

FACULTAD PSICOLOGÍA

BOGOTÁ D.C.

AÑO DE ELABORACIÓN: 2014

TÍTULO: GUIA EDUCATIVA PARA CUIDADORES DE NIÑOS SOBRE PAUTAS ALIMENTARIAS SALUDABLES

AUTOR (ES): CASTRO MARTÍNEZ, Denisse Lizeth; GUERRERO CHACÓN, Laura Lizeth; PERILLA ARIZA, Ana Marcela y SUÁREZ SERNA, Angélica.

DIRECTOR(ES)/ASESOR(ES):

Santacoloma Suárez, Andrés M.

MODALIDAD:

PÁGINAS: 89 **TABLAS:** 6 **FIGURAS:** 11 **ANEXOS:** 1

CONTENIDO:

INTRODUCCIÓN

1. RESUMEN
2. JUSTIFICACIÓN
3. LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN
4. OBJETIVOS
5. MÉTODO
6. PRESENTACIÓN DEL PRODUCTO Y MERCADEO
7. PRESUPUESTO
8. RESULTADOS
9. CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

PALABRAS CLAVES: Guía educativa (SC 16060), cuidado de los niños (SC 08660), estilo de vida (SC 28375), conducta alimentaria (SC 02740-67).

DESCRIPCIÓN: El objetivo del presente documento fue crear una guía psicoeducativa para cuidadores de niños entre 0 y 5 años sobre pautas alimentarias saludables, con temas como alimentación saludable, pautas alimentarias, importancia de la alimentación de los 0 a los 5 años, lactancia materna, alimentación complementaria, alimentación adecuada en niños de 1 a 5 años, consecuencias de la buena y la mala alimentación y técnicas a los cuidadores para enseñar a los niños a tener buenos hábitos alimenticios.

METODOLOGÍA: Se aplicó una encuesta con el fin de identificar las necesidades y preferencias del cliente y con base a eso se inició con la respectiva búsqueda de información y categorización de la misma, con el fin de diseñar el producto incluyendo las características propuestas por los clientes potenciales.

CONCLUSIONES: A partir de la investigación realizada, se logró evidenciar que aunque el tema de la alimentación saludable es algo que los profesionales de la salud tratan de promover, aún ciertos aspectos son un mito por las connotaciones culturales que se rigen en Colombia. Es muy importante que padres de familia, instituciones educativas, cuidadores y organizaciones especializadas en salud se informen sobre este tema que puede determinar muchos factores de riesgo y a la vez puede convertirse en un factor protector, si se toma con responsabilidad, es decir a través de adecuadas pautas alimentarias saludables. Así, en el caso de las familias, podrán incentivar desde casa una buena salud física y mental además de cambiar por completo el esquema nutricional no sólo de los niños sino de todas las personas que conforman la familia.

Es un deber de todos los profesionales de la salud invertir tiempo y recursos para promover información y enseñar sobre estos temas que a veces se pasan por alto sin imaginarse la cantidad de implicaciones que estas tienen en la vida de los niños desde el momento de la concepción hasta aproximadamente los cinco años; la alimentación además de muchos hábitos de vida diarios son lo que con el paso del tiempo ayudan a adquirir un bienestar integral para los infantes ya que en esta etapa de sus vidas se encuentran en pleno desarrollo y es allí cuando pueden adquirir graves enfermedades y molestias que en su adolescencia y/o adultez se reflejarán y podrían traerles consecuencias tanto para sí mismos como para su familia.

Una gran ventaja de la guía educativa que ofrece “*Vital*” es que se habla sobre nuevos temas como lo son las buenas consecuencias de la alimentación a corto y largo plazo, además de cómo mostrar un alimento de forma apetitiva desde su presentación en el plato, qué menús pueden cuidadores y padres de familia realizar para que sean balanceados, deliciosos y nutritivos para llevarlos contemporáneamente con todas las actividades que a diario realizan los niños y así dar proporciones adecuadas para que tengan energía y vitalidad desde las primeras horas de la mañana.

La recomendación que hace “Vital” es que todas las familias colombianas deben estipular adecuadas pautas de alimentación saludable en sus hogares, pues así, las enfermedades que más tasa de mortalidad proporcionan a nivel mundial, como lo son la diabetes, la hipertensión y la obesidad entre muchas otras, a futuro podrán disminuir si desde antes del nacimiento ya se trabaja en este tema.

FUENTES:

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria. (2005). “La alimentación de tus niños”. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia.
- Almendrales, C., Cante, M.A. Riaño, Z. y Moreno, J. (2012). Promoción de la alimentación saludable y la actividad física. *Alcaldía Mayor de Bogotá* ISBN 978-958-8731-23-0
- Asociación de niños y familias de California. (2013). Alimentando A Su Bebé De Una Manera Sana. Una asociación entre la Comisión de Niños y Familias de California y las Comisiones de Niños y Familias de los Condados. <http://www.pdf-repo.com/pdf/4e7g1o50m952b127b7.html>
- Black, M. y Creed-Kanashiro, H. (2012). ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. *Revista Peruana de medicina experimental y salud pública* 29 (3), 373-378.
- Bermúdez, A. Pradilla, A. (2001). Crecimiento armónico, expresión de la salud del niño. Colombia. Universidad de valle.
- Calañas, A. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra* 50 (4), 7-14.
- Cabrera, L. (2011). A comer sano. *Innovación y experiencias educativas*. http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_38/LUCIA_CABRERA_MENDEZ_1.pdf.
- Cabrera, P. (2010). Aprendizaje Vicario, Efecto Mimético Y Violencia De Género Medios de comunicación, Aprendizaje “vicario” y Efecto mimético (dominó), en las conductas de agresión por violencia de género. <http://aconsejame.net/znewaconsejame/articulos/doc-violenciagenero-documento.pdf>
- Cárcamo, G. y Mena, C. (2006). Alimentación saludable. *Redalyc*. (11), 1-5.
- Casas, R. Gómez, S. Salvatierra, Y. (2013) Talleres Thao-pequeña infancia: una intervención pionera de prevención de la obesidad infantil desde edades tempranas. ISEP Science http://thaoweb.com/sites/default/files/documentos/resumen_1371549986.pdf
- Castelló, M. (2007). Alimentación complementaria del lactante. Universitat Jaume Associació de Suport a la Lactancia Materna.
- Castillo, M; León, M. y Naranjo, J. (2001). Creencias erróneas sobre alimentación. *Medicina general* 33, 346-350.

- Ceballos, X. Concha, F. Kain, J. Leyton, B. Rodriguez, M. Salazar, G. Vio, F. (2006). Prevención de obesidad en preescolares y escolares de escuelas municipales de una comuna de Santiago de Chile: proyecto piloto. *Instituto de nutrición y tecnología de alimentos*. Universidad de Chile, Santiago de Chile.
- Chile Crece Contigo. (2013). *Cartillas educativas*. Ministerio de Desarrollo Social: Gobierno de Chile. <http://www.crececontigo.gob.cl/cartillas-educativas/>
- Comisión Intersectorial de Primera Infancia. (2009). *Lineamiento Técnico de Alimentación y Nutrición para la Primera Infancia*. Estrategia Nacional DE CERO A SIEMPRE. <http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/4.De-Alimentacion-y-nutricion-para-la-Primera-Infancia.pdf>
- Corzo, M.J., Fernández, S., Margaritini, A.M., Olmos, M.A., Santillán, S., Obando, M., Manso, V., Salas, M.A. y Lapozzutto, A. (2011). Manual del formador en alimentación y nutrición. *Programa Educativo Alimentario Nutricional Tucumán*, http://www.unicef.org/argentina/spanish/ar_insumos_peantlibro.pdf
- Crotti, E. (2011). *Presentación de la Guía para padres, madres y cuidadores de niñas y niños ¿Mucho, poquito o nada?*. UNICEF: Uruguay. http://www.asse.com.uy/uc_4989_1.html
- Cubero, J. (2012). La alimentación preescolar, educación para la salud de los 2 a los 6 años.
- Ducura, P. (2011). Consideraciones sobre la inapetencia infantil y la adopción de hábitos alimentarios saludables. *Revista CES Medicina* 25 (2), 153-168.
- Eroski, S. (2009). Alimentación en los bebés (0-3 años). *Corporación nutricional*. Extensión cooperativa. (2001). Programa de Educación de Nutrición de Wisconsin. ¿Cómo Alimentar a los Niños?. Universidad de Wisconsin-Extensión Programas de vida familiar. <http://learningstore.uwex.edu/assets/pdfs/B3572S.pdf>
- Escalante, Y; Backx, K; Saavedra, J; García, A. y Domínguez, A. (2011). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Rev Esp Salud Pública* 85 (5), 481 – 489.
- Escobar, J. (2010). *Formulación de una propuesta de porciones de alimentos complementarios para niños lactantes de 12 a 18 meses de edad*. Tesis. Pontificia Universidad Javeriana. <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis713.pdf>
- Fundación Colombiana para la Nutrición Infantil NUTRIR. (1999). *GUÍAS ALIMENTARIAS para la población colombiana mayor de dos años*. ICBF: Bogotá. <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/Bienestar/Beneficiarios/NutricionSeguridadAlimentaria/EducacionAlimentaria/BASESTECNICASGUIAALIMENTARIAPROBLACIONMAYORDE2A%C3%91OS.pdf>
- García, D. (2010). Alimentación y Salud, una relación conflictiva. *Redalyc* 52 (5), 455-460.
- Gaviria, A. y Palau, M. (2006). Nutrición y salud infantil en Colombia: determinantes y alternativas de política. *Coyuntura Económica XXXVI* (2), 33-63. Fedesarrollo, Bogotá-Colombia.

- http://agaviria.uniandes.edu.co/papers_pub/Nutrition_and_Infant_Health_in_Colombia.pdf
- Guipuzcoa, R. (2001). *Razones para la introducción de la alimentación complementaria*. Alba: Barcelona.
- Hernández, M.T. (2006). Alimentación complementaria. *AEPap ed Curso de Actualización Pediatría*, 249-256. Madrid Exlibris Ediciones.
- Herrera, S., Panader, A., Cárdenas, L. y Agudelo, N. (2012). Promoción de una alimentación saludable experiencia en Tunja, Colombia. *Scielo XXX* (1), 55-63.
- Izquierdo, A., Armenteros, M., Lances, L. y Martin, I. (2004). Alimentación saludable. *Scielo 20* (1).
- Lerner, C., Parlakian, R. and Promoting Healthy. (2007). Eating Habits Right from the Start. *Beyond and journal. Young children on the web may*.
- Lianne, J., Woodward, K., Liberty, A. (2010). Lactancia y desarrollo psicosocial del niño. *Enciclopedia sobre el desarrollo psicosocial del niño*.
- Malo, M. (2006). Consejos para una alimentación saludable. Consejería de sanidad y servicios sociales. *Gobierno de Cantabria*.
- Manns, P. y Renard, M. (2010). Alimentación saludable. Guía para promover la alimentación saludable en la primera infancia. Red de protección social. Gobierno de Chile.
- Manrique, M. Corredor, N. y Nieto, B. (2004). Por una Niñez Bien Nutrida: -Comunicación para la Acción-. Oficina de UNICEF-Colombia. http://www.unicef.org.co/pdf/nutri1_pg1-19.pdf
- Martínez, I., Alvarado, G. y Sánchez. M. (2010). Estudio de pautas alimentarias para... *Rev. De especialidades médico-quirúrgicas 15* (3).
- Martínez, M. (2013). Los mitos de la alimentación infantil. <http://www.hola.com/ninos/2013091266984/mitos-alimentacion-infantil/>
- Martinez, R. y Grupo PrevInfad, (2008). PAPPS Infancia y Adolescencia. *Supervisión de la alimentación en la población infantil y juvenil*. Revista Pediátrica Atención Primaria.
- Ministerio de sanidad y consumo y ministerio de educación, política social y deporte. (2008). Actividades gastronómicas en el entorno escolar. Ideas prácticas para el profesorado. AESAN: España.
- Palou, P; Vidal, J; Ponseti, X; Cantallops, J. y Borrás, P. (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorespiratorio en niños. *Revista de psicología del deporte 22* (2). 393 – 398.
- Piera, L. (2007). *Construyendo un estilo de alimentación saludable*. UNESCO: Montevideo.
- Pinto, G. Jones, R. (2005). Breastfeeding And Postpartum Amenorrhea In Rural Guatemala. *Redalyc 3* (1). 1-18
- Ponce de León, T. y Echeverría, M.P. (2013). Alimentación equilibrada en los niños de 1 a 3 años. Orientación para padres.

- Programa de Apoyo para la Construcción de la Política de Primera Infancia. (2006). *Política pública por los niños y niñas, desde la gestación hasta los 6 años*. Bogotá: Colombia por la primera infancia. http://www.oei.es/quipu/colombia/politica_primer_infancia.pdf
- Programa Perceo. (2006). Aprender a comer saludablemente. Ministerio de sanidad y consumo.
- Rodríguez, C. y Guisado, M.C. (2007). La alimentación complementaria en el lactante. *Pediatría Integral XI* (4), 331-344.
- Sánchez, H. (2006). Lactancia materna, nutriendo conciencias en las escuelas para el buen vivir. Ministerio del poder popular para la alimentación: Madrid.
- Santacoloma – Suárez, A.M. (2012). XV Congreso de Psicología - Fundación Universitaria Los Libertadores – SOCOPSI - Abril 28 de 2012 Alimentación, Salud y Trastornos de la Conducta Alimentaria: Visión Multifactorial XV Socopsi libertadores.
- Soler, F. Herrera, J. Buitrago, S. Barón, L. (2009). Programa de economía de fichas en el hogar Diversitas. *Perspectivas en psicología 5* (2), 373-390. Universidad Santo Tomás. Bogotá, Colombia.
- Trejo, P; Jasso, S; Mollinedo, F. y Lugo, L. (2012). Relación entre actividad física y obesidad en escolares. *Revista Cubana de Medicina General Integral 28* (1). 34 – 41.
- Vásquez, E. y Romero, E. (2008). Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de vida. Parte 1. Primeros dos años de vida. *Medigraphic Artemisa*. 593-604.

LISTA DE ANEXOS:

Apéndice A. Encuesta de mercadeo