara, el pelo u otro objeto dentro de la tienda.
- Mantener las uñas limpias, cortas y sin esmalte.
- No mantener joyería en las manos.
- Utilizar el pelo recogido y protegido con una redecilla o gorro.

- Utilizar delantal o gabacha limpia.
- Protegerse las heridas de las manos o utilizar guantes.
- No manipular o tocar los alimentos directamente con las manos.
- Mantener la ropa limpia.
- No atender o manipular la tienda si está enfermo o tiene síntomas de gripe, resfriado u otro tipo de enfermedad.

Aspectos a tomar en cuenta de las Instalaciones de la Tienda Escolar

- Mantener piso, paredes, mesas y estantes limpios, ordenados y secos.
- Que la refrigeradora tanto por fuera como por dentro se mantenga limpia.
- Evite la contaminación de alimentos dentro tapando todos los alimentos o colocándolos en recipientes herméticos y no deje que se le descompongan los alimentos dentro del refrigerador o mezclar alimentos crudos con los preparados.
- Mantener las mesas, recipientes y utensilios de cocina limpios, tapados y desinfectados.
- Mantener los alimentos tapados y separados adecuadamente.
- Mantener basureros limpios, desinfectados y tapados.
- Evitar animales domésticos dentro de la tienda escolar.
- Combatir las plagas de cucarachas, moscas, ratones, hormigas y ratas.

Alimentos sugeridos para vender dentro de la Tienda Escolar

Helados de frutas naturales o con trocitos de fruta.
Fruta fría o congelada.
Cóctel de frutas en diferentes combinaciones.
Fruta en rodajas o picada, con miel, granola o limón.
Ensalada de verduras.
Verduras con limón, sal y pepita.
Mezclas de frutas y verduras con limón.
Licuados de frutas o refrescos naturales.
Gelatina, gelatina con frutas.
Atoles.
Flan, yogurt, pudín.
Arroz en leche o chocolate.
Panes arreglados con jamón, queso, huevo, frijoles, etc.
Galletas de avena, incaparina.
Yogurt con frutas, miel, granola.
Leche con cereal.

Evitar la venta de comida artificial, sintética o no saludable.

Recuerde maestro y maestra:

Los cambios dentro de la tienda escolar pueden lograrse paulatinamente, pero requieren de su compromiso de vigilar que se lleve a cabo y de educar al personal de la tienda y los niños, niñas y adolescentes a su cargo, para poder fomentar hábitos de alimentación saludable y mejorar el estilo de vida de las personas a su alrededor.

Involucre a los padres de familia, usted es el apoyo, de ellos la responsabilidad de mejorar la calidad de vida de sus hijos.

Actividad

Plan de menú de lonchera semanal → haga que sus alumnos realicen un menú de lonchera saludable utilizando su imaginación y todo tipo de material en hojas de papel carta. Luego con la ayuda de todos realicen el plan de menú de lonchera semanal y déselos a los padres y madres de familia para que tengan más ideas de acuerdo a las preferencias de sus hijos e hijas.

Preparación de una lonchera en la escuela → pídale a los alumnos alimentos de los distintos grupos y que los lleven para que visualicen de acuerdo a sus ideas como sería esa lonchera.

Juego de la lonchera recordando los grupos de alimentos → esto es como un juego de memoria, haga dibujos de los distintos tipos de alimentos y póngalos en el pizarrón,. Forme dos grupos en clase, cada tarjeta que salga (una oportunidad por grupo) que los y las alumnas identifiquen el grupo de alimentos, y en cuanto llenen los requisitos para hacer una lonchera que hagan un menú.

Vigilancia de la Tienda Escolar → después de revisar la importancia de la tienda escolar, realice grupos de estudiantes que hagan una supervisión como investigadores de la tienda escolar. El objetivo es que determinen que venden, si la tienda y la persona que vende cumple los requisitos, para que al final de la actividad los alumnos y las alumnas otorguen sus recomendaciones.

Compromiso de evitar chucherías → trate de que sus alumnos poco a poco se comprometan a dejar de comer chucherías, por lo menos 2-3 veces por semana y póngalo como regla en la clase.

Compare precios de una lonchera en combinación del ABCD y una compuesta por chucherías y alimentos artificiales. Verá su ahorro y puede darle el enfoque de esto a los y las alumnas.

Actividad con padres de familia → entréguele información sobre la importancia de la lonchera saludable y del costo de la misma y comprométalo a sumergirse en la aventura. del ABCD.

SECCIÓN II

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ACTIVIDAD FÍSICA

Para poder hablar de actividad física, es necesario tener claro los siguientes conceptos:

Frecuencia (nivel de repetición): la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana).

Intensidad (nivel de esfuerzo): el nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa).

Tiempo (duración): la duración de la sesión de actividad física.

Tipo: la modalidad específica de actividad física que la persona realiza (por ejemplo, correr, nadar,

¿Qué es Actividad Física?

Se puede definir como el conjunto de movimiento que realizados repetidamente y planificados (ejercicio) ayudan a mejorar el rendimiento y desarrollo físico.

También puede definirse como todas las actividades que hago extra a mi rutina diaria y que hacen que mi corazón lata más fuerte de lo que normalmente lo hace.

Actividad Física = Estar en movimiento constante

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

La práctica constante de actividad física otorgan múltiples beneficios físicos, sociales, psicológicos y emocionales, dentro de los cuales se pueden mencionar:

- Prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Ayuda a desarrollar y mantener saludable el sistema cardiovascular y músculo esquelético.
- Ayuda a prevenir enfermedades como: diabetes, hipertensión, problemas con el corazón, etc.
- Ayuda a reducir la ansiedad, el estrés, la depresión.
- Mejora la autoestima y confianza.
- Mejora la función cognitiva.
- Mejora las relaciones sociales y es una oportunidad para conocer nuevos amigos.
- Promueve el crecimiento y desarrollo óptimo.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad.
- Ayuda a lograr una mejor postura corporal.
- Mejora el estado de humor.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la atención y concentración.
- Ayuda a expresarse.
- Estimula la participación e iniciativa.
- Canaliza la agresividad y fortalece el autocontrol.
- Es una forma de diversión.
- Ayuda a alejar a los niños, niñas y adolescentes del alcohol, drogas y cigarro.

Tipos de Actividad Física

Hay que tomar en cuenta que existen muchos tipos de actividad física, que sirven para desarrollar la condición física.

Los tipos de actividad física más importantes para la salud de los niños, niñas y adolescentes son:

- Actividades de trabajo cardiovascular (aeróbico).
- Actividades de fuerza y/o resistencia muscular.
- Actividades de flexibilidad.
- Actividades de coordinación.

Actividades Cardiovasculares

Llamadas también aeróbicas, son las que requieren que el cuerpo transporte oxígeno al cuerpo utilizando el corazón y los pulmones. Conforme se hace la actividad física de resistencia, el corazón y los pulmones se adaptan para ser más eficaces y proporcionar el oxígeno que necesitan para realizar la tarea.

Dentro de este tipo de actividades se encuentran: caminar, correr, nadar, bicicleta, remar, bailar, aeróbicos, etc.

Actividades de fuerza y resistencia muscular

Al referirnos a actividades de fuerza y resistencia muscular ayudan a desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos, ya que se utilizan la fuerza y la resistencia muscular. Ejemplos de estas actividades se encuentran: escalar, levantar pesas, carrera de carretillas, cuerda, lucha, remar, transportar objetos, etc.

Actividades de flexibilidad

Flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. Los ejercicios de flexibilidad ayudan a evitar lesiones articulares. La flexibilidad es de importancia para las actividades que tienen que ver con extensiones, estiramientos, flexiones, etc. Dentro de las actividades que mejoran la flexibilidad se encuentran: gimnasia, artes marciales, yoga, karate, pilates, tai chi.

Es importante recordar y saber que la flexibilidad es diferente en varones y mujeres (más elevada en mujeres), y que durante las fases del crecimiento se observan reducciones significativas de la flexibilidad puesto que los huesos crecen con mayor rapidez que los músculos y los tendones.

Actividades de Coordinación

La coordinación es importante porque es la capacidad de utilizar el cerebro y sistema nervioso con el sistema locomotor para llevar a cabo movimientos. Estas actividades son excelentes para el desarrollo motor, en especial durante la infancia. Dentro de las actividades de coordinación se encuentran: caminar sobre una barra, mantener el equilibrio sobre una pierna, bailar, patadas al balón, juegos de raqueta, lanzamiento de pelota, etc.

Ejemplos de actividad física según edad

Niños y niñas (< 10 años)	Niños y niñas de mayor edad / adolescentes (> 10 años)
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ir andando al centro escolar <input type="checkbox"/> Pasear con los padres/madres <input type="checkbox"/> Utilizar las escaleras <input type="checkbox"/> Correr <input type="checkbox"/> Bailar <input type="checkbox"/> Llevar bolsas de la compra <input type="checkbox"/> Jugar al escondite o al corre que te pilló <input type="checkbox"/> Jugar en el patio <input type="checkbox"/> Jugar en la playa <input type="checkbox"/> Trepár árboles <input type="checkbox"/> Saltar a la comba <input type="checkbox"/> Jugar al fútbol <input type="checkbox"/> Lanzar y coger, balón prisionero <input type="checkbox"/> Montar en bicicleta <input type="checkbox"/> Jugar con padres o amigos/as <input type="checkbox"/> Caza del tesoro <input type="checkbox"/> Patinar <input type="checkbox"/> Nadar <input type="checkbox"/> Esquiar <input type="checkbox"/> Ayudar en el jardín <input type="checkbox"/> Jugar al frisbee <input type="checkbox"/> Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ir andando o en bicicleta al centro escolar <input type="checkbox"/> Pasear al perro <input type="checkbox"/> Utilizar las escaleras <input type="checkbox"/> Correr <input type="checkbox"/> Senderismo <input type="checkbox"/> Montar en bicicleta <input type="checkbox"/> Nadar <input type="checkbox"/> Footing <input type="checkbox"/> Actividades con amigos/as <input type="checkbox"/> Montar a caballo <input type="checkbox"/> Gimnasia <input type="checkbox"/> Atletismo <input type="checkbox"/> Patinar sobre hielo <input type="checkbox"/> Escalar <input type="checkbox"/> Esquiar <input type="checkbox"/> Snowboard <input type="checkbox"/> Surf <input type="checkbox"/> Navegar o practicar windsurf <input type="checkbox"/> Baloncesto <input type="checkbox"/> Voleibol <input type="checkbox"/> Patinaje sobre ruedas <input type="checkbox"/> Fútbol <input type="checkbox"/> Tenis <input type="checkbox"/> Pádel <input type="checkbox"/> Frontón <input type="checkbox"/> Bádminton <input type="checkbox"/> Baile <input type="checkbox"/> Artes marciales <input type="checkbox"/> Yoga <input type="checkbox"/> Monopatin <input type="checkbox"/> Balonmano <input type="checkbox"/> Paintball <input type="checkbox"/> Etc.

¿Qué ejercicios deben de hacer los alumnos y las alumnas?

Los niños, niñas y adolescentes deben de realizar por lo menos 1 hora de la mezcla de los distintos tipos de actividad física, tanto dentro como fuera del hogar.

Es necesario que realicen una mezcla de actividades de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Es recomendable que realicen ejercicios de resistencia (nadar, jugar basket ball, bailar, etc.) 4 veces por semana por lo menos 30 minutos. Realizar ejercicios de resistencia como por ejemplo: 5 veces a la semana 3 series de 20 repeticiones de abdominales, subir escaleras con peso 5 veces a la semana, 3 veces a la semana realizar flexiones y extensiones de piernas, flexiones de brazos. (Las repeticiones, frecuencias y veces a la semana, van a depender de acuerdo a la edad, estado nutricional, salud, etc.)

Ejercicios de velocidad como carreras, futbol, competencias, circuito de obstáculos, saltar, pasar por debajo, etc. Por lo menos hacerlo 2 veces por semana 5 minutos seguidos. Ejercicios de flexibilidad como sentarse en el suelo y tocarse las puntas de los pies, estiramientos de piernas, etc. Realizarlo por lo menos 10 minutos 3 veces a la semana.

Es importante recordar que la frecuencia y el tiempo del ejercicio se irán modificando de acuerdo a la condición y resistencia física de cada persona. Lo importante es que los niños, niñas y adolescentes por lo menos realicen 60 minutos de actividad física. Además hay que recalcar que la clase de Educación Física no debe ser menor de 30 minutos.

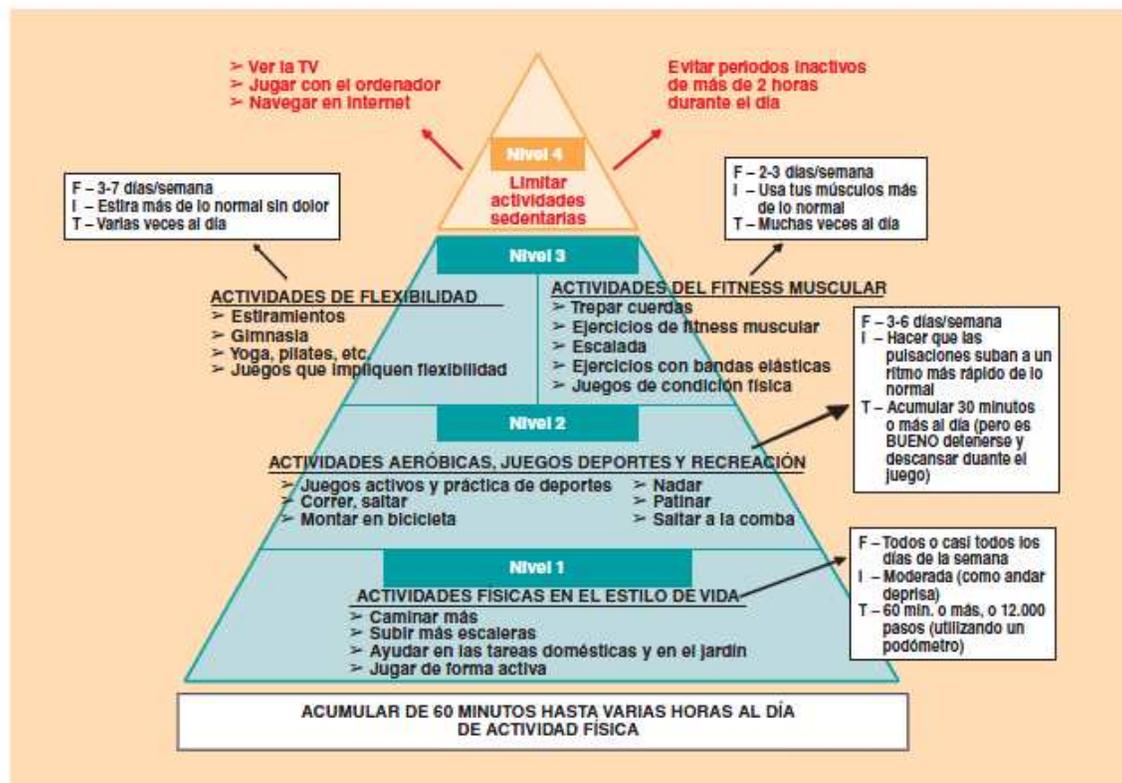
Otro aspecto a considerar es el hecho de que los niños, niñas y adolescentes pasan más de 2 horas diarias viendo televisión, jugando videojuegos o en la computadora-.

Si bien no hay que descartar estos medios como una forma de realizar acciones educativas y de aprender nuevas cosas beneficiosas para la salud, también hay que tomar en cuenta y darle la importancia al hecho de que cuando se ve televisión sin moverse se gastan las mismas calorías que cuando uno se duerme, entonces no se debería comer viendo televisión. Además que es un hábito inadecuado, la publicidad influye para comprar alimentos que tienen muchas calorías, grasas, azúcares, sal y condimentos artificiales que solo hacen que se suba de peso.

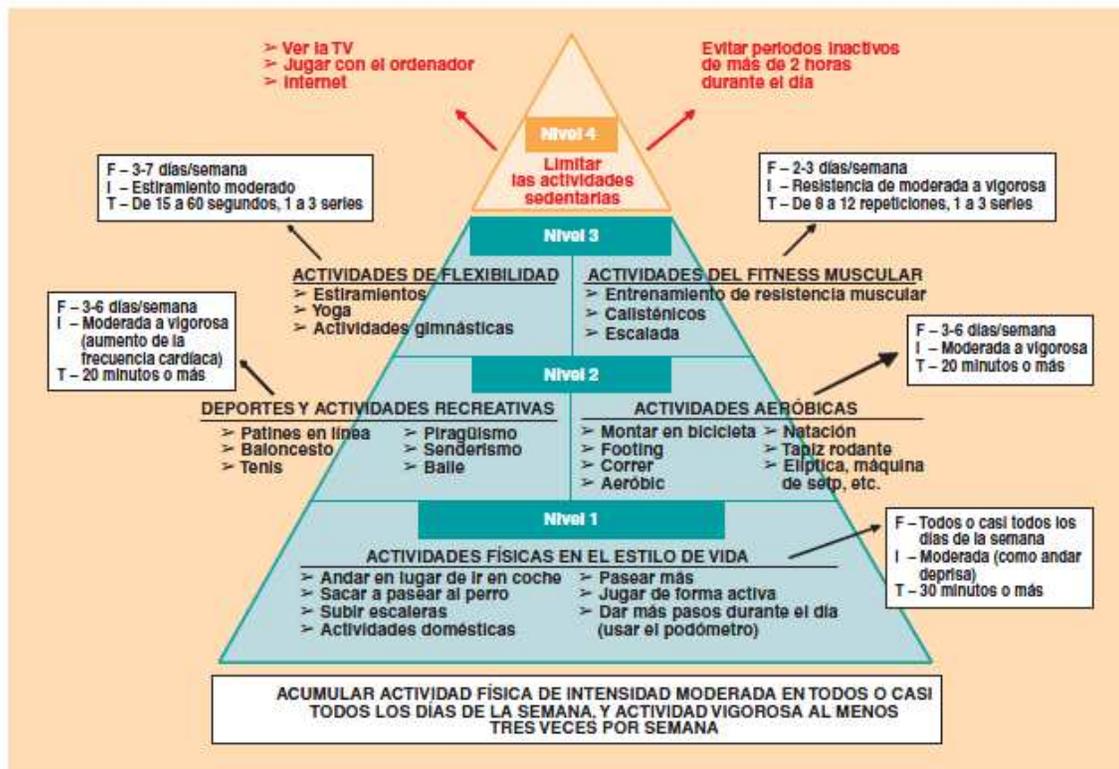
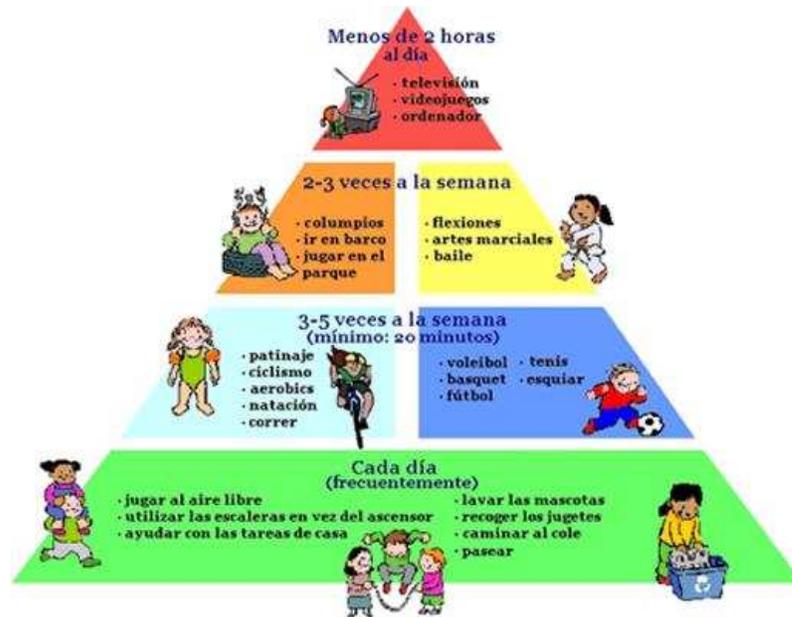
Si bien no se les puede prohibir el ver televisión, si es necesario apoyar la idea de que vean menos de dos horas diarias y que aprovechen su tiempo frente al televisor o video juegos. Se preguntará ¿Cómo?, muy fácil, se debe de fomentar el hecho de que se divierta bailando frente la televisión, que realice ejercicios viendo televisión o jugando,

Pirámide de la Actividad Física

A continuación encontrarás la pirámide con las recomendaciones de actividad física en los niños, niñas y adolescentes.



La Pirámide de Actividad Física infantil. (Adaptada de C.B. Corbin and R. Lindsey, 2007, Fitness for Life, Updated 5th ed, page 64. © 2007 by Charles B. Corbin and Ruth Lindsey. Reprinted with permission from Human Kinetics [Champaign, IL]).



La Pirámide de Actividad Física para adolescentes. (adaptada con la debida autorización de C.B. Corbin and R. Lindsey, 2007, Fitness for Life, Updated 5th ed, page 64. © 2007 by Charles B. Corbin and Ruth Lindsey. Reprinted with permission from Human Kinetics (Champaign, IL).

Fomentar y practicar la clave

Es importante recalcar el hecho de que se debe lograr que los niños, niñas y adolescentes mantengan el entusiasmo por la práctica constante de actividad física, por lo cual, se les debe mostrar que es divertido y saludable.

Recuerde que como maestro no puede obligar a ningún niño, niña o adolescente a realizar actividad física constante; pero si puede involucrar al niño, niña y adolescente, preguntándole respecto a qué actividades o movimientos disfrutan, si prefieren realizar actividades grupales o individuales, promover la participación, conocer los intereses, discutir y realizar cambios con ellos, etc., lo importante es que tanto el niño, niña y el adolescente siga en movimiento.

Factores a tomar en cuenta

- Integrar un programa de actividad física que sea de interés para los niños, niñas y adolescentes.
- Hacer que participen en las clases de educación física.
- Motivar a los y las alumnas que utilicen las escaleras en lugar del ascensor, caminar y pasear en bicicleta.
- Respetar las individualidades, toda persona es diferente.
- Fomentar los ejercicios de fuerza y flexibilidad dentro del Centro Educativo.
- Aumentar la intensidad gradualmente de las actividades que se realicen dentro del Centro Educativo.
- Al realizar actividad física es importante realizar 3 etapas: calentamiento, actividad fuerte y vuelta en calma.
- Los niños, niñas y adolescentes que no hacen actividad física corren con mayor riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades.

- Aumentar los conocimientos en los y las alumnas, respecto a cómo mantenerse activos.
- Trabajar con el personal educativo, para que haga que la actividad física sea interesante y divertida para los y las alumnas.
- Verificar que los y las alumnas tomen agua antes, durante y después del ejercicio.
- Que se protejan del sol en las actividades al aire libre.
- Que usen ropa y zapatos cómodos.
- Que usen equipo de protección de ser necesario según la actividad para no lastimarse.

Es importante

Recordar que las clases de educación física no es la misma de hace 30 años, la educación física moderna exige velar por los intereses que pueden tener los y las alumnas.

La clase de educación física por lo tanto debe ser:

- **Educativa:** enseñarles por qué la educación física es importante y cómo resulta beneficiosa.
- **Orientada hacia la salud:** Se debe hacer hincapié en la condición física relacionada con la salud.
- **Individualizada:** los y las alumnas tiene que recibir ayuda de acuerdo con sus propios niveles de habilidad para lograr una mejora personal óptima.
- **Divertida:** los y las alumnas tienen que disfrutar la educación física, y disponer de una variedad y capacidad de elección siempre que sea posible.

- **Realista:** fomentar en los y las alumnas que exploren maneras diferentes de ser físicamente activos y que mejoren su condición física relacionada con la salud.
- **Relacionada con la salud:** tomar en cuenta que la educación física debe estar centrada con un proceso encaminado a salud, para que progresivamente los y las alumnas vayan tomando la responsabilidad de su autocuidado en salud, condición física y bienestar.

Actividades

Realice una mañana deportiva con padres de familia en donde pueda realizar actividad física aeróbica o de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

Un día de educación física puede ser una aventura llevando a cabo un rally de obstáculos en donde involucre todos los tipos de actividad física.

Haga una presentación con sus alumnos, en donde ellos a través de obra de teatro, programa de televisión, mimos, etc., de acuerdo a su imaginación pueda otorgar una clase sobre la actividad física.

Realice un concurso de baile y estatuas → ponga diversidad de música, y haga una pista de baile, coloque globos alrededor con papelitos de penitencia y preguntas sobre el tema dentro y péguelos en los escritorios. Coloque música y al ritmo de la misma todos deben de bailar, de modo imprevisto apague la música y quien no se quedé como estatua un globo tiene que reventar y hacer lo que dice el papelito. Cambie la temática si así lo considera.

Ponga a prueba → de acuerdo a las clases de educación física, que sus alumnos y alumnas se apoyen con el maestro de educación física para que en grupos de no más de 4 personas puedan dar la clase llevando a cabo actividades de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Verá el ingenio y la habilidad para hacer esto.

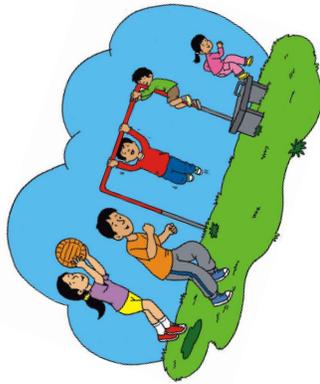
Implemente grupos de actividad física después de terminar clases, que los maestros de educación física capaciten a un grupo de alumnos que se encargarán de llevar a cabo esto por un tiempo, y luego rótelos.



POR UN FUTURO MEJOR
Deja tu Huella
Promoviendo Estilos de Vida Saludable en la niñez
y adolescencia

COMUNICACIÓN

Por un Futuro Mejor



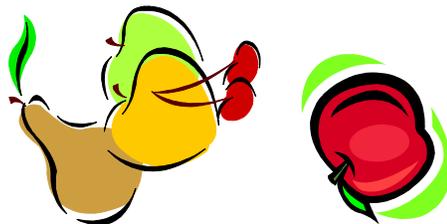
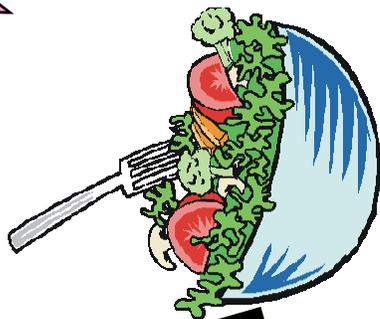
Alimentación Saludable y Actividad Física en la Niñez y la Adolescencia



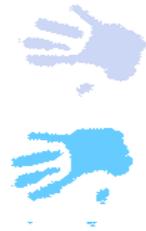
DEJA TU HUELLA

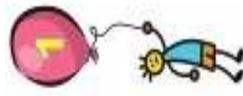
Promoviendo Estilos de Vida Saludable en la Niñez y Adolescencia

Por una Mejor Calidad
de Vida Para la Niñez y
de la Adolescencia



En la Escuela Promovemos
Alimentación Saludable y
Actividad Física Diaria...





Alimentación Saludable

Actividad Física Diaria

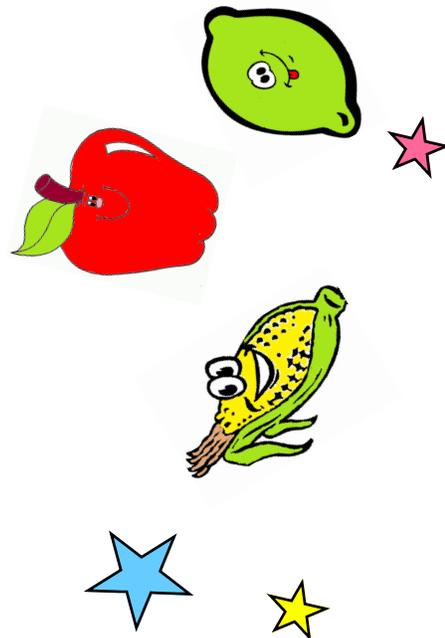
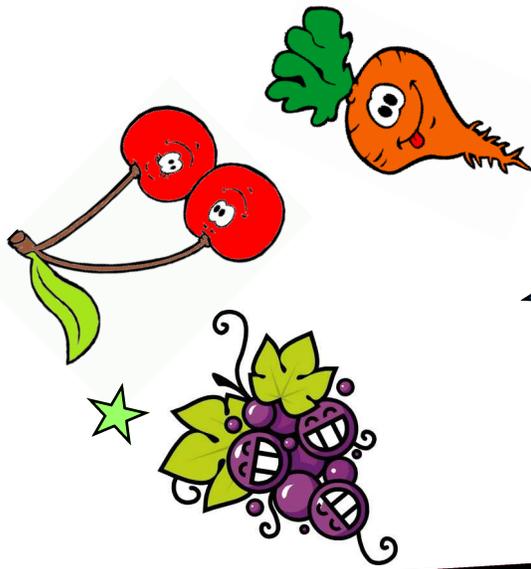
Peso Adecuado



DEJA TU HUELLA
Promoviendo Estilos de Vida Saludable en la Niñez y Adolescencia

Alimentación Saludable

Es el conjunto de alimentos que cubren todas las necesidades energía y nutrientes de cada persona y les permite mantener su estado nutricional normal.-.



Debe llenar los siguientes requisitos:

1. Contener todos los grupos de alimentos.
2. Mantener el equilibrio entre grupos de alimentos.
3. Adecuada para cada persona.
4. Evitar lo artificial.



DEJA TU HUELLA

Promoviendo Estilos de Vida Saludable en la Niñez y Adolescencia

Desayunos Saludables

Ayudan a mí Bienestar Intelectual, Físico y Social

Somos lo que Comemos



DEJA TU HUELLA

Promoviendo Estilos de Vida Saludable en la Niñez y Adolescencia

MI LONCHERA SALUDABLE DEBE SER

Muy fácil de hacerlo es si combino

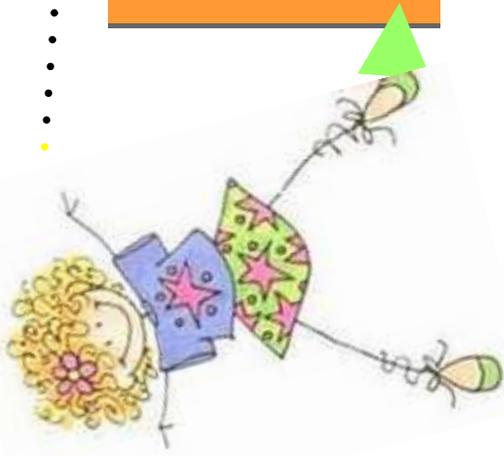
- A Constructores**
- B Energéticos**
- C Protectores**
- D Bebida Natural**



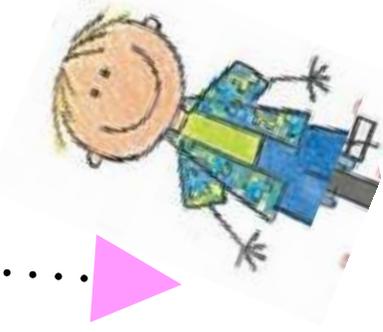
DEJA TU HUELLA

Promoviendo Estilos de Vida Saludable en la Niñez y Adolescencia

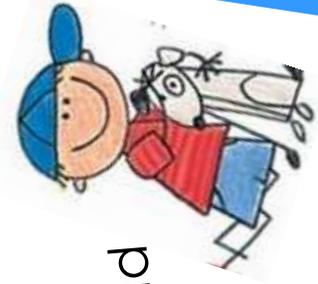
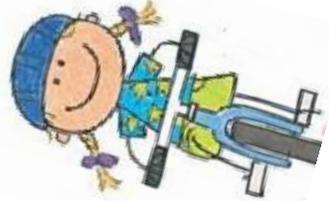
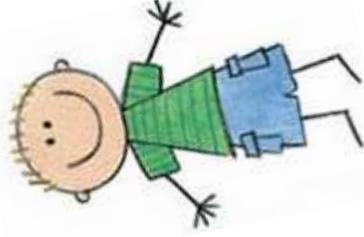




Actividad Física



**Para favorecer mi Salud,
Desarrollo y
Crecimiento**



Debo recordar
60 + 5 + 4
Minutos + días + tipos de actividad



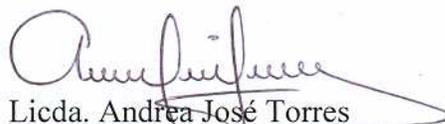
DEJA TU HUELLA

Promoviendo Estilos de Vida Saludable en la Niñez y Adolescencia

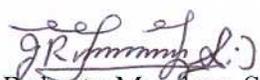
PIN O BOTÓN



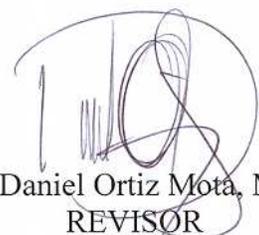
AJT 2009



Licda. Andrea José Torres
AUTOR



Lic. Juan Roberto Mendoza Silvestre, M. Sc.
ASESOR



Lic. Daniel Ortiz Mota, M.Sc.
REVISOR



Licda. Anne Liere de Godoy, M.Sc.
DIRECTORA DE LA ESCUELA DE POSTGRADO



Óscar Manuel Cobar Pinto, Ph.D.
DECANO