

Especialización en Nutrición Pediátrica.

Trabajo final.

“MI MERIENDA CASERA, MI MEJOR OPCION”



Licenciada, María Elisa Dall’Agata.

Tutora: Mariana Carrillo.

Municipalidad de Unquillo.

Dispensario Barrio Gobernador Pizarro

AÑO 2022.

DIAGNOSTICO DE SITUACIÓN

Aspectos sociodemográficos:

Unquillo es una ciudad localizada en el departamento Colón, de la provincia de Córdoba, Argentina. Se encuentra ubicada en los faldeos orientales de las Sierras Chicas. Cuenta con 18.483 habitantes según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos de la República Argentina (INDEC) (1) del año 2010, y está situada a unos 28 km de la ciudad de Córdoba.

Consta de un total de 33 barrios (2) entre ellos el Barrio de Gobernador Pizarro, el cual cuenta con una superficie total de 46 manzanas y un total de 351 viviendas (Datos obtenidos de la Arquitecta Lucrecia, del área de obras públicas de la Municipalidad de Unquillo), de las cuales la gran mayoría son viviendas con infraestructura precaria, algunas carenciadas de piso de material, y otras, solamente con techo de chapa.

En cuanto a la cantidad de habitantes, es un dato difícil de determinar actualmente, según el área de habitad de la Municipalidad de Unquillo, la cantidad aproximada es de 2100 habitantes.

Respecto a la distribución por edad, la mayoría de los habitantes son niños/as debido que son familias numerosas con gran número de nacimientos, la mayoría de madres adolescentes; lo que demuestra que el número de niños/as de edad pre-escolar y escolar es cada vez mayor.

Infraestructura comunitaria:

Los servicios con los que cuenta el barrio son: red eléctrica y alumbrado público, red de agua domiciliaria y recolección diaria de residuos. No cuentan así, con gas natural debiendo utilizar gas envasado, ni servicio de cloacas recurriendo al sistema de pozo negro.

En cuanto a los lugares de esparcimiento, se encuentra una plaza, la misma posee una cancha de fútbol y básquet, como así también juegos infantiles, tales como hamacas, toboganes y otros; de todas maneras, al ser un barrio peligroso, generalmente los residentes suelen evitarla.

Aspecto institucional:

En cuanto a las instituciones formales del barrio, encontramos una escuela, un jardín de infantes, un centro de desarrollo infantil (CDI), un centro de salud, y un centro

para adultos mayores; todos, ubicados en el centro del barrio en dos manzanas vecinas, entre las calles Guaicurúes y Charrúas.

Dentro de las instituciones informales hay comedores barriales, iglesias evangélicas y organizaciones vecinales.

La escuela se llama Escuela Provincial Florentino Ameghino, la misma fue fundada en 1937, funcionando originariamente como escuela rural. En el año 2001, se trasladó en el actual edificio ubicado en el centro del barrio. Las actividades educativas se desempeñan en dos turnos: mañana y tarde (actualmente desarrollando actividades semanales por burbujas). El total de estudiantes en 2021 es de 322 entre las edades de 5-13 años de las dos divisiones.

Por otro lado, se encuentra el jardín de infantes, con sus respectivos docentes y personales. El mismo recibe niños y niñas de 4 y 5 años, también en los turnos mañana y tarde. El Centro de Desarrollo infantil, también con sus respectivos encargados, tiene la función de brindar contención a la familia (en el cuidado y asistencia de sus menores). El CDI recibe niños y niñas de 2-4 años de edad, previo al ingreso del jardín.

El centro de Atención del Adulto Mayor, cuenta con un comedor y un salón de usos múltiples, en donde realizan diferentes actividades como yoga, biodanza, cocina, etc. Actualmente, se encuentra cerrado debido a la pandemia y la comida es entregada a domicilio a través de viandas. Sin embargo, no solo se entregan viandas para los adultos mayores, sino también a muchas familias de la zona que han quedado en situación de vulnerabilidad.

En el centro de salud se llevan a cabo actividades de atención primaria de la salud. En él se destacan las siguientes áreas de atención: medicina clínica, pediátrica, ginecológica, enfermería, bioquímicos, trabajo social, odontología, psicología y nutrición.

El modo de atención es mediante controles programados. El espacio físico es acorde, con una sala de espera grande, dos consultorios, una sala de enfermería, dos baños y la sala de recepción donde se encuentran las administrativas.

Las actividades que se realizan en el centro de salud son: promoción y control de salud, prevención de enfermedades, tratamiento de morbilidad no compleja y derivación oportuna de casos complicados a niveles de mayor complejidad.

Asimismo se desarrollan los siguientes programas: Sumar, Proteger, Salud sexual y reproductiva, Remediar, y más leche más proteínas.

Aspectos sociales:

En el barrio predominan las familias numerosas, respondiendo muchas de ellas a la categoría de familia extendida, presentándose en consecuencia, un grado de hacinamiento (aproximadamente entre ocho a 8-10 habitantes por vivienda); lo que también conlleva, a generar un ambiente proclive de violencia doméstica (de familia y de género).

En cuanto al nivel educacional, la mayoría de los niños alcanzan a terminar el primario. Algunos adolescentes, apenas alcanzan a terminar el secundario, pues la mayoría completa el Ciclo Básico de Especialización (CBU), pero desertan en el Ciclo de especialización.

En cuanto a los estilos de vida, se destacan los malos hábitos alimentarios: con un alto consumo de alimentos ricos en hidratos de carbonos, azúcares simples, sodio y grasas saturadas; es muy poco habitual el consumo de frutas y verduras entre los habitantes del Barrio; así también, se observa consumo de tabaco en adultos, y sedentarismo. Cabe mencionar, que estos datos son obtenidos de la atención profesional que realizo en consultorio entre los habitantes que asisten a consultas nutricionales.

Así también, es importante destacar, que son pocas las actividades comunitarias que fomenten la vida saludable y la actividad física. Entre ella encontramos las caminatas barriales, que se realizan dos veces por semana, guidas por una enfermera. Esta es una actividad muy poco estable porque generalmente se suspende por clima, ganas y contactos estrechos de casos de COVID. En lo que respecta la promoción de vida saludable, se han presentado proyectos formulados por licenciadas en nutrición, y profesores de actividad física que se encuentran en la espera de ser aprobados, entre ellos, “pequeñas modificaciones hacen grandes cambios” y “Taller de cocina saludable”.

Por otra parte, es frecuente entre la franja etaria de los 14 a 15 años el consumo de drogas (marihuana), como el consumo de alcohol.

Aspectos económicos:

Los trabajos más frecuentes entre los hombres son de tipo informal: changas, empleos temporales, albañilería y carreros; en cuanto a las mujeres, fundamentalmente se dedican a los servicios domésticos, siendo más estable el empleo de estas últimas respecto a los hombres. Pero no en todas las familias las mujeres trabajan fuera del hogar, pues una gran mayoría se dedica a trabajo doméstico y cuidados de los hijos.

Estas familias cuentan con una diversidad de planes sociales, entre los principales se destaca la Asignación Universal por Hijo, Asignación por Embarazo, Pensión por Discapacidad, Pensión por 7 hijos y tarjeta alimentar.

Aspectos Alimentarios y Nutricionales:

El acceso a los alimentos por parte de la población se realiza a través de comercios como despensas, kioscos, verdulerías, carnicerías, panadería, pollería y vendedores ambulantes, todos insertos dentro del barrio. Muchas familias, a principio de mes, suelen hacer una compra en el Cordiez del centro de Unquillo, donde hacen la compra de la tarjeta alimentar una sola vez y el resto del mes destina sus compras en el barrio.

La gran mayoría de sus hijos e hijas, realizan su desayuno y almuerzo en el CDI si son menores de 4 años, y los de edad escolar que asisten al jardín o al colegio lo hacen en el programa PAICOR.

Luego, en los recreos tienen acceso al kiosco escolar o llevan meriendas del kiosco que esta por fuera de la escuela (al frente de la misma), seleccionando caramelos, chupetines, chicles, bolsitas de chisitos, saladix, etc., todos tipos de alimentos baratos y muy poco saludables. La gran mayoría lleva botellitas con bebidas; además, el jugo es lo que predomina antes que el agua, según entrevista con docentes de la Escuela.

Como se mencionó anteriormente en los aspectos sociales, datos obtenidos de las consultas nutricionales, se puede concluir que respecto a la selección de alimentos se observa una dieta monótona, compuesta fundamentalmente por alimentos ricos en hidratos de carbono y grasas (arroz, fideos, papa, azúcar, snack, gaseosas) ya que son los más económicos y rendidores, los alimentos fuentes de proteínas (carnes rojas, blancas, huevos, leche, quesos) son consumidos en menor cantidad seleccionando sobre todo a principio de mes en la compra de la tarjeta alimentar. Hay un elevado consumo de bebidas –gaseosas- y snack y, un escaso consumo de frutas y verduras, consumiéndose como verdura –principalmente- papa y zanahoria y de las frutas naranja, mandarina y banana. Generalmente no realizan el desayuno y suelen remplazar el almuerzo por mate con azúcar y criollos.

En cuanto a las elaboración de comidas caseras, sobresalen las frituras, salteados, pucheros, estofados, guisos y sándwiches.

Con respecto a las prácticas de lactancia materna, está muy presente en las mamás lactantes hasta el año de vida generalmente. En el caso la alimentación complementaria, suele producirse en algunas familiar de forma precoz (entre los 5 meses). En cuanto a lo

nutricional, suele ser alta en azúcares simples, debido que se ofrece yogures enteros azucarados, postrecitos de caja y jugos azucarados. Es poco el consumo de carnes lo cual repercute en el aporte de hierro.

Entonces, se puede concluir, que el escaso conocimiento sobre el valor nutricional de los alimentos, como la falta de técnicas en la preparación de los mismos, influyen –sin lugar a dudas- en la falta de nutrición adecuada de estas personas.

Perfil Epidemiológico:

En cuanto al perfil epidemiológico, para obtener información se entrevistó a los profesionales de salud del CAPS (médicas, enfermeras y nutricionista); quienes se basaron en las atenciones presenciales de los adultos y las fichas médicas en el caso de los niños de edad preescolar.

Las principales enfermedades en niños son de índole respiratoria: rinitis, neumonía y bronquitis; también diarreas y erupciones cutáneas. Respecto a las enfermedades nutricionales, encontramos el sobrepeso y la obesidad en mayor medida; últimamente, pero en muy baja escala, se detectó la presencia de diabetes tipo 2 en niños pequeños de edad escolar en la franja etaria de 8-12 años. Según los datos de laboratorio, hay carencias nutricionales como el hierro en algunos niños y en otros un gran aumento de las grasas en sangre, como son el caso del colesterol LDL y triglicéridos. Estos últimos, ligados al sobrepeso y obesidad.

Enfermedades prevalentes en el adulto: encontramos variedades de enfermedades, entre ellas respiratorias, autoinmunes, heridas por accidentes domésticos, entre otras. Dentro de las nutricionales, las más comunes son obesidad, diabetes e hipertensión arterial; también, gastritis y anemia pero en menor medida.

SELECCIÓN DEL PROBLEMA SELECCIONADO

Considerando el diagnóstico de situación, la selección del problema prioritario fue: “Alta prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil, en niños y niñas de edad escolar, en el barrio Gobernador Pizarro”.

DESCRIPCION

El presente proyecto “Mi merienda casera, mi mejor opción”, tiene como fin, reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los niños y niñas que asisten al Colegio

Ameghino, por medio de información brindada tanto a ellos, como a sus adultos responsables, acerca del beneficio que ofrecen las meriendas realizadas en el hogar; tanto desde un punto de vista económico como nutricional. Evitando de este modo, la ingesta excesiva de calorías que ofrecen los alimentos ultra procesados (ricos en azúcares, grasas y sal) que frecuentemente se suelen vender en los kioscos de la escuela y que son consumidos de manera habitual por los niños y niñas que asisten, generando problemas en la salud a corto y largo plazo.

La intervención que se propone, será realizada en el Colegio Florentino Ameghino del barrio Gobernador Pizarro de la ciudad de Unquillo, donde asisten niños y niñas de entre 5 a 13 años de edad. De ellos los cursos seleccionados serán los 2 primeros grados de las divisiones A y B (pertenecientes al turno mañana y tarde respectivamente). La edad seleccionada (5-6 años) para llevar adelante el proyecto se debe a que es un momento clave, que favorece la adquisición de hábitos alimentarios, que los beneficiarios tendrán en el futuro (adolescencia y adultez). En el mismo, se llevarán a cabo talleres programados junto a talleres de cocina, una vez por mes, con los adultos responsables en una primera instancia, y, en un segundo momento, serán con la participación de los niños y niñas.

Estos talleres, serán guiados por la licenciada en nutrición del dispensario, con el apoyo de la directora de la institución y las docentes a cargo. En esta intervención, se busca empoderar tanto a los adultos responsables como a las niñas y niños para la elección de meriendas nutricionales, tanto caseras, como aquellas saludables que en menor medida ofrece el kiosco escolar; evitando, así también, que caigan en las engañosas publicidades de ciertos productos ultraprocesados pocos saludables, que aumentan la prevalencia en el desarrollo de sobrepeso y obesidad y enfermedades asociadas.

Se comenzará con los cuidadores, ofreciendo una charla relajada e informal, para exponer las causas por las cuales aumenta la obesidad y el sobrepeso en niños y niñas en el ámbito escolar; esperando la participación de los adultos, buscando generar un ambiente de confianza.

Para explicar los beneficios que ofrecen las meriendas saludables a los más pequeños, se utilizará una obra de títere como medio de aprendizaje. A su vez, se hará una dinámica con imágenes de alimentos entre los participantes (tanto adultos como niños y niñas), buscando identificar, aquellos saludables y, los que deben evitar consumir

de manera habitual. Además, se dictarán talleres de cocina, en donde los beneficiarios directos estarán divididos en grupos con sus cuidadores. Aprendiendo de esta forma, cómo realizar diferentes preparaciones de manera sencilla.

Como último taller, se va promover el consumo de agua, utilizando la técnica “botellitas con azúcar” mostrando el aporte que tienen todas las bebidas azucaradas en su interior y la cantidad de calorías que aportan. Finalmente, el elevado gasto económico que representa para el bolsillo de los cuidadores la compra habitual de estas bebidas.

La finalidad de todos estos talleres dictados a lo largo del año, será promover hábitos saludables en los niños y niñas y que éstos cuenten con herramientas necesarias y hábitos que favorezcan el consumo de meriendas caseras o, en caso de comprar en el kiosco escolar, elijan aquellas más saludables para lograr disminuir la prevalencia de sobrepeso y obesidad que se observa en el Barrio Gobernador Pizarro, que cada año, en los controles de ficha médica, se ve en aumento.

Por último, no solo se mejorará la calidad de vida de los niños y niñas al aumentar su salud, tanto de forma inmediata, como a largo plazo; sino que indirectamente, se beneficiará al servicio sanitario municipal (dispensario) ya que descongestionaría la atención sanitaria, con problemas relacionados a la elección alimentaria, por ejemplo: caries, hipertensión, diabetes, etc. presente en los más pequeños.

FUNDAMENTACION

En la actualidad, el mundo padece una grave pandemia que es la obesidad. Junto a ella coexisten también otros tipos de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, etc.(3). Esta pandemia representa una de las mayores amenazas para la salud a nivel mundial, aumentando cada vez más su aparición en edades más tempranas. Según el informe del año 2016 de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (4), en el mundo, el número de lactantes y niños pequeños de 0 a 5 años que padecen de sobrepeso y obesidad, aumentó de 32 millones en el año 1990 a unos 41 millones; de éstos, la gran mayoría (el 80%) viven en países en desarrollo de bajos y medianos ingresos.

En Argentina, si analizamos los resultados de las Segundas Encuestas Nacionales de Nutrición y Salud del año 2019 (ENNYS 2019) (5), los datos de antropometría de niños

y niñas arrojan los siguientes resultados: 10,0% de sobrepeso y 3.6% de obesidad en la población de niños y niñas menores de 5 años, siendo aún mayor el porcentaje en personas del 1er quintil de ingreso del hogar; en los niños, niñas y adolescente de 5 a 17 años, la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue aún mayor de 20.7% y 20.4% respectivamente. Por consiguiente, estos dos últimos datos, indican el aumento de estas patologías que afectan la salud de los más pequeños, no solo inmediatamente sino también a largo plazo, pues aumentan la probabilidad de continuar teniendo sobrepeso y obesidad en su adolescencia y que desarrollen a su vez ECNT, disminuyendo de este modo, la esperanza de vida. Por lo tanto, en Argentina se evidencia que la problemática referente a la obesidad y sobrepeso también está avanzando y es preocupante al igual que en el resto del mundo.

Continuando con los datos obtenidos en las ENNYS, y en relación con los patrones alimentarios de los niños, niñas y adolescentes, se observa que son menos saludables que en el caso de los adultos. Ello, porque consumen un 40% más de bebidas azucaradas, el doble de productos de pastelería y/o productos de copetín y, el triple de golosinas respecto de los adultos. El consumo menos saludable de los niños y niñas obedece a múltiples causas, entre ellas se destacan: el marketing, la baja comprensión de los etiquetados de los alimentos, entornos escolares obesogénicos, entre otros⁵.

Respecto al marketing, se observó que el 21,5% de los adultos responsables de niños y niñas de entre 2 y 12 años manifestó que compró, al menos una vez en la última semana, algún alimento y/o bebida porque el niño lo vio en una publicidad⁵.

En cuanto al etiquetado, se pudo constatar que sólo un tercio de la población lee las etiquetas, y de ellos, solo la mitad las entiende⁵.

Cuando hablamos de entornos escolares obesogénicos, nos referimos a aquellos lugares que, por un lado, favorecen el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados (golosinas, snack, gaseosas, etc.); por el otro, desalientan el consumo de alimentos saludables (frutas, lácteos, etc.).

Esta última causa, se refleja en la tercera Encuesta Mundial de Salud Escolar en Argentina llevada a cabo en el año 2018 (EMSE) (6). En efecto, se desprende lo siguiente: el 80,2% de las escuelas cuenta con al menos un kiosco y la mayoría (91,4%) tenía disponibles productos de bajo valor nutricional (como bebidas azucaradas, golosinas,

helados, snack, galletitas dulces, etc.). Además, en más de la mitad de los kioscos (58,6%), se exhibían publicidades de gaseosas y sólo un 5,6% de las escuelas contaba con bebederos o dispensers de agua potable gratuita.

Ahora bien, en lo que respecta al concepto de obesidad, la cual es considerada como una forma de malnutrición por exceso, se remarcan dos definiciones: La OMS (7), considera la obesidad como una enfermedad desde el año 1997 y la define como “la acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”, lo que implica un incremento en el riesgo presente y se la reconoce como el principal factor de riesgo epidemiológico para las enfermedades crónicas más frecuentes del adulto.

Pasca y Montero (8) han ido más allá, y definen la obesidad como “enfermedad sistémica, multiorgánica, metabólica e inflamatoria crónica, multiderterminada por la interrelación entre lo genómico y lo ambiental, fenotípicamente expresada por un exceso de grasa corporal (en relación con la suficiencia del organismo para alojarla), que conlleva mayor riesgo de morbimortalidad”. Este concepto, apunta más a una consideración clínica que anatómica, sin dejar de tener en cuenta los indicadores antropométricos de riesgo. Tal definición considera la interacción del medio ambiente y los genes, reconoce el tejido adiposo como un órgano endocrino y metabólicamente activo, que no solo es reservorio de energía en forma de triglicéridos, sino que está relacionado con la inflamación crónica que se presenta en la obesidad y que trae aparejado mayores co-morbilidades en el niño en el corto, mediano y largo plazo.

Y si hablamos de sobrepeso, ¿en qué se diferencia con la obesidad? En que el primero no es considerado enfermedad, sino un paso previo al desarrollo de la misma y deben tomarse medidas al respecto para prevenir o evitar la aparición de la obesidad de manera temprana. Según los patrones de crecimiento de la OMS (9), para diagnosticar y diferenciar el sobrepeso de la obesidad en la infancia, recomienda la utilización del Índice: índice de masa corporal para la edad según sexo (IMC/E), y considera que un niño tiene sobrepeso, cuando se aleja más de 2 desvíos estándar (DE) de la mediana del IMC/E; y la obesidad, cuando se aleja más de 3 DE de la mediana del IMC/E.

El IMC, es uno de los índices más usados para determinar el estado nutricional de la población infantil a nivel mundial; pero tiene ciertas limitaciones: su relación con el tejido graso es relativo, debido que el mismo varía de acuerdo con la edad, el sexo, el tipo

de población y el grado de madurez sexual; incluso si el niño, niña o adolescente realiza ejercicio o deporte, provoca un aumento de masa muscular y una disminución de su grasa corporal, que el IMC no lo determina. Por lo tanto, se ha establecido que la distribución del tejido graso en la región abdominal, se asocia con mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus tipo II y cáncer, entre otras enfermedades, sin tener necesariamente un IMC/E que diagnostique sobrepeso u obesidad. El IMC/E por sí solo, no puede proveer información de la distribución del tejido graso, pudiendo enmascarar el verdadero riesgo de obesidad en niños, niñas y adolescentes (10). Por lo tanto, además del IMC/E es necesario la medición de la circunferencia de cintura (CC), para evaluar el riesgo de desarrollar síndrome metabólico (11).

Encontramos dos tipos de obesidad (12): idiopática, exógenas-nutricionales (se presentan en un 97-99%) y secundarias endógena (presentadas en un 1-3%). Este trabajo se va centrar en las primeras, debido que son las más frecuentes, ligado a lo nutricional y los estilos de vida que adoptan los más pequeños y sus familias. Así también porque es la obesidad exógena la cual se presentan en la población infantil de Pizarro.

De todas maneras, ambos tipos de obesidades, traen consecuencias en el niño en el corto, mediana y largo plazo. Se destacan a continuación aquellas que se presentan en la infancia (13):

Las psicosociales, como aislamiento, baja autoestima, trastornos de la conducta alimentaria y depresión. Neurológicas, por ejemplo la presencia de pseudo tumores cerebrales. Gastrointestinales, entre ellas el hígado graso, fibrosis hepática, cálculos biliares, etc. Del musculo esquelético, como el pie plano, inestabilidad de rodillas y tobillos, hernia de disco. Cardio-metabólicas, las más frecuentes, resistencia a la insulina, diabetes tipos 2, dislipemia e hipertensión arterial. Pulmonares, como la apnea del sueño y el asma; ésta última, además predisponen a menor intolerancia a realizar actividad física en los menores.

Y por último, las endocrinológicas, como la pubertad precoz en ambos sexos, síndrome de ovario poli quístico y menara precoz en niñas, e hipogonadismo y ginecomastia en niños.

Ahora bien, es importante mencionar cuales son las causas que predisponen a los niños, niñas y adolescente al desarrollo de sobrepeso y obesidad. Hoy se sabe, que la obesidad infantil ya no se desarrolla únicamente por lo que ingiere y gasta el niño, sino que es una enfermedad multicausal y que abarca diferentes aspectos. Se detalla una breve explicación de las causas de la obesidad extraídas del Manual del Ministerio de Salud de la Nación del año 2013, que abarca aquellas desde los aspectos personales hasta los aspectos macros (14).

En primer lugar, dentro de los aspectos personales del niño, se encuentran los antecedentes perinatales, como: la dieta materna en el embarazo alta o baja en calorías; el peso del nacimiento menor a 2500 gr o mayor a 4000 gr; la falta de lactancia materna; comienzo de alimentación complementaria de manera precoz antes de 4-5 meses, alimentación complementaria rica en proteínas. Así también, inactividad física del niño en los primeros años y el uso excesivo de las pantallas.

Por otro lado, no hay que dejar de lado la familia en la que está inserto el niño. Se sabe que padres o cuidadores con obesidad o sobrepeso aumentan las probabilidades de que el niño tenga exceso de peso; así también incide como factor preponderante, la herencia genética, hábitos alimentarios familiares inadecuados (bajo consumo de frutas y verduras, alto consumo de bebidas azucaradas, etc.) y el entorno en el que el menor vive; por ejemplo: situaciones de estrés (productos de la violencia, abusos infantiles, divorcios, entre muchos otros) aumentan el riesgo de obesidad.

Por último, las causas a nivel meso, y a nivel macro. A nivel meso, se debe considerar la seguridad del barrio, que permite a los niños, niñas y adolescentes poder salir a realizar actividad física; características de la escuela (kiosco, dispensers de agua, etc.) y acceso a servicios de salud. A nivel macro, juega un rol importante los determinantes de salud, desigualdades sociales, la publicidad y el marketing (que fomentan el consumo de alimentos ultraprocesados no saludable) y las políticas públicas.

Indudablemente, todo esto puede contribuir a explicar el crecimiento de la epidemia de obesidad en los niños y niñas a nivel nacional, y por lo cual, se considera la importancia de la implementación de dicho proyecto y sobre todo en el ámbito escolar. El sobrepeso y la obesidad son en gran medida prevenibles. Por consiguiente, hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil, teniendo en cuenta que los

niños y niñas que padecen obesidad o sobrepeso en su infancia, tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas ECNT.

Por otro lado, poner fin a la malnutrición en todas sus formas y para todas las personas, es uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) (15) adoptados en el año 2015 en la agenda sanitaria internacional, por lo cual, el sector público debe comprometerse alcanzar este objetivo y como trabajadora del municipio de Unquillo siento tal compromiso.

Así también, dicho proyecto, beneficiaria al municipio de manera indirecta, reduciendo las demandas de consultas de niños y niñas de escolar, que asisten al dispensario por enfermedades relacionadas a su alimentación; trayendo como consecuencia, la reducción del gasto público.

OBJETIVO GENERAL

Disminuir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en todos los niños y niñas que asisten a primer grado de la Escuela Florentino Ameghino, del barrio Gobernador Pizarro, de la Localidad de Unquillo, durante el año 2022.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- ✓ Fortalecer los conocimientos sobre la importancia de la alimentación saludable infantil en los adultos responsables de los niños y niñas que asisten al colegio Ameghino.
- ✓ Aumentar el consumo de alimentos saludables realizados en el hogar, en los niños y niñas de primer grado.
- ✓ Disminuir, en los niños y niñas de primer grado, la compra de alimentos en el kiosco escolar.
- ✓ Aumentar el consumo de agua de potable en niños y niñas de primer grado del colegio Ameghino.

METAS

- 1- Lograr que el 70% de los adultos responsables de los niños y niñas de primer grado fortalezcan sus conocimientos sobre la importancia de la alimentación saludable infantil en el colegio Florentino Ameghino, en el año lectivo 2022.
- 2- Lograr que el 70% de los niños y niñas de primer grado, aumenten el consumo de meriendas realizadas en el hogar en el año lectivo 2022.
- 3- Lograr que el 70% de los niños y niñas de primer grado, evite comprar alimentos ultraprocesados (gaseosas, golosinas y caramelos) en el kiosco escolar del colegio Florentino Ameghino en el año lectivo 2022.
- 4- Lograr que el 70% de los niños y niñas de primer grado, aumenten el consumo de agua en el año lectivo 2022.

LOCALIZACION FISICA

Escuela primaria Florentino Ameghino del barrio Gobernador Pizarro de la ciudad de Unquillo, interior de Córdoba.

BENEFICIARIOS DIRECTOS E INDIRECTOS

Directos:

-Niños y niñas con sobrepeso y obesidad que asisten a primer grado de la Escuela primaria Florentino Ameghino

Indirectos:

-La familia y la comunidad educativa de los niños y niñas que asisten a primer grado de la Escuela primaria Florentino Ameghino

-El municipio, reduciendo la demanda de consultas, de niños y niñas que asisten a primer grado de la Escuela primaria Florentino Ameghino, por enfermedades relacionadas a su alimentación; trayendo como consecuencia, la reducción del gasto público.

ESTRATEGIAS

Objetivo específico: “Fortalecer los conocimientos sobre la importancia de la alimentación saludable infantil en los adultos responsables de los niños y niñas que asisten al colegio Ameghino”.

-Realización de talleres a los adultos responsables de los niños y niñas que asisten a 1er grado, explicando las causas por las cuales aumenta la obesidad y el sobrepeso en el ámbito escolar; como así también, alertar sobre los daños que causa el marketing y la publicidad engañosa en los más chicos.

Objetivo específico: “Aumentar el consumo de alimentos saludables realizados en el hogar, en los niños y niñas de primer grado”.

-Realización de clases de cocinas con los niños y niñas de primer grado, junto a sus familiares, de meriendas saludable, explicando los beneficios que ofrecen éstas meriendas a los más pequeños. Aprendiendo a realizar diferentes preparaciones de manera sencilla.

Objetivo específico: “Disminuir, en los niños y niñas de primer grado, la compra de alimentos en el kiosco escolar”.

- Realización de una obra de títere para transmitir la importancia de comer sano. Al terminar, se hará una dinámica con imágenes de alimentos entre los participantes (tanto adultos responsables como niños y niñas), buscando identificar, aquellos alimentos saludables y, los que deben evitar consumir de manera habitual.

Objetivo específico: “Aumentar el consumo de agua en niños y niñas de primer grado del colegio Ameghino”.

-Realización de un taller informativo y dinámico para promover el consumo de agua, utilizando la técnica “botellitas con azúcar” mostrando el aporte que tienen todas las bebidas azucaradas en su interior y la cantidad de calorías que aportan. Como así también, el elevado gasto económico que representa para el bolsillo de los cuidadores la compra habitual de estas bebidas azucaradas o gaseosas.

PLAN DE ACCION

Las líneas de acción del proyecto tendrán actividades comunitarias, con prácticas de promoción de la salud. Serán encuentros mensuales dictados por la Licenciada en Nutrición del Caps., y dos estudiantes del último año de la carrera de Nutrición, pertenecientes a la Cátedra de Prácticas en Salud Publica. Estos encuentros van incluir a

los cuidadores juntos a los niños y niñas de primer grado del Colegio Florentino Ameghino.

El proyecto dará inicio en marzo por medio de una reunión entre la nutricionista con la directora y las docentes de los dos primeros grados de la institución escolar. Se va a comentar la temática a abordar, y se hará entrega de invitaciones al taller, para que sean difundidas a los cuidadores de los niños y niñas.

El primer taller, se dictará en Abril, y será guiado por la licenciada en nutrición con el apoyo de la docente a cargo. En esta intervención, se busca brindar información a los adultos responsables sobre la importancia de la alimentación infantil saludable. Se hará una presentación de cada uno de las personas presentes, a través de la entrega de imágenes en cartulinas de frutas y verduras, para que cada uno escriba su nombre (y se lo ponga en pecho con un alfiler para reconocerlos fácilmente), se anime a presentarse con el resto y cuente qué le parece el taller que se va a abordar durante el año. Luego se ofrecerá una charla relajada e informal, a través de la técnica “Lluvia de ideas”, para exponer las causas por las cuales aumenta la obesidad y el sobrepeso en niños y niñas en el ámbito escolar; esperando la participación de los adultos, buscando un ambiente de confianza. Por último, a través de afiches con ilustraciones se va a tratar de las causas reales que aumentan la prevalencia de estas enfermedades y se van a comparar con aquellas que brindaron en la lluvia de ideas.

Para esta actividad, se deberá preparar los afiches previo al taller como las imágenes en cartulina.

Antes de terminar este primer encuentro, se entregará una encuesta a los cuidadores, la cual contestarán de manera anónima, que servirá de herramienta para evaluar el impacto del proyecto, una vez que este finalice.

En Mayo se hará el segundo encuentro, será una obra de títere llamada “La travesura de Pipi”, aquella, cuenta con el siguiente guion: una niña llamada Pipi, de 5 años, asistía al colegio siempre acompañada de su tortuga para jugar en los recreos del jardín. Cierta día, realizó una travesura y tiró a la basura toda la merienda que con amor le realizó su mamá para el jardín. Sin tener más comida, compró golosinas en el kiosco y se las comió todas. Pero, cuando jugaba con su tortuga (bastante lenta) una carrerita, la niña pierde por falta de energía. Con esta actividad, se buscará que los niños comprendan que los caramelos, chupetines y otras golosinas no ayudan en absoluto tanto para su crecimiento como rendimiento físico, y que es importante que no los consuman todos los días. Para llevar a cabo esta actividad, se va a llevar al curso tres títeres, el de una nena

(Pipi), el de la mama y uno de una tortuga; además del marco de una obra de títeres, e imágenes de golosinas y de un desayuno completo.

En Junio, para explicar los beneficios que ofrecen las meriendas saludables a los más pequeños, se hará recordar la obra de títere vista el mes anterior y luego se hará una actividad en donde tanto los niños y niñas como sus cuidadores van a participar. En éste, se hará un reparto al azar de diferentes meriendas; aquellos que recibieron imágenes van a levantarse y van a compartir con el resto la merienda que les toco y, entre todos vamos a decidir en qué kiosco la pegamos: en el “kiosco saludable” o en el “kiosco poco saludable”; se va hablar del aporte nutricional de cada una de estas meriendas y cuáles se recomiendan consumir de manera habitual y cuáles no. Para esta actividad se va buscar imágenes de alimentos saludables (frutas, yogur, pan con queso, agua, cereales, etc.) y alimentos ultraprocesados (alfajores, chupetines, caramelos, jugos, etc.), van a ser impresos y coloreados para llevar ese día.

En agosto y septiembre, luego del receso invernal, se va retomar todo lo que se vio en los talleres anteriores y se van a realizar talleres de cocinas sencillas y económicas, como bizcochuelo de naranja, galletas de avenas, bombones de coco, alfajores de maicenas, pururú con canela y pudin de chía con fruta. Esto será llevado a cabo en 3 grupos de entre 8-10 participantes. Cada grupo, va hacer una preparación diferente. Para llevar adelante esta actividad, la licenciada en nutrición llevara un recetario con las preparaciones de meriendas saludables, tanto las que se van a realizar ese día, como otras, para que tengan una variedad de opciones para elegir. Por otro lado, se pedirá permiso para usar el horno del comedor, en aquellas preparaciones que requieran cocción. Por otro lado, todos los ingredientes y utensilios de cocinas serán comprados por el Municipio y llevados al curso el día del taller de cocina por la licenciada en nutrición.

En octubre, se hablará sobre las bebidas con alto contenido de azúcar. Para ello, se van a exponer botellas de bebidas azucaradas vacías, únicamente con la cantidad del azúcar que contienen, para que puedan ser visualizadas las calorías que aportan y explicar los daños que causan en los menores.

Además, se enseñará a leer etiquetas. Para esto se llevará una cartulina con la imagen de rotulado, para así poder enseñar a leerlo, explicando cantidad de hidratos de carbono que aportan por porción y cada litro y que puedan saber diferenciar qué bebidas tiene alto aporte de azúcar; comprendiendo que muchas veces la publicidad nos engaña,

por ejemplo, ofreciendo “aguas saborizadas” o “jugos de frutas naturales” y haciéndonos creer que es agua o fruta frescas, pero en realidad, nos aporta la misma o mucha más cantidad de azúcar que cualquier otra gaseosa. Por otra parte, se hará un análisis económico de la compra diaria de estas bebidas. Para ello, se comparará el gasto que genera la compra de bebidas azucaradas si fuesen consumidas de forma diaria, y la diferencia que se obtendría, si en vez de estas bebidas se consumiría agua potable; en caso de no contar con agua potable, se explicará una técnica de potabilización del agua corriente. En esta actividad se buscará lista de precio de varias bebidas azucaradas, con el precio del momento en que se realiza el taller.

En noviembre, será el cierre de los talleres, en éste se les va a pedir a cada uno de los participantes que asistan al encuentro con alguna de las preparaciones que realizamos en los talleres para compartir con música y juegos al aire libre. Antes de finalizar el día, se entregará a cada uno de los cuidadores la misma encuesta que realizaron el primer día del taller, que deberán llenarla igualmente de manera anónima, para poder evaluar si los contenidos fueron comprendidos y lograron ponerlos en práctica.

OBJETIVOS ESPECIFICOS	METAS	ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	TAREAS
Fortalecer los conocimientos sobre la importancia de la alimentación saludable infantil en los adultos responsables de los niños y niñas que asisten al colegio Ameghino	Lograr que el 70% de los adultos responsables de los niños y niñas de primer grado fortalezcan sus conocimientos sobre la importancia de la alimentación saludable infantil en el colegio Florentino Ameghino, en el año lectivo 2022.	Realización de talleres a los adultos responsables de los niños y niñas que asisten a 1er grado, explicando las causas por las cuales aumenta la obesidad y el sobrepeso en el ámbito escolar; como así también, alertar sobre los daños que causa el marketing y la publicidad engañosa en los más chicos.	Dar la bienvenida a los cuidadores y explica en que va consistir el proyecto a lo largo del año.	-Dar tarjeta de bienvenida.
			Presentación de los adultos, dando a cada uno: una fruta o verdura para que coloquen su nombre y se lo peguen en el pecho, así poder identificarlo, buscando que logren sentirse cómodos y en confianza.	-Hacer dibujos de frutas frescas, secas y verduras. -Llevar alfileres y fibrones.
			Taller con lluvia de ideas y afiches con imágenes, explicando las causas por las cuales aumenta el sobrepeso y obesidad en los niños y niñas de edad escolar, alertar sobre los	-Llevar afiches con imágenes.

			daños que causa el marketing y publicidad engañosa.	
			Antes de terminar este primer encuentro, se entregará una encuesta a los cuidadores, la cual contestarán de manera anónima, que servirá de herramienta para evaluar el impacto del proyecto, una vez que este finalice.	-Entrega de encuesta.
Aumentar el consumo de alimentos saludables realizados en el hogar, en los niños y niñas de primer grado	Lograr que el 70% de los niños y niñas de primer grado, aumenten el consumo de meriendas realizadas en el hogar en el año lectivo 2022	Realización de clases de cocinas con los niños y niñas de primer grado, junto a sus familiares, de meriendas saludable, explicando los beneficios que ofrecen éstas meriendas a los más pequeños. Aprendiendo a realizar diferentes preparaciones de manera sencilla	Obra de títere “La travesura de Pipi”, la cual tiene como fin que los niños comprendan que los caramelos, chupetines y otras golosinas no ayudan en absoluto tanto para su crecimiento como rendimiento físico, y que es importante que no los consuman todos los días.	-Llevar obra de títeres y títeres. -Llevar imágenes de golosinas y de un desayuno completo.
			Actividad: “dos kioscos” se hará un reparto al azar de diferentes meriendas; aquellos que recibieron imágenes va a levantarse y van a compartir con el resto la merienda que les toco y, entre todos vamos a decidir en qué kiosco la pegamos: en el “kiosco saludable” o en el “kiosco poco saludable”; se va hablar del aporte nutricional de cada una	-Hacer dos kioscos en cartulina. -Llevar diferentes meriendas. -llevar cinta para pegar las imágenes.

			de estas meriendas y cuáles se recomiendan consumir de manera habitual y cuáles no.	
Disminuir, en los niños y niñas de primer grado, la compra de alimentos en el kiosco escolar	Lograr que el 70% de los niños y niñas de primer grado, evite comprar alimentos ultraprocesados (gaseosas, golosinas y caramelos) en el kiosco escolar del colegio Florentino Ameghino en el año lectivo 2022.	Realización de una obra de títere para transmitir la importancia de comer sano. Al terminar, se hará una dinámica con imágenes de alimentos entre los participantes (tanto adultos responsables como niños y niñas), buscando identificar, aquellos alimentos saludables y, los que deben evitar consumir de manera habitual.	Talleres de cocina alimentaria: -Galletas de banana y avena. -Bombones de coco. -Alfajores de maicena. -Pururú con canela. -Bizcochuelo de naranja. -Pudin de chía con frutas.	-Llevar ingredientes para realizar las recetas en el momento. -Llevar recetas lista que necesitan horno para degustar. -Llevar recetario escrito con cada receta.
Aumentar el consumo de agua en niños y niñas de primer grado del colegio Ameghino	Lograr que el 70% de los niños y niñas de primer grado, aumenten el consumo de agua en el año lectivo 2022	Realización de un taller informativo y dinámico para promover el consumo de agua, utilizando la técnica “botellitas con azúcar” mostrando el aporte que tienen todas las bebidas azucaradas en su interior y la	Taller: “botellitas con azúcar”, para esto, se van a exponer botellas de bebidas azucaradas vacías, únicamente con el contenido del azúcar que contienen, para que puedan ser visualizadas la cantidad de calorías que aportan y explicar los daños que causan.	-Llevar botellas con etiquetas mostrando el contenido de azúcar.

		<p>cantidad de calorías que aportan. Como así también, el elevado gasto económico que representa para el bolsillo de los cuidadores la compra habitual de estas bebidas azucaradas o gaseosas</p>		
			<p>Se enseñará a leer etiquetas, para que puedan saber qué bebidas tiene alto aporte de azúcar;</p>	<p>-Llevar cartulina con la imagen de un rotulado.</p>
			<p>Se hará un análisis económico de la compra diaria de bebidas azucaradas. Para ello, se comparará el gasto que genera la compra de bebidas azucaradas si fuesen consumidas de forma diaria.</p>	<p>-Llevar un listado de precios de las bebidas azucaradas.</p>

25 DE MARZO	Reunión con la directora y las docentes
22 DE ABRIL	Primer encuentro. Entrega de encuesta.
27 DE MAYO	Obra de títeres “la travesura de Pipi”
24 DE JUNIO	Juego didáctico “los dos Kioscos”
JULIO	Receso invernal
19 DE AGOSTO	Primer taller de cocina
23 DE SEPTIEMBRE	Segundo taller de cocina
21 DE OCTUBRE	Taller “botellitas con azúcar”
18 DE NOVIEMBRE	Cierre del proyecto. Despedida. Entrega de encuesta.

CRONOGRAMA

Se realizarán el último o penúltimo viernes de cada mes del año escolar 2022, durante el horario escolar, de 9 a 11 hs.

***Nota:** se realizara monitoreo continuo, una vez al mes al finalizar cada cada taller, entre las docentes, licenciada y estudiantes de nutrición para evaluar el proceso.

Una vez finalizado el proyecto se entregará un informe final con el impacto que tuvo, considerando la encuesta que se entrega al inicio y final del mismo

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

Recursos Humanos:

- Existentes: Lic. en Nutrición, docentes y directora de la Institución.
- No existentes: 2 estudiantes del último año de la carrera de nutrición pertenecientes a la cátedra de salud pública, que comienzan sus prácticas en marzo de 2022.

Recursos Materiales:

- Existentes: Infraestructura para los talleres, electricidad, de colegio, mesas y sillas, agua potable, elementos de cocina, horno, obra de titeres, titeres, resma de hojas y tinta.
- No existentes: 10 cartulinas, 3 fibrones, cinta de papel, plasticola, alfileres, 3 afiches, 5 botellas de gaseosas y aguas saborizadas diferentes, diferentes, 1 jugo Baggio y materia prima para las recetas: 500gr de avena instantánea, 1 kilo de bananas, 200 gr de pasas de uvas, 2 litros de leche, 500 gr de coco rallado, 500 gr de salvado de avena, 1 kilo de fécula de maíz, 1 pote de dulce de leche, 500 gr de maíz pincingallo, 50 gr de canela, 1 kilo de naranja, 500 gr, 500 gr harina integral, 500 gr de harina leudante, 1 aceite, 500 gr de azúcar, 300 gr de semillas de chía y 1 kilo de manzana fresca.

COSTO

Recursos Humanos: -

Recursos Materiales:

Cantidad	Detalle	Costo unitario*	Costo total
10	Cartulinas	\$30	\$300
3	Fibrones	\$100	\$300
1	Cinta de papel	\$160	\$160
1	Plasticola	\$80	\$80
1	Caja de alfileres	\$88	\$88
5	Gaseosas de 500 ml	\$70	\$350
1	Jugo Baggio	\$50	\$50
500 gr	Avena instantánea	\$125	\$125
1 kilo	Bananas frescas	\$80	\$80
200 gr	Pasas de uvas	\$60	\$60
2 litros	Leche descremada	\$105	\$210
500 gr	Coco rallado	\$315	\$315
500 gr	Salvado de avena	\$125	\$125
1 kilo	Fécula de maíz	\$160	\$160

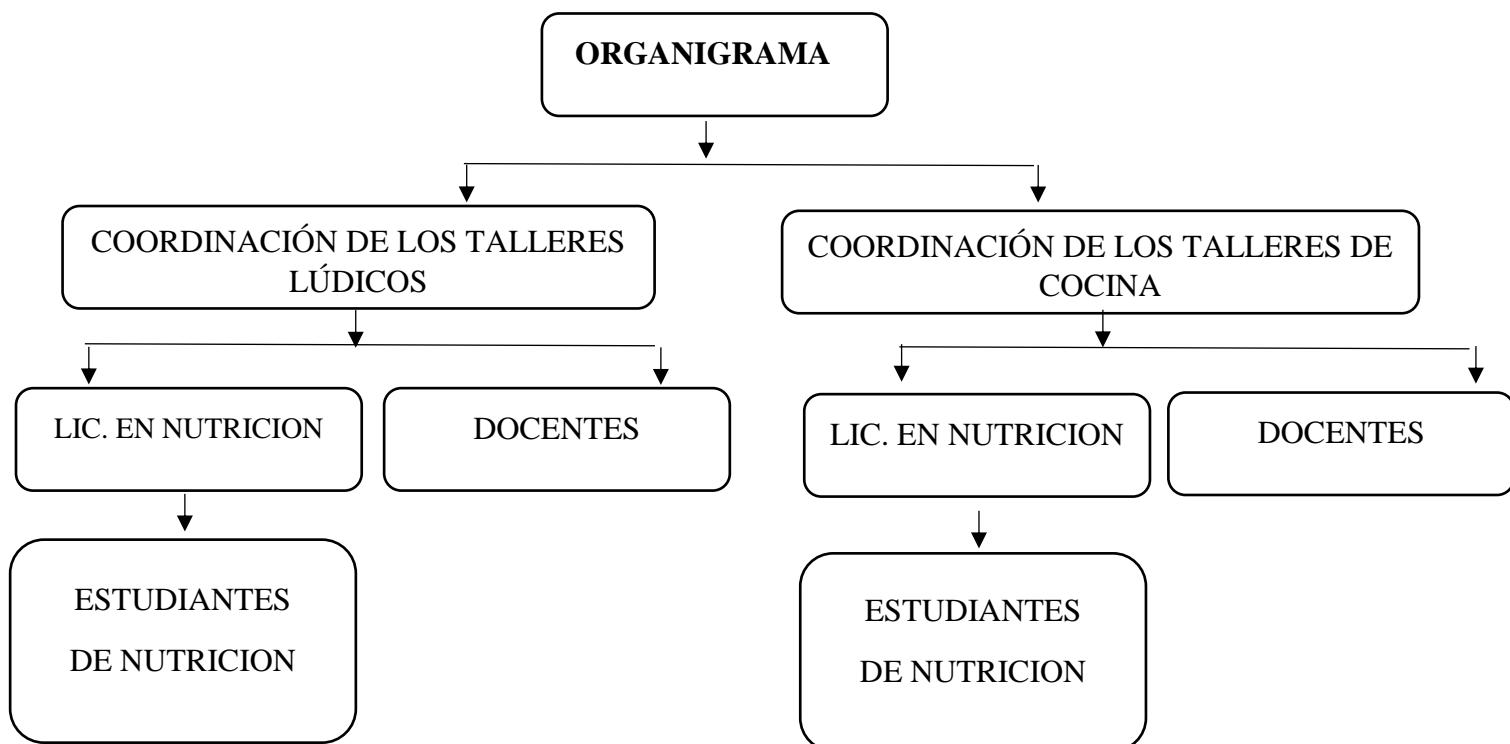
1 pote	Dulce de leche	\$220	\$220
500 gr	Maíz piscingallo	\$50	\$50
50 gr	Canela	\$80	\$80
1 kilo	Naranjas frescas	\$80	\$80
1	Harina leudante	\$90	\$90
1	Harina integral	\$105	\$105
1	Aceite de girasol	\$190	\$190
1	azúcar	\$70	\$70
300 gr	Semillas de chía	\$120	\$120
1 kilo	Manzana fresca	\$105	\$105
Total			\$3515

*Costos obtenidos de mercado libre, kiosco, verdulería y despensa de Unquillo.

El presupuesto se actualizara según el precio vigente del año 2022 al momento de llevar a cabo el proyecto.

El costo total del proyecto es \$3515, más el 7% de imprevistos es de: \$3765.

ORGANIGRAMA



EVALUACION DEL PROYECTO

Se llevará a cabo a través una encuesta que deberán responder los cuidadores de los niños y niñas de manera anónima, tanto al inicio del taller como al final. Buscando evaluar si hubo modificación en los hábitos alimentarios de sus niños/as. Considerando la elección de meriendas saludables caseras o aquellas compradas en el ámbito escolar; los conocimientos que tienen sobre los aportes de nutrientes de los diferentes alimentos; además, se buscará verificar si el taller les sirvió para desarrollar espacios o momentos (cocinando juntos) fortaleciendo el vínculo con sus hijos/as; y en último lugar, valorar si durante el año del desarrollo del proyecto, se percibió cambios en la salud de los pequeños, disminuyendo su concurrencia al dispensario.

Encuesta (en anexo).

MONITOREO Y SUPERVISION

Listado de aspectos del proyecto a monitorear y supervisar:

- Evaluar la asistencia de los niños, niñas y los adultos responsables a los talleres programados.
- Monitorear la participación de los beneficiarios.
- Supervisar el cumplimiento de los talleres del cronograma.
- Verificar si el presupuesto alcanza.
- Evaluar el cumplimiento del tiempo establecido para la realización de los talleres tanto lúdicos como de cocina.

Formularios (en Anexos)

INDICADORES:

De proceso:

Cantidad de talleres realizados.

----- X 100

Cantidad de talleres planificados.

De resultados:

-Número de familiar que asistieron a los talleres.

-Número de niños y niñas de 1 grado que llevan meriendas saludables a los recreos escolares.

-Porcentaje de niños y niñas de 1 grado, que asisten a consultas al dispensario con problemas relacionado a lo alimentario.

De impacto:

Número de niños/as de 1 grado con sobrepeso y obesidad del colegio Ameghino en el año 2022.

----- X 100

El total de los niños/as de 1 grado del colegio Ameghino en el año 2022.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- (1) www.Indec.gob.ar , Censo año 2010, extraído de file:///C:/Users/Roberto/Desktop/ELI/5Nutricion%20Pediatria%20especialidad/Trabajo%20Final/Proyecto%20a%20entregar/censo_colon_unquillo.pdf
- (2) www.unquillo.gov.ar, año 2021, extraído <https://unquillo.gov.ar/mapas-de-unquillo-por-barrios/>
- (3) Ministerio de salud de la Nación, “Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes, orientaciones para su prevención, diagnóstico y tratamiento, en atención primaria de la salud”. Diciembre 2013.
- (4) Organización Mundial de la Salud, Sobrepeso y obesidad infantil, año 2021; extraído de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>.
- (5) Ministerio de salud y desarrollo social, Presidencia de la Nación, Secretaría de gobierno de salud. “2da encuesta de salud y nutrición”. Septiembre, 2019.
- (6) Ministerio de salud y desarrollo social, Presidencia de la Nación, Secretaría de gobierno de salud. “3ra encuesta mundial de salud escolar”, Argentina, 2018.
- (7) Organización Mundial de la Salud, ¿Que son el sobrepeso y la obesidad? , año 2021, extraído de https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/
- (8) Suárez-Carmona W., Sánchez-Olive A, González-Jurado J. Fisiopatología de la obesidad: Perspectiva actual, Revis. Chil.2017. Vol. 44.
- (9) Organización Mundial de la Salud, Patrones de crecimiento de la OM, 2021, extraído de <https://www.who.int/childgrowth/standards/es/>
- (10) Curilem Gatica C., Almagià Flores A. y col. Evaluación de la composición corporal en niños y adolescentes: directrices y recomendaciones. Nutr Hosp. 2016; 33(3):734-738.
- (11) Visiedo A., Sainz P., Crone D. y col. Programas para la prevención de la obesidad en escolares de 5 a 10 años: revisión de la literatura. 2016; Nutr. Hosp. vol.33.
- (12) Casavalle P, Cayssials A, Escobal N, et al. Anamnesis y examen clínico. En: Obesidad: Guías para su abordaje clínico. Sociedad Argentina de Pediatría. Disponible en <https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/obesidad-guiacuteas-para-su-abordaje-cl-iacutenico-2015.pdf>

- (13) Ministerio de salud de la Nación, “*Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes, orientaciones para su prevención, diagnóstico y tratamiento, en atención primaria de la salud*”. Diciembre 2013. Pág. 24-26.
- (14) Ministerio de salud de la Nación, “Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes, orientaciones para su prevención, diagnóstico y tratamiento, en atención primaria de la salud”. Diciembre 2013. Pág. 13.
- (15) Esta información fue extraída de siguiente sitio:
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

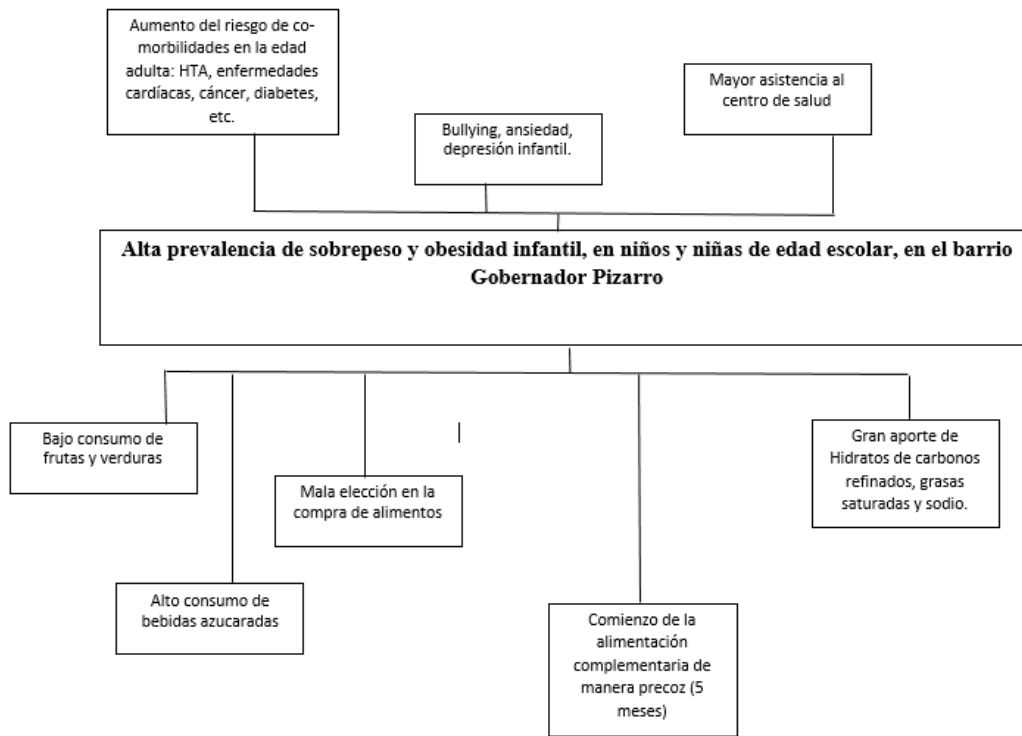
ANEXO

Priorización de los problemas en niños de edad escolar, del barrio Gobernador Pizarro, Unquillo, Córdoba.

Los puntajes seleccionados van del 1 al 5 (de menor a mayor magnitud, gravedad, capacidad y beneficio)

PROBLEMAS	MAGNITUD	GRAVEDAD	CAPACIDAD	BENEFICIO	TOTAL
OBESIDAD Y SOBREPESO	5	4	5	5	19- Problema Priorizado.
DIABETES	2	4	4	5	15
ANEMIA	1	4	4	5	14
DISLIPEMIA	2	4	5	5	16

Árbol del problema. Efectos y causas



MANUAL DE FUNCIONES

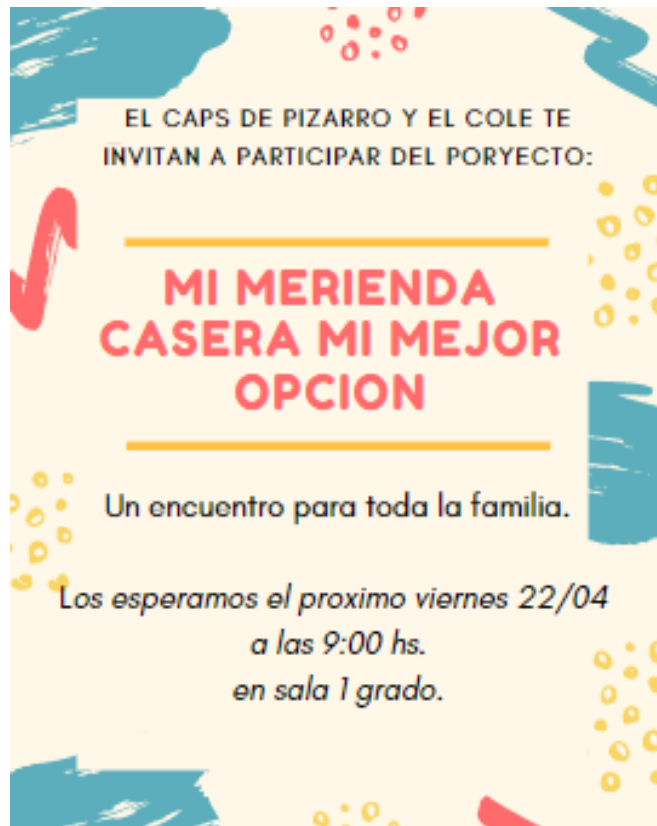
JERARQUIA	FUNCION
Lic. En Nutrición	-Directora del Proyecto. -Diseño, ejecución y evaluación del proyecto. -Coordinación de los talleres lúdicos y de cocina. -Obtención de recursos materiales. -Organización de las actividades y el salón.
Docentes	-Dirigir el proyecto junto a la Lic. En Nutrición. -Coordinación de talleres lúdicos. -Organización de los niños y niñas en el salón.
Estudiantes de Nutricion.	-Participación en los talleres lúdicos y de cocina. -Organizar actividades y acomodo del salón.

MANUAL DE NORMAS Y PROCEDIMIENTOS

ACTIVIDAD	NORMA	PROCEDIMIENTO
Reunión con docentes y directora de la escuela.	Se deberá realizar una reunión informativa con la directora y las docentes a cargo de los estudiantes de primer grado, informando el proyecto que se va hacer y la finalidad del mismo.	Se acordara un día del mes de marzo con la directora y las docentes (fecha probable 25 de marzo) para llevar adelante la reunión, donde se hará entrega de las invitaciones al taller para que sean pegadas en el cuaderno de comunicados y llegue la convocatoria a sus cuidadores.
Realización del primer taller.	Se realizará el primer taller el día 22 de abril, a cargo de la licenciada en nutrición con el apoyo de la docente a cargo, donde se trabajará la importancia de la alimentación saludable a los adultos responsables de los niños y niñas de 1 grado.	Se recordará a los padres a través de grupo de whatsApp el taller y se motivará a participar. El taller se realizará en el zoom escolar en el tiempo de 40 min, implementando técnicas didácticas para la realización del mismo.
Obra de títere: La travesura de Pipi.	Se realizará una obra de títeres, el día 27 de mayo, en el cual se abordara la importancia de una merienda saludable. Esta obra será	Con la ayuda de las docentes a cargo, se convocará nuevamente a los cuidadores a que participen de la obra de títere por el grupo de whatsApp. Se trabajará la importancia de las

	tanto para los niños y niñas, con la participación de sus cuidadores.	meriendas saludables a través de una obra de títere dictadas por la licenciada en nutrición y las estudiantes del último año de la carrera de nutrición, La misma tendrá una duración de una hora.
Juego didáctico: Los dos kioscos.	Se realizará un juego didáctico con la participación de los cuidadores, el día 24 de junio, en el cual se abordará la importancia de una merienda saludable que se compra en el kiosco escolar.	Nuevamente se convocará a los cuidadores a que participen por el grupo de whatsApp. Se trabajará la importancia de las meriendas saludables que se compran en el kiosco, a través de actividades didácticas dictadas por la licenciada en nutrición y las estudiantes del último año de la carrera de nutrición. La misma tendrá una duración de 40 minutos.
Talleres de cocina.	Luego del receso invernal, los días 19 Agosto y 23 septiembre, se realizarán los talleres de cocina, en el comedor de la escuela con la participación de los cuidadores y los niños y niñas de primer grado.	Con la colaboración de las docentes, nuevamente se volverá a invitar a los padreas a través del grupo de whatsApp. Se realizarán recetas sencillas para que los niños puedan realizar meriendas saludables con sus cuidadores, dentro de un equipo de entre 8-10 personas. Estos talleres de cocinas serán guiados para la licenciada en nutrición y las estudiantes del último año de la carrera de nutrición. Se estima para esta actividad 1 hora.
Taller: Botellitas con azúcar.	Se realizará un juego didáctico con la participación de los cuidadores, el día 21 de Octubre, en el cual se abordará la importancia del consumo de agua, evitando el consumo diario de bebidas con alto contenido de azúcar en niños y niñas.	Nuevamente se convocará a los cuidadores a que participen por el grupo de whatsApp. Se trabajará la importancia del consumo de agua desde la niñez, a través de actividades didácticas, dictadas por la licenciada en nutrición y las estudiantes del último año de la carrera de nutrición. La misma tendrá una duración de 40 minutos.
Cierre del proyecto.	Se realizará el día 18 de noviembre, el cierre del proyecto al aire libre, con todos los beneficiarios del proyecto.	Las docentes de cada curso nuevamente convocarán a los cuidadores a que participen por el grupo de whatsApp. Se hará un encuentro al aire libre para finalizar el proyecto. Cada familia deberá llevar una receta saludable para compartir con el resto. Participarán docentes, estudiantes de la carrera de nutrición, licenciada en nutrición y directora. Duración de la actividad 1 hora.

TARJETA DE INVITACION:



ENCUESTA:

Se entregara antes de comenzar los talleres y al finalizar los mismo, para medir el impacto.

	Muchas veces/ SI	Pocas veces/ NO	Algunas veces/ A VECES
¿Preparas meriendas caseras en compañía de tus hijos/as?			
¿Incluye harinas integrales en esas preparaciones?			
¿Incluye frutas en esas preparaciones?			
¿Incluye lácteos en esas preparaciones?			
¿Comprende la diferencia entre aguas saborizadas o agua?			
¿Comprende la diferencia entre jugos de frutas envasados y natural?			
¿Lee los rótulos de los alimentos que elige para sus hijos/as?			
¿Cuándo lee los rotulados sabe identificar si tienen los alimentos tienen exceso de azúcar, grasas saturadas, grasas trans y sodio?			
¿Limita la compra de golosinas, bebidas azucaradas y producto de copetín en su hogar?			
¿Utiliza con frecuencia el centro de salud para asistir a su hijos/as?			

*Esta última pregunta, será agregada al finalizar el taller: Disminuyo la frecuencia en el centro de salud

FORMULARIOS EVALUACION:

Formulario de asistencia al taller:

Nombre del taller:			
Fecha:			
Numero	Nombre y apellido	Estudiante/ Cuidador de...	Observaciones
1			
2			
3...			

Formulario del cumplimiento del taller:

Marcar con una X:

Taller:	Realizado/ Fecha	No realizado

OBRA DE TITERES:

La travesura de Pipi:

Había una vez una nena llamada Pipi.

Pipi era una nena de 5 años muy simpática, tenía como mascota un tortugo llamado Veloz, al cual llevaba todos los días al jardín para jugar en los recreos.

Pipi: - Hola! Cuantos chicos! Yo soy Pipi su nueva compañera de jardín. Y él, es Veloz mi tortugo.

Veloz:- Hola chicos!

Una mañana soleada, la mama de Pipi, la despierta para ir al colegio.

Mama:- arriba Pipi, Buen día! Es hora de levantarse para ir al jardín.

Pipi: (se despereza): Buen día mami.

Mama: - mira hija te prepare una rica merienda para que lleves al jardín, y te dé mucha energía para que prestes atención a todo lo que la seño te enseñe.

Pipi: -Pero mama, hoy no quiero comer eso, yo quiero comprarme muchos caramelos que venden en el kiosco.

Mama: No hija los caramelos no son buenos porque no te alimentan, vos tener comer cosas ricas y sanas como lo que te prepare hoy: torta de manzana y frutas para los recreos, todo esto te va ayuda a crecer sana y fuerte.

Pipi: Ufa!!Bueno ma, está bien voy a comer todo.

Pero ese día Pipi no quería comer esa merienda porque tenía ganas de comer muchos caramelos. Por eso, decidió hacer una gran travesura y esconder todo lo que su mama le preparo y comprarse los caramelos que tanto le gustan.

Cuando llegó al colegio y toco el timbre para el recreo, se compró muchos caramelos de todos los colores y sabores. Estaba muy contenta por eso, pero al poquito tiempo le comenzó a doler la panza porque había comido muchos rápidamente.

En el recreo salió a jugar con su tortuga al patio.

A ella le gustaba mucho jugar con Veloz a las carreritas, porque él era bastante lento para correr y Pipi siempre le ganaba.

Pero ese día!!...

Pipi: Jugamos una carrerita veloz?

Veloz: No pipi me aburro, yo soy muy lento para eso y vos siempre me ganas.

Pipi: dale dale porfa una vez

Veloz: bueno está bien, vamos a jugar...arrancamos a la una, a las dos y a las tres....

Cuando empezaron a jugar, Papi se comenzó a quedar sin fuerzas, y a medida que estaban corriendo se quedó atrás y Veloz le paso muy rápido por el lado ganando la carrerita con mucha ventaja.

Pipi se puso muy triste, y además se sentía algo descompuesta. Veloz se acercó y le dijo...

Veloz: - Papi lo que hiciste esta mañana no estuvo bien, no tenías que mentirle a tu mama y debías haber comido el desayuno que ella te preparo con tanto cariño. Los caramelos no son buenos porque además de hacerte doler la pancita y mal a los dientes, te hacen subir de peso con mucha facilidad.

Pipi entendió que esconder las meriendas no era bueno, y no debía mentirle a su mama, así que decidió a partir de ese día comer todo lo que su mama le prepara y además empezó ayudar a su mama a que las cocine.

Menos caramelos para crecer sana y fuerte.

Colorín colorado este cuento se ha terminado.

PIPI



MAMA



TORTUGO



RECETARIO:

Galletas de banana y avena:

Pisar una banana madura y mezclarla con miel y un poquito de leche. Luego agregar una taza de avena instantánea con una cucharadita de polvo de hornear hasta formar una masa. Si deseo le puedo sumar pasas de uvas. Hacer moldes de galletitas y llevar en una placa al horno moderado por 10 minutos de cada lado.

Bombones de coco:

Mesclar en un bols 50 gr coco rallado, 50 gr de salvado de avena, 1 cucharada soperas de miel y 2 cucharadas soperas de manteca de maní, una vez que se unifique todo, hacer bolitas pasarlas por coco y llevara a la heladera hasta que endurezcan.

Alfajores de maicena:

Tapitas de maicenas: En un bol poner manteca (100 gr), azúcar (80 gr) y unas gotitas de esencia de vainilla. Mezclar todo hasta que esté bien incorporado. Luego agregar 2 yemas de huevo y volver amasar. Incorporar 100 gr. Harina integral y 150 gr de maicena, con una cucharada de polvo de hornear. Amasar en la mesada hasta que nos quede una masa bien homogénea. Dejar reposar 15 minutos, y luego hacer moldes de tapita. Llevar en una placa al horno moderado 10 min. Dejar enfriar y rellenar con dulce de leche.

Pururú con canela:

Poner en una olla con aceite maíz pisingallo hasta que exploten y formen el pururú. Luego condimentarlos con canela.

Bizcochuelo de mandarina:

Licuar 2 mandarinas (una con cáscara bien lavada) sin pepas, con 5 o 6 sobres de edulcorantes, una vaso de agua (150 cc) y 50 cc de aceite de girasol.

Por otro lado batir 2 huevos durante 5 min, agregar la preparación anterior, y luego agregar de forma envolvente 350 gr de harina leudante.

Llevar a una budinera en mantecada y a horno precalentado 180 C durante 40 minutos aproximadamente.

Pudin de chía con frutas:

Una taza de leche de vaca con 3-4 cucharadas soperas de chia, y dos de azúcar de mascabo. Mezclar todo muy bien y dejar reposar toda la noche. Se va a formar un tipo postrecito compacto (Por la liberación del gel de la chia).Luego sumar trazos de alguna fruta fresca.

MATERIALES:

Cartulinas:



Afiches:



Fibrones:



Cinta:



Alfileres:

