

Estrategia de Comunicación para la prevención de la obesidad en niños de 0 a 5 años

Olga Jeanneth Espitia Supelano.

Angela Viviana Silva Rodríguez.

**Universidad Sergio Arboleda
Especialización en Comunicación Estratégica
Bogotá, Colombia**

2016

Estrategia de Comunicación para la prevención de la obesidad en niños de 0 a 5 años

**Proyecto de grado como requisito para optar al título de:
Especialista en Comunicación Estratégica**

**Olga Jeanneth Espitia Supelano.
Angela Viviana Silva Rodriguez.**

**Tutor:
Mónica Llanda Brijalbo**

**Universidad Sergio Arboleda
Especialización en Comunicación Estratégica
Bogotá, Colombia**

2016

Agradecimientos

En primer lugar extendemos nuestro más sincero agradecimiento a los directivos del colegio Burbujas de Sabiduría, quienes con su total colaboración hicieron posible el acercamiento a los padres de familia de los niños de 0 a 5 años de pre escolar de la institución, transmitiéndonos su conocimiento y experiencia con ellos. Adicional a ellos, queremos agradecerles a los padres de familia y a los niños de la institución por darnos un poco de su valioso tiempo para poder conocerlos y analizar sus hábitos.

Por otra parte queremos agradecerle a la Universidad Sergio Arboleda, por permitirnos hacer parte de la especialización en Comunicación Estratégica, a la profesora Patricia Bustamante por apoyarnos en todo este proceso, y a nuestra tutora Monica Brijalbo por aportar su valioso conocimiento desde la educación.

Por último, pero no menos importante a Dios por permitirnos llegar al final de este proyecto, y a nuestras familias, porque entendieron las noches sin dormir, los fines de semana sin vernos, y sus opiniones que enriquecieron el proceso y cada día nuestras vidas.

A todos, gracias.

Tabla de Contenido

Resumen

1. Problema.....	7
1.1 Planteamiento del problema.....	7
1.2 Pregunta problémica.....	8
1.3 Justificación.....	8
1.4 Hipótesis.....	8
2. Objetivos.....	10
2.1 Objetivo General.....	10
2.2 Objetivos específicos.....	10
3. Estado del arte.....	11
4. Marcos de referencia.....	14
4.1 Marco contextual.....	14
4.2 Marco de referencia Colegio Burbujas de Sabiduría.....	17
4.3 Marco teórico.....	18
5. Metodología.....	27
5.1 Grupo Focal.....	28
5.2 Entrevista.....	29
5.3 Encuesta.....	30
5.4. Operacionalización de variables.....	31
5.5 Población.....	33
5.6 Análisis de resultados.....	33
5.6.1 Encuestas aplicadas.....	33
5.6.2 Grupo focal Colegio Burbujas de Sabiduría.....	41
5.6.3 Triangulación de resultados.....	44
5.6.4 Análisis denso.....	44
6. Diagnostico.....	50
7. Recomendaciones.....	52
8. Conclusiones.....	53
9. Estrategia de comunicación “Obesidad Cero Kids”.....	55
10. Lista de referencias.....	71
11. Anexos.....	74

Resumen

La obesidad infantil y el sobrepeso se han convertido, en los últimos años, en un problema que afecta de forma alarmante a los menores de cinco años. El presente documento hace parte de la investigación “prevención de la obesidad en niños de 0 a 5 años” en la que se analizó la importancia de los hábitos de vida adecuados por parte de la familia, para prevenir la obesidad en niños. En ese sentido se realizó un estudio en el colegio Burbujas de Sabiduría de la localidad de Suba con lo cual se planteó como pregunta de investigación del proyecto ¿cómo incentivar estilos de vida saludables en la cultura ciudadana para prevenir la obesidad en los niños de 0 a 5 años?

Luego de una investigación teórica y el desarrollo de un estado del arte, se realizaron 54 encuestas con padres de familia del colegio de los cursos de caminadores, párvulos, pre jardín, jardín y transición, y en esas encuestas se demostró que las personas no tienen unos hábitos alimenticios buenos, se mantiene el sedentarismo y hay un bajo consumo de verduras y frutas. En relación a esto, también se evidencia que esta enfermedad afecta el desarrollo educativo de los menores.

Adicional a lo anterior se hicieron 5 entrevistas a especialistas que confirmaron esta hipótesis. Vale la pena resaltar la aplicación de un *Focus Group* con cuatro niños, en el colegio Burbujas de Sabiduría donde se pudo observar que ellos identifican quién es una persona “gordita” y si algún familiar tiene sobrepeso.

A partir de los resultados arrojados por todos los instrumentos de recolección de información, se propone una estrategia de comunicación, dividida en 3 fases de aplicación, que está dirigida a los padres de familias y/o cuidadores de los niños de 0 a 5 años, enfocada a generar una cultura de prevención y hacer que las familias eviten que sus niños crezcan con esta enfermedad que se propone aplicar en un lapso de 7 meses.

En este punto, vale la pena destacar que la propuesta comunicativa acá consignada, tendría su fase de pilotaje en el Colegio Burbujas de Sabiduría, pero puede ser aplicada en cualquier institución del país si así se requiere.

Palabras clave: Obesidad, estrategia, prevención, padres, hábitos, educación.

Abstract

The infantile obesity and the overweight have turned, in the last years, into a problem that affects of alarming form the five-year-old minors. The present document does part of the investigation " prevention of the obesity in children from 0 to 5 years " in that there was analyzed the importance of the habits of life adapted on the part of the family, to anticipate the obesity in children. In this sense a study realized in the college Bubbles of Wisdom of the locality of Increase with which it appeared as question of investigation of the project how to stimulate healthy ways of life in the civil culture to anticipate the obesity in the children from 0 to 5 years?

After a theoretical investigation and the development of a condition of the art, 54 surveys were realized by family parents of the college of the good walkers' courses, preschoolers, pre garden, garden and transition, and in these surveys there was demonstrated that the persons do not have a few food good habits, the sedentarismo is kept and there is a low consumption of vegetables and fruits. In relation to this, also there is demonstrated that this disease affects the educational development of the minors.

Additional to the previous thing 5 interviews were done to specialists who confirmed this hypothesis. A sorrow is worth highlighting the application of a Focus Group with four children, in the college Bubbles of Wisdom where it was possible to observe that they identify the one who is a " rather fat ' person and if some relative has overweight.

From the results thrown by all the instruments of compilation of information, one proposes a strategy of communication, divided in 3 phases of application, which is directed the family parents and / or keepers of the children from 0 to 5 years, focused to generating a culture of prevention and doing that the families prevent that his children grow with this disease that it proposes to apply in a space of 7 months.

In this point, it is worth a sorrow emphasizing that the communicative offer here recorded, his phase of pilotage would have in the College Bubbles of Wisdom, but it can be applied in any institution of the country if this way it is needed.

Key words: Obesity, strategy, prevention, parents, habits, education.

1. Problema

1.1 Planteamiento del problema

La obesidad es un problema de salud que se gesta desde la infancia. Malos hábitos alimenticios y sedentarismo son las causas por las cuales niños ganan peso de forma excesiva. Las consecuencias son enfermedades tan graves como diabetes, hipertensión y cáncer. El médico pediatra Vladimir Muñoz resumió que “La obesidad infantil se define como aquella circunstancia donde el peso para la edad del niños está por encima del estándar recomendado por la OMS”. (Hormaza, 2015, Pág.1)

En el contexto mundial, naciones como Estados Unidos y México lideran los índices de obesidad, inclusive México es catalogado por la organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura como el país más gordo del mundo, esto unido a los malos hábitos alimenticios, sedentarismo y el consumo excesivo de grasas y bebidas azucaradas (Díaz, 2013, Pág. 1).

Cifras de la Fundación Colombiana de la Obesidad, Funcobes aseguran que en Colombia el 51,2% de la población sufre sobrepeso, es decir que una de cada dos personas sufre de obesidad, y uno de cada cinco niños y adolescentes también la padecen. Estas cifras han aumentado de manera progresiva, puesto que hace 60 años la población de colombianos que eran considerados obesos se ubicaba en un 25 por ciento del total de la población. Iván Darío Escobar, presidente de la Fundación, aseguró que para 2017 habrá un incremento de hasta el 55 o 60 por ciento, dado por el ambiente obesogénico, es decir que “la gente ya no camina tanto, usa más los vehículos, incluso, ahora el campesino anda en moto y hasta arrea el ganado en moto”. (Escobar, 2015, pág 2)

Como consecuencia del aumento de esta enfermedad, la Ley 1355 de 2009, llamada ley de Obesidad en Colombia, designó el 24 de septiembre de cada año como el Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y ordenó que en torno a ese día, se celebre la semana de hábitos de vida saludable que en 2015 fue del 21 al 27 de septiembre.

Debido a su denominación como una enfermedad de salud pública se han puesto en marcha cientos de campañas y proyectos, con la participación de entidades públicas, privadas y fundaciones para

promover hábitos alimenticios saludables y detectar de manera temprana en qué momento se convierte en obesidad, el peso de un niño menor de 5 años, pero que al parecer la comunidad no ha adoptado por lo que el equipo de trabajo quiere indagar.

1.2 Pregunta problémica

¿Cómo incentivar estilos de vida saludables en la cultura ciudadana para prevenir la obesidad los niños de 0 a 5 años del colegio Burbujas de Sabiduría de la localidad de Suba?

1.3 Justificación

Pese a que existen cientos de campañas, mensajes publicitarios, cambios en los productos, y dietas que se ofrecen por todos lados, la obesidad y el sobrepeso se han convertido en un problema de salud pública a nivel mundial, y Colombia no es ajeno a esta situación. Cifras de la Fundación Colombiana de Obesidad (Funcobes), revelan que el 50 por ciento de los colombianos sufren de sobrepeso, y de ese porcentaje el 20 hace referencia a niños, es decir que uno de cada 5 niños sufre obesidad, lo que es alarmante, por lo que se hace necesario que esta indagación que se analice este problema desde un punto de vista de hábitos para entender las prácticas y lograr presentar el problema desde un punto de vista educativo a la hora de enseñar hábitos de vida saludable que disminuya esta situación, desde la comunicación.

1.4 Hipótesis

La mala alimentación, el sedentarismo, el bajo consumo de vegetales reemplazados por alimentos procesados, y la falta de cultura de prevención, (pese a la existencia de campañas preventivas) son las principales causas de la obesidad en niños menores de 5 años en Bogotá.

Los padres de familia y/o cuidadores de los menores en muchas oportunidades no se preocupan al ver el incremento en el peso de sus hijos, pues nuestra cultura está más asociada a la preocupación de ver a niños que no se alimentan bien o están desnutridos por lo que se tiende a pensar que solo estos comportamientos se asocian a problemas de salud, en teoría y como lo dirían popularmente en la cotidianidad los padres de familia “un niño bien alimentado es más feliz”, desafortunadamente no se piensa en que la buena alimentación no es solo comer desmedidamente sino que se requiere

de hábitos de vida saludables para prevenir la obesidad en los menores, y que no les ocasione problemas a futuro no solo en cuestiones de salud, sino ante la sociedad.

Muchos de estos niños, que empiezan desde los jardines o colegios a hacer su vida social en ocasiones son rechazados por sus mismos compañeros o son víctimas de burlas sin compasión y esto puede generarles un estado de ansiedad que probablemente empeore el problema. Es un ciclo que se va volviendo un círculo vicioso si se tiene en cuenta que sea cual sea la premisa de los padres frente a la supuesta tranquilidad de ver a sus hijos “bien alimentados”, siempre los menores serán los afectados directamente y no tienen la edad suficiente para expresar o entender lo que ocurre a su alrededor.

Al generar una estrategia que logre motivar una cultura de prevención a través de estilos de vida saludables se podrían disminuir los índices de casos que afectan directamente a los niños, objeto de la presente investigación que en este caso son menores de 0 a 5 años de Bogotá.

2. Objetivos

2.1 Objetivos Generales

Identificar los estilos de vida y prácticas alimentarias de los padres para fomentar la educación preventiva de la obesidad en niños y niñas de 0 a 5 años.

2.2 Objetivos específicos

Analizar las causas y efectos que produce la obesidad en los niños de 0 a 5 años del colegio Burbujas de Sabiduría de la localidad de Suba.

Reconocer las prácticas y hábitos alimentarios de los padres y/o cuidadores de niños de 0 a 5 años del colegio Burbujas de Sabiduría.

Proponer una acción estratégica de comunicación que fomente una cultura preventiva ante la obesidad infantil.

3. Estado del arte

Con el objetivo de desarrollar una investigación, seguida de una estrategia de comunicación que permita incentivar los estilos de vida saludables, se realizó una previa indagación sobre estudios ya realizados en relación al tema.

En 2011, Guiomar María Hernández Álvarez presentó la tesis **“prevalencia de sobrepeso, obesidad y factores de riesgo en niños de 7 a 12 años”**, analizada en una escuela pública de Cartagena, en la que se permite analizar que estudios o temas se han hablado sobre la obesidad, en especial en los niños, brindando datos teóricos sobre la situación y una metodología de investigación. Adicional a lo anterior, está indagación ve la obesidad no solo como una enfermedad, sino desde los hábitos alimenticios, la cultura y costumbres, lo que aporta información valiosa, puesto que la investigación acá presenta está basada en esta premisa. (Hernández, 2011, Pág. 15).

La tesis concluye que es evidente que existen períodos durante el crecimiento y el desarrollo, como en el caso de los escolares, en donde el riesgo de desarrollar el sobrepeso y la obesidad, es más alto, no solo por la etapa biológica en la que se encuentran, sino también por el tipo de hábitos alimentarios que tienen: no desayunar, consumo de mecatos y comidas altas en hidratos de carbono, refinados y lípidos, y la reducción de la actividad física; es decir, cada vez se hacen menos actividades moderadas y ejercicio físico, y se realizan más actividades sedentarias, como ver por muchas horas televisión, dedicar bastante tiempo a los juegos de video, navegar diariamente en internet, etc. Por lo tanto, se hace necesario realizar investigaciones, que incluyan al sobrepeso, a la obesidad, 12 y a sus factores asociados, con el fin de plantear y ejecutar acciones, que proporcionen soluciones efectivas, para controlar estos eventos. (Hernández, 2011, Pág. 60)

Por otra parte fue abordado el artículo investigativo **“Aspectos sociales y culturales sobre la obesidad: reflexiones necesarias desde la salud pública”** realizado por Alicia Aguilar que se convirtió en una herramienta básica puesto que analiza la obesidad, no solo como un problema de salud pública o nutricional sino que lo enfoca desde un punto sociocultural, en este caso en España,

teniendo una clara relación con esta investigación por lo que es importante entender el problema desde la sociedad, la cultura, y la nutrición.

Su texto define que las investigaciones sobre obesidad han crecido de manera importante en los últimos 20 años, esta enfermedad crónica está directamente ligada a problemas nutricionales, estilos de vida, componentes sociales y hábitos saludables. La alimentación humana no se hace de una sola forma en el mundo, en palabras de la autora, “la elección de los alimentos está relacionado con las necesidades del cuerpo, pero también en gran medida con las de la sociedad”. (Aguilar, 2014, Pág. 68)

En relación con lo anterior fue básico analizar los lineamientos entregados por la Secretaria de Integración Social a los jardines de Bogotá en la cartilla “ **Lineamientos y estándares técnicos de educación inicial**” puesto que es el punto de partida básico para conocer los parámetros de alimentación, los contenidos calóricos y minutas que debe consumir un menor de acuerdo a su edad, por otra parte, aporta información básica a la indagación, sobre su peso y talla, y las normas que deben regir para los jardines de Bogotá, sitio donde los menores pasan de 8 a 12 horas por día, así como los parámetros que las instituciones educativas deben cumplir con el objetivo de tener niños sanos, que no estén por encima ni debajo del peso requerido para su edad.

A este se une la “**Guía metodológica para aplicación de una estrategia por parte de estudiantes de la Universidad de Chile: Prevención de la obesidad infantil: guía para el desarrollo de intervenciones en alimentación, nutrición y actividad física en escuelas básicas de Chile**” escrito por J. Kain, F. Vio, S. Olivares, F Concha, R. Uay. Estos estudiantes universitarios diseñaron la estrategia de tal manera, que con el apoyo del Estado y las empresas privadas, se lograra empoderar a actores que en principio pareciera que no deberían estar involucrados pero que juegan un papel muy importante a la hora de generar conciencia desde la temprana edad en los niños. Por esta última razón, su aporte es fundamental a la prevención de la obesidad en Colombia, dando total responsabilidad a los padres de familia.

Para la investigación, también fue claro tener en cuenta factores externos como el compromiso de padres de familia, docentes e incluso la revisión de un pensum académico donde se fortaleciera el

programa de Educación Física, lo cual fue bastante positivo para alcanzar los resultados esperados en su investigación, lo que relaciona el problema con un tema no solo alimentación, sino unido a los hábitos diarios y a su desempeño escolar.

En relación a lo anterior el libro **“Ciencias de la salud “capítulo 28: Relación talla – peso en los niños del kínder garden “Benicio Montero Mallo” de la ciudad de Potosí, gestión 2012 de T. Mamani, M. Quispe, M. Vargas y R. Vargas.** Muestra que es evidente que existe un alto índice de sobrepeso y obesidad no solo en nuestro país Colombia sino a nivel mundial y especialmente en Latinoamérica. Los porcentajes de este estudio, realizado en Bolivia, muestran que los niños, de sexo masculino, tienden a sufrir con mayor frecuencia este problema más que las niñas. El método de investigación de análisis síntesis permite hacer un diagnóstico general de una manera más breve que en las tradicionales investigaciones.

Por último, pero no menos importante, **el libro “La Salud Pública hoy”** – Saúl Franco Agudelo de la Universidad Nacional de Colombia, se convirtió en un apoyo para la investigación porque se está hablando de la obesidad como un problema de salud pública, es importante entender y analizar el contexto de este término en el mundo y en Colombia, en donde para algunos es un tanto utópico hablarlo, porque aún se encuentra en periodo de construcción. Por otra parte aporta importantes argumentos como: la esperanza de vida, que en promedio está entre los 47 a 83 años, puede incrementarse por un mejor tratamiento de las enfermedades crónicas, como lo sería una correcta prevención de la obesidad y sus consecuencias, en especial en los niños de 0 a 5 años.

En conclusión, a partir de este acercamiento a investigaciones previas sobre el tema, son claves y coyunturales porque aportan elementos desde el análisis cultural y fomentar una prevención del tema para disminuir la enfermedad en los niños y niñas.

4. Marcos de referencia

4.1 Marco contextual

A lo largo de la historia, desde la aparición del hombre siempre se ha despertado un interés desmedido por un cierto prototipo de forma de cuerpo, este proceso ha venido evolucionando en diversas civilizaciones y ha afectado de alguna forma las costumbres alimenticias con peligrosos efectos y consecuencias.

En pleno siglo XXI se han visto numerosos cambios en nuestra sociedad, desarrollo político, industrial y tecnológico, en busca de niveles de vida más confortables, ahora contamos con una mayor accesibilidad a los alimentos, y así mismo, una mayor facilidad para el consumo de alimentos procesados, teniendo en cuenta la inmediatez en la que nos movemos constantemente, las carreras del día a día, los afanes hacen que se opte por una alternativa de alimentación rica en calorías a la que muchos padres de familia someten a sus hijos sin que estos, por su temprana edad, puedan decidir cambiar estos hábitos.

Este actual mundo industrial de constantes cambios y grandes avances ha hecho que el sistema de alimentación cambie, como se mencionó anteriormente. Hoy en día la aparición de las comidas rápidas con gran contenido de colesterol, ha hecho que los índices de obesidad, en todos los seres humanos, aumenten.

En Colombia es evidente este incremento en el consumo de este tipo de alimentación lo que se puede analizar gracias al reporte del portal web losdatos.com, según el cual las cadenas de comida rápida siguen registrando cada vez más operaciones *“las ventas de las 85 primeras marcas que operan en el país sumaron 2,77 billones de pesos, con un crecimiento del 12 por ciento respecto al 2013, cuando totalizaron 2,48 billones de pesos. El reporte agrega que los 15 primeros sellos concentran el 73,9 por ciento de las ventas, es decir, 2 billones de pesos, y entre ellas se cuentan Crepes & Waffles, que conservó el liderazgo como marca individual, y El Corral, que fue adquirida a finales del 2014 por el Grupo Nutresa –en una operación valorada en unos 743.000 millones de*

pesos–, aunque este conglomerado solo tomó las riendas de la operación en el primer trimestre el 2015”. (Garzón. 10 de Junio de 2015, pág. 10B).

Adicionalmente, el mundo industrializado ha hecho que los sistemas productivos cambien, la gran mayoría de niños no tienen el hábito de hacer ejercicio y menos a edades tan tempranas como los 0 a 5 años, lo que convierte sus cortas vidas en el estilo del sedentarismo lo que ayuda a empeorar el problema.

La sociedad es un sistema evolutivo y hoy por hoy ya se empiezan a observar las consecuencias en nuestros niños, en donde a muy poca edad ya se tienen principios de sobrepeso, debido a ello nos enfocaremos en la conceptualización de la conciencia ciudadana.

Hoy en día, en esta ciudad, existen un sin número de niños con problemas metabólicos, hipertensión arterial, problemas hormonales, entre otros problemas de la salud que se ven reflejados en la obesidad infantil, es por este motivo que pretendemos centrarnos en la cultura de prevención desde el nacimiento de los niños para evitar las consecuencias mencionadas

La prevalencia de obesidad infantil en Colombia se ha triplicado en las dos últimas décadas. En escolares de primer año básico, esta se incrementó desde 7,5% en 1987 a 18,5% en 2005, se ha establecido la reducción de la prevalencia en este grupo a 12% para el año 2010, de acuerdo con cifras establecidas en la encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia 2010, realizada por el Ministerio de la Protección Social – ICBF. Sin embargo, esta cifra aún sigue siendo bastante elevada como consecuencia de la malnutrición.

Como una forma de enfrentar el problema de la obesidad infantil en el año 2002, en Chile se diseñó e implementó una estrategia con el objetivo de disminuir significativamente la prevalencia de obesidad en escolares de educación básica a través de una intervención en alimentación – nutrición y actividad física durante dos años, esta estrategia contó con el apoyo desde el Distrito, la Nación, docentes hasta los mismos padres de familia.

Los resultados de esta intervención mostraron una disminución significativa de la obesidad en los

niños de sexo masculino, mientras que en las niñas, aun cuando se observó una reducción, el cambio no fue significativo respecto a los otros.

En Bogotá y más específicamente en la localidad de Suba, la cual será nuestra principal fuente de investigación, una posible estrategia está basada en incluir a los padres de familia y/o cuidadores en una sensibilización necesaria donde se les solicite su colaboración en aspectos de alimentación saludable y de incremento de actividad física, especialmente en la reducción del tiempo frente a los televisores y computadores.

En esta sensibilización, además de explicar la importancia de tener hábitos de vida saludables, será necesario también mencionar y explicar en qué consiste el proyecto de acuerdo No. 112 de 2014 del Concejo de Bogotá que tiene como finalidad que la administración distrital diseñe una estrategia “para concientizar a la población de la ciudad sobre los efectos nocivos para la salud del consumo en exceso de azúcar”. (Proyecto de Acuerdo N° 0.60 de 2015)

De esta manera, y mientras el proyecto de ley empieza a regir, la intención es educar a padres de familia frente a esta problemática que ya llega incluso a una instancia Distrital como es el Concejo. A través de esta iniciativa se promoverán hábitos de alimentación saludable mediante la entrega de cartillas educativas entre los beneficiarios de los programas de entidades del distrito que suministren alimentos en forma directa o a través de terceros.

Además se exigirá a los proveedores de alimentos para instituciones distritales que las bebidas azucaradas lleven la etiqueta: “El consumo de azúcar en exceso es perjudicial para la salud”.

Enmarcados en este contexto se espera poder contribuir a los cambios en la cultura ciudadana para mitigar los peligrosos efectos que está causando la mala alimentación en los menores.

Por otro lado, teniendo en cuenta que nuestro público objetivo son los niños de 0 a 5 años de estratos 3 y 4 de la localidad de Suba con problemas de obesidad, es necesario además conocer e identificar los grandes establecimientos como centros comerciales e hipermercados que quedan a las afueras de los colegios, lo que facilita aún más la adquisición de productos altos en azúcar y grasas nocivos para la salud.

4.2 Marco referencial del colegio Burbujas de Sabiduría

El Colegio Burbujas de Sabiduría, (privado) se encuentra ubicado en la localidad de Suba en la dirección Calle 143 N° 11 – 80, en el barrio Lombardía. La institución educativa cuenta con una sede de preescolar, (objeto de estudio de esta investigación), y una sede de primaria.

La sede preescolar alberga alrededor de 126 niños entre los 0 y 5 años que hacen parte de los grados caminadores, párvulos, pre- jardín, jardín y transición, cada uno con su respectivo docente y apoyo, preparados como profesores en educación inicial.

Para la investigación fue clave el contacto directo con la rectora de la institución, Rosalba Gamba, quien autorizó la investigación y el uso de datos del colegio y la interacción con los niños, para este último también participaron los padres de familia, quienes aportaron sus permisos para hacer partícipes a los niños.

En este punto, vale la pena resaltar que el colegio está ubicado en un sector residencial, estrato 3, cercano al centro comercial Plaza Imperial, lleno de sitios con comidas rápidas, adicional tiene cercanos 3 locales de comidas “chatarra”, bebidas azucaradas, y tiendas donde los padres hacen la compra de las loncheras, donde solo venden productos procesados, paquetes y jugos artificiales.

En un acercamiento se identificó que los padres de familia, son de un grado de escolaridad en su mayoría bachillerato, y ambos padres trabajan por lo que tiempo disponible es mínimo.

La institución cuenta con una psicóloga que hace acompañamiento a los estudiantes identificados con problemas serios, y cuentan con el apoyo de una nutricionista que mes a mes viene a revisar las minutas de almuerzos.

En relación a esto último, vale la pena destacar que el colegio cuenta con varias jornadas, que van desde las 7 de la mañana hasta las 2 de la tarde, por lo que algunos menores deben consumir el almuerzo en el colegio.

En temas de obesidad, la institución tiene 10 casos de obesidad en niños de la etapa primaria, por

lo que es necesario presentar una estrategia de prevención, que ha sido apoyado por los miembros de la institución.

4.3 Marco teórico

La obesidad es un problema de salud que se gesta desde la infancia. Malos hábitos alimenticios y sedentarismo son las principales causas por las cuales los niños ganan peso de forma excesiva. Las consecuencias son enfermedades tan graves como diabetes, hipertensión y el cáncer. Las categorías trabajadas en la investigación son Cultura Ciudadana, salud Pública, Comunicación y Tecnología.

El contexto

Cifras de la Fundación Colombiana de la Obesidad, (Funcobes) aseguran que en Colombia el 51,2% de la población tiene sobrepeso, es decir que una de cada dos personas padece obesidad, y uno de cada cinco niños y adolescentes también la sufren, unido a lo anterior, en un reciente estudio de la OMS, publicado en la revista The Economist, ubica a Colombia como el país más sedentario del mundo. Debido al aumento de esta enfermedad, la Ley 1355 de 2009, llamada ley de Obesidad, designó el 24 de septiembre de cada año como el Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y ordenó que en torno a ese día, se celebre la semana de hábitos de vida saludable que en 2015 va del 21 al 27 de septiembre.

Pese a tener una significativa presencia de campañas, emitidas por el sector privado y público, que invitan a alimentarse de forma correcta, ejercitarse de manera regular, y mantener un estilo de vida favorable, el aumento de las cifras en niños y niñas son alarmantes, del 51, 2 por ciento de colombianos con sobrepeso, el 20 por ciento corresponde a niños entre los 0 y 5 años. Es por estas razones que el equipo investigador quiso preguntarse ¿Cómo incentivar estilos de vida saludables en los ciudadanos para prevenir la obesidad en niños de 0 a 5 años?, ¿es la obesidad un problema de salud pública o cultural?, esto con el objetivo final de presentar una propuesta estratégica, que tenga en cuenta los elementos, como la cultura y la tecnología, para lograr aportar una opción que permita mejorar los pensamientos sobre las formas de vida y así ayudar a disminuir los índices de

obesidad en los niños de la primera infancia.

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es actualmente un problema que en la actualidad afecta en primera medida a países como Estados Unidos y México, en relación a lo anterior México es catalogado por la organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura como el país más obeso del mundo, las causas son claras, malos hábitos alimenticios (exceso de consumo de comidas con condimentos y harinas, sedentarismo (dado por la falta de ejercicio) y el consumo excesivo de grasas y bebidas azucaradas (como gaseosas).

Este padecimiento (obesidad), es definida cómo una enfermedad multifactorial que está caracterizada por un excesivo acumulo de tejido adiposos en el organismo. Como consecuencia puede ser generador de enfermedades como la diabetes, hipertensión, trastornos de la función reproductiva en las mujeres, algunos tipos de cáncer y problemas respiratorios y a su vez el sobrepeso puede ser causa de sufrimiento depresión y de comportamientos de rechazo social que perjudican la calidad de vida de los seres humanos. (González, 2005, Pág. 1 -2)

En el caso particular de los niños, la obesidad infantil es uno de los componentes de riesgo que va unido al aumento de enfermedades que se pronunciarán en la edad adulta con mayor frecuencia, (diabetes, hipertensión, entre otras). Para los niños son varios los factores que se adjudican para esta enfermedad, por un lado la predisposición genética de tener los padres obesidad tiene un riesgo para la descendencia del 69 al 80 por ciento, cuando uno solo es obeso será del 41 a 50%, y si ninguno de los dos es obeso el riesgo es del 9 %, (Achor, 2007, Pág. 35)

Muy relacionado a este término está el sobrepeso, primer paso para llegar a la obesidad aunque una persona que es obesa tiene sobrepeso, no quiere decir que una persona con sobrepeso tiene obesidad.

Por otro lado está la inactividad física, la televisión que se convierte en la niñera, el no practicar deportes y los juegos al aire libre condicionan el aumento de peso en los niños, en especial en los

menores de 0 a 5 años que en la edad pediátrica, puede producir enfermedades cardiovascular, asma, y hasta problemas psicológicos, por lo que fue declarado un problema de salud pública.

“Normalmente una persona con sobrepeso es una persona que come más de lo que necesita su organismo para estar en equilibrio, en cambio una persona obesa, su sobrepeso tiene relación con alguna enfermedad, ya sea hipotiroidismo, enfermedad de Cushing o por consumo de fármacos.” (Reyna, 2015 pág, 1)

El Dr Regino Piñeiro Lamas, Profesor Titular de Pediatría, PhD. Hospital Universitario Pediátrico “Juan Manuel Márquez” presentó una ponencia sobre las deficiencias que tienen los niños con problemas de obesidad, entre su relato mencionó que “estudios realizados en Alemania en pre escolares, encontraron que la prevalencia de dificultades para las habilidades motoras fue mayor entre los varones obesos que en los de peso normal, mientras que la prevalencia de dificultades en la habilidad para lograr atención, fue mayor en las niñas obesas al compararlas con las niñas de peso normal, concluyendo que existe en la obesidad desde edades tempranas trastornos en el desarrollo psicomotor”. (Piñeiro. 2010)

En relación a lo anterior, Piñeiro explicaba que la mezcla entre Macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas) y Micronutrientes (vitaminas y minerales) llevan a una adecuada alimentación. En el caso de los niños con obesidad se presenta una deficiencia de micronutrientes como el Hierro, Yodo, Zinc y Vitamina A que pueden afectar la capacidad de aprendizaje, menor desarrollo cognitivo, menor actividad motora, debilidad, disminución de memoria, menor nivel de atención, infelicidad, miedo, tensión emocional, depresión, aislamiento, así como vulnerabilidad del cuerpo por inmunidad disminuida lo que lo hace más vulnerables a infecciones generando falta de asistencia a clases. (Piñeiro. 2010)

La salud pública en Colombia

Salud Pública es un término utilizado diariamente en el país, y aunque el concepto ha cambiado a lo largo de la humanidad y se ha acomodado de acuerdo al contexto y de los instrumentos entre las definiciones más usadas esta la propuesta por Charles Edward Amory Winslop, un experto

bacteriólogo americano que en los años 20 definió, la salud pública como la ciencia y el arte de prevenir las enfermedades, prolongar la vida, fomentar la salud y la eficiencia física y mental, mediante el esfuerzo organizado de la comunidad . (Figuroa, 2012, p, 1).

En los años siguientes, nuevos autores fueron dando aportes; En 1974, Hanlon definió La salud pública se dedica al logro común del más alto nivel físico, mental, y social de bienestar y longevidad, compatible con los conocimientos y recursos disponibles en un tiempo y lugar determinados. En 1991, Piédrola Gil estableció la siguiente definición que simplifica y amplía el campo de actuación de la salud pública e incorpora de manera específica el área de la restauración de la salud.

Por su parte la definición de la Organización Panamericana de la Salud la define como la práctica social integrada que tiene como sujeto y objeto de estudio, la salud de las poblaciones humanas y se le considera como la ciencia encargada de prevenir la enfermedad, la discapacidad, prolongar la vida, fomentar la salud física y mental, mediante los esfuerzos organizados de la comunidad, para el saneamiento del ambiente y desarrollo de la maquinaria social, para afrontar los problemas de salud y mantener un nivel de vida adecuado.

Maryluz Restrepo, profesora de la Facultad de Artes de la Universidad Nacional, asegura que hablar en Colombia de salud pública, es un término, un tanto utópico, y no desde el punto de vista inalcanzable, sino como algo que aún no tiene un espacio y se encuentra en un proceso de construcción. (Agudelo, 2002, pág. 421)

Por otra parte la teoría de la morbilidad, expuesta por Fries en 1980, tiene en cuenta que las enfermedades crónicas probablemente serán pospuestas por cambios en los estilos de vida, y se ha demostrado que los marcadores fisiológicos y psicológicos del envejecimiento pueden ser modificados. Desde esta teoría, extrae unas consecuencias en política, en términos de un “envejecimiento exitoso” que sería posible si el sistema de atención se concentra en la prevención antes que en sofisticados medios para identificar y tratar las enfermedades.

La cultura

Antes de entrar a mencionar a la obesidad desde un punto de vista cultural, es importante definir la cultura. Desde lo teórico este concepto se define como: las “ideas basadas en el aprendizaje cultural de símbolos y concibe las culturas como mecanismos de control –planos, recetas, reglas, construcciones-, lo que los técnicos en ordenador llaman programas para regir el comportamiento.” (Geertz, 1973, pág. 50).

La obesidad como un problema cultural

En primer lugar, es clave entender que la posibilidad de que las campañas que a diario se emiten para prevenir estas enfermedades no estén diseñadas para el público correcto, ya que en la actualidad las audiencias no son las mismas de hace 50 años, son públicos diferentes, con situaciones sociales, económicas, políticas, de salud, entre otras, muy diversas, y cada una con pensamientos propios capaces de responder ante los actuales mensajes emitidos que buscan homogeneizar la cultura, con esto me refiero a que antes hablamos de una sociedad que simplemente cumplía con recibir un mensaje, y no había una contestación, ahora hay múltiples canales de comunicación, prácticamente inmediatos (como el Internet y las redes sociales, de las que hablare más adelante), en las que la audiencia puede manifestar su apoyo o desacuerdo frente a lo que se le dice, aunque no se puede descartar, que los medios son parte fundamental que ayudan a crear la opinión pública.

Lo anterior se relaciona a que no es posible dar un mensaje de prevención, como en este caso el de la obesidad de menores, sin entender, que los procesos de comunicación y su respectiva definición se dan más fácil si se tiene en cuenta su entorno, no es lo mismo entender cómo se alimenta un persona de estrato 6, que tiene un sueldo mayor a 4 millones de pesos, posibilidades de acceder a dietas más saludables y se ejercita más de una hora semanal, al de una persona de estrato 1, que en el promedio colombiano, solo tiene acceso a carne una vez al mes, consumen mayor cantidad de harinas y la fruta no está entre sus productos de canasta familiar la mayoría de las veces.

Es imposible desligar que a diario los seres humanos, viven rutinas laborales, educativas y familiares que hacen parte de una cotidianidad entendida por las acciones diarias hechas por las personas, que actúan de manera automática, sin preguntar o refutar, y esta cotidianidad forma la cultura, una cultura que desayuna café con pan, que almuerza y cena arroz, con papa, plátano y yuca, y que los fines de semana, cuando la posibilidad lo permite, consumen grasas como la rellena, la popular fritanga, y en el mejor de los casos hamburguesas. Cabe también destacar, que esta cotidianidad ha ido cambiando, las necesidades sociales no son las mismas, los niños se alimentan, cada día con más frecuencia, con las llamadas “comidas rápidas” el menú perfecto creado para las culturas sin tiempo, sin tiempo de cocinar, sin tiempo de comprar verduras, sin tiempo de pensar en lo que es sano o no, sino en la rapidez de cumplir con la necesidad básica del cuerpo, calmar la sensación de hambre.

Es a partir de aquí donde se da el primer indicio del problema de la obesidad, como un problema de cultura, un choque que a diario presenta mensajes encontrados, porque mientras nos presentan a los las verduras, las frutas y el pescado como alimentos claves para el buen crecimiento de los niños, pero por otro lado Coca Cola nos vende la idea de la felicidad a través de una lata de su gaseosa negra que contiene 9 cucharadas de azúcar, o una hamburguesa de Mc Donalds que contiene 550 calorías, es decir que “el gran efecto – indirecto- de la publicidad es hacer que los productos estén disponibles en el imaginario (y mejor aún en las estanterías de los almacenes) para que luego se presten al juego de los gustos y de las diferencias sociales” (Maigret, 2005, p. 100)

De esa manera, es importante entender que la cultura es una mezcla de factores económicos, políticos, sociales, entre otros, que producen ciertos símbolos, prácticas, valores, entre otros, como el este caso particular, los estilos de vida saludables y no tan saludables, es por esto que tal vez las campañas pedagógicas en las que se busca concientizar sobre las buenas prácticas alimenticias y el ejercicio constante, tal vez no han sido apropiadas por los colombianos, en este caso por los padres de los niños de la primera infancia.

En relación a lo anterior es donde los estudios culturales entran a jugar un papel fundamental, “lo que la Comisión va señalar es precisamente que los “estudios culturales” emergen en un momento de acumulación de tensiones, como una forma de hacerse cargo más que de las estructuras

departamentales de una realidad que se desborda y no es posible contener desde los límites planteados por las disciplinas. Entonces tenemos una primera claridad: los estudios culturales emergen como respuesta al proceso de disciplinarización (y disciplinamiento) del saber”. (Reguillo, 2014, p. 189)

También cabe señalar que esas nuevas culturas deben ser analizadas a partir de su interacción “es decir, que el análisis de estas relaciones, sea capaz de unir la relación entre los nuevos símbolos, significados y lo material para mejorar los procesos de apropiación a partir de los aprendizajes interculturales.

Por otra parte, es importante establecer un equilibrio entre el individuo (persona que padece la obesidad) y la ideología (desde su contexto) para aprovechar las diferencias culturales con el objetivo de desarrollar mejores relaciones comunicativas que lleven al éxito de las estrategias.

Adicional a lo anterior, la sociedad ha presentado problemas de comunicación, dado por la falta de capacidad para llegar a acuerdos que permitan el buen desarrollo de los objetivos colectivos. De allí la necesidad de la aplicación de una teoría de la comunicación como la de Habermas que “tiene el rango de la teoría de la sociedad y aspira, por consiguiente, a un análisis teórico general de la sociedad (...) la elaboración de una teoría global que permite un análisis crítico de la sociedad industrial capitalista moderna con sus estructuras y mecanismos” (Rad, Philipp, Rita, 1998, 106).

Dentro de esos procesos de comunicación, que en mi opinión no se han tenido en cuenta para tratar el tema de la obesidad, hay un elemento básico que Habermas ha usado para basar su teoría y es el lenguaje, un lenguaje, básico y comprendido por todos los miembros de comunidad, que deje las diferencias sociales a un lado para llegar a acuerdos colectivos basado en las relaciones interpersonales que se basa en un proceso cooperativo, de interpretación a lo largo del cual los participantes se refieren al mismo tiempo a algo que existe en el mundo objetivo, social y subjetivo, aun cuando destaquen en sus expresiones temáticamente sólo un componente de los tres.. Pero en este punto aún falta mucho, el tema de la obesidad ha sido tratado, en su mayoría, como un problema netamente de salud, dejando a un lado el tema cultural y el abuso, por así decirlo de las nuevas tecnologías.

Y la estrategia ¿qué es?

En la actualidad se habla de estrategia en todos los contextos de la vida del ser humano, en lo familiar, económico, político, social, cultural, etc.

“De la mano de estrategia surgen también una serie de conceptos afines que tienen relación; cómo estrategia, planeación estratégica, administración estratégica, gestión estratégica, evaluación estratégica, diagnóstico estratégico, entre otros, que normalmente se utilizan pero de los cuales no se sabe cómo ni cuándo aplicarlos”. (Contreras, 2012, pág. 155).

Asociado a esto, Sandra Massoni, explica la estrategia desde lo que ella llama “matriz sociocultural, esquema básico que describe los rasgos principales de la lógica de funcionamiento de un grupo social” (Massoni, 2007, pág 31), gracias a esta forma de ver, se entiende a las situaciones como un todo, es decir su sistema y su percepción de la realidad, sus razones para comportarse de tal manera, lo que ayuda a comprender su contexto, tema clave para entender la situación de obesidad en los estratos 3 y 4 de la localidad de suba.

Por otra parte, Chandler (2003) “la estrategia es la determinación de las metas y objetivos de una empresa a largo plazo, las acciones a emprender y la asignación de recursos necesarios para el logro de dichas metas”.

Por su parte Leanerd, Christensen, Andrews y Guth (1969) “la estrategia es el patrón de objetivos, propósitos o metas, políticas y planes esenciales para lograrlos, establecidos de tal manera que definan en qué clase de negocio está la empresa o no quiere estar y qué clase de empresa es o quiere ser”.

Las definiciones, aunque en contexto diferentes, relacionan a la estrategia como un momento de preparación, una planeación encaminada al desarrollo de un objetivo, meta o final, en este caso, la presentación de una propuesta de comunicación dirigida a fomentar la cultura de la prevención ante un mal que cada día afecta a más niños en el país.

Cultura y educación preventiva

“La Cultura preventiva es la forma de crear conciencia de la seguridad y salud a través de la sensibilización de los agentes que intervienen en el proceso enseñanza- aprendizaje. Vale la pena resaltar que la cultura de la prevención debe ir acompañada por el compromiso visible de todos los agentes implicados”. (García, 2013, pág. 286), definición clave que entrega la importancia de tener una cultura de prevención para educar tanto a padres como hijos sobre los nuevos hábitos saludables.

Es por esto que la estrategia de prevención presentada más adelante, se pensó desde los imaginarios que se tienen hoy sobre obesidad, hasta los hábitos que aplican las familias en sus vidas para mantener rutinas saludables. Es por esto que la intención es crear una consciencia con los padres de familia sobre su responsabilidad en la prevención de esta enfermedad en sus hijos puesto que son niños de edades que no tienen poder de decisión y que aprenden por imitación, y que mejor que desde los más cercanos a ellos.

En relación a lo anterior, la generación de rutinas y su constante práctica llegaran generar el hábito, en este caso de prevención para la obesidad infantil, desde hacer ejercicio, la importancia de una lonchera balanceada y el uso adecuado de elementos, como la tecnología, para mantener una buena salud.

5. Metodología

Con el objetivo de incentivar estilos de vida saludables en la cultura ciudadana para prevenir la obesidad de los niños de 0 a 5 años de la localidad de Suba es clave definir un tipo de estudio, un método, unas técnicas y unos instrumentos de recolección de información con su respectivo análisis.

La importancia de determinar un tipo de estudio hace referencia a la escogencia de un “el nivel de conocimiento científico (observación, descripción, explicación) al que espera llegar el investigador”, (Méndez, 2006, 237) se propone implementar la investigación desde un tipo de estudio descriptivo.

El propósito del estudio descriptivo “es la delimitación de los hechos que conforman el problema de investigación”, (Méndez. 2006, 238). La ventaja de este tipo de estudio es que permite establecer las características demográficas de unidades investigadas, en este caso la población hace referencia a los niños de 0 a 5 años del colegio Burbujas de Sabiduría de la Localidad de Suba y los padres o cuidadores de estos menores. Por otra parte permite “identificar formas de conducta y actitudes de las personas que se encuentran en el universo de investigación”, en este caso se identificaran los comportamientos de padres, cuidadores y niños, tanto en el colegio como en la casa para identificar los hábitos alimenticios y el cuidado de mantener un estilo de vida saludable.

Adicional a lo anterior ayuda a “establecer comportamientos concretos”, es decir nos permitirá entregar cifras exactas de cuantas personas cuidan su peso de forma saludable, cuáles son sus preferencias en cuanto a los alimentos para sus hijos, y cuáles son las necesidades de las personas. Y por último, pero no menos importante, ayuda a “descubrir y comprobar la posible asociación de las variables de investigación”, es decir la relación entre el precio de los alimentos, y el consumo entre los padres y los niños, la elección entre la comida chatarra y los alimentos saludables, la elección de una lonchera sana y su relación con el desempeño educativo de los estudiantes, entre otros.

Ahora, luego de definir el tipo de investigación descriptiva, se define como método, una mezcla entre el análisis y el método cualitativo, es decir, en primer lugar el método de análisis “inicia su proceso de conocimiento por la identificación de cada una de las partes que caracterizan una realidad; de este modo podrá establecer las relaciones causa y efecto entre los elementos que componen su objeto de investigación” (Méndez. 2006, 242).

En segundo lugar, el método cualitativo que busca hacer un acercamiento exploratorio, que busca comprender los ejes que orientan el comportamiento, y permite hacer interpretaciones de la realidad social estudiada en su forma natural y según el dinamismo de la vida social, describe de forma textual lo observado, con lo que se busca interrogarse por la realidad humana social y construirla conceptualmente, guiada siempre por un interés teórico y una postura epistemológica. (Martínez, 2011,15).

La mezcla de estos dos métodos, permitirán entender las causas y los efectos de los malos hábitos de padres y cuidadores de niños entre los 0 y 5 años, sus características, la realidad social y humana de este fenómeno.

5.1 Grupo focal

Es el grupo de personas que son seleccionadas y convocadas por un investigador con el propósito de discutir y comentar, desde el punto de vista personal, el tema propuesto por el investigador (Powell et al, 1996).

También es considerado como un tipo de entrevista grupal, ya que requiere entrevistar a un número de personas a la misma vez, sin embargo el grupo focal se centra en el análisis de la interacción de los participantes dentro del grupo y sus reacciones al tema propuesto por el investigador. (Morgan, 1997)

En un grupo focal los participantes hablan entre ellos y no con el investigador o el moderador, por lo que requiere que se preste una atención especial a los siguientes elementos:

- Las preguntas guías, materiales dirigidos a estimular la conversación y la selección de las personas que van a formar parte del grupo.

El moderador deberá estar atento a las diferencias en las opiniones, los debates, las dinámicas que surjan o el tipo de actividad en que se envuelva el grupo, ya sea para formar consenso, desarrollar una explicación, interpretar mensajes promocionales o sopesar prioridades que compiten.

Típicamente se componen de 6 a 10 personas, pero el tamaño puede variar entre 3 y 4 participantes hasta 12.

¿Cómo se aplicó en este proyecto?

- Se seleccionaron 4 niños de cinco años de edad del colegio Burbujas de Sabiduría, cuyos padres aprobaron su participación y llevaban loncheras saludables pero con paquetes en algunas ocasiones, y con quienes se realizó la discusión.
- Se organizó 4 preguntas para trabajarlas con los pequeños, esto fue de manera lúdica teniendo en cuenta las edades de los niños para que no les parezca aburrido.
- Se realizó en una sesión en uno de los salones del colegio Burbujas de Sabiduría.

5.2 Entrevista

La entrevista es un **intercambio de ideas, opiniones mediante una conversación que se da entre una, dos o más personas** donde un entrevistador es el designado para preguntar. Todos aquellos presentes en la charla dialogan en pos de una cuestión determinada planteada por el profesional. Muchas veces la espontaneidad y el periodismo moderno llevan a que se dialogue libremente generando temas de debate surgidos a medida que la charla fluye.

Es importante resaltar que una entrevista es **recíproca**, donde el entrevistado utiliza una técnica de recolección mediante una **interrogación estructurada** o una **conversación totalmente libre**; en ambos casos se utiliza un formulario o esquema con preguntas o cuestiones para enfocar la charla que sirven como guía. Es por esto, que siempre encontraremos dos roles claros, el del **entrevistador** y el del **entrevistado** (o receptor).

El entrevistador es quien cumple la función de dirigir la entrevista mediante la dominación del diálogo con el entrevistado y el tema a tratar haciendo preguntas y a su vez, cerrando la entrevista.

¿Cómo se aplicó en este proyecto?

Se realizaron entrevistas a un médico pediatra (especialista en niños), nutricionista (entrega las recomendaciones para una alimentación sana), psicólogo (conoce la enfermedad desde problemas psicológicos y sociales), preparador físico (conoce el problema desde la actividad física) y coordinadora del colegio (porque tiene mayor cercanía con padres y niños), con el fin de indagar las causas y efectos de la obesidad en niños de 0 a 5 años y su relación con la cultura alimenticia colombiana. Adicional a lo anterior se conoció estadísticas o cifras de los casos de niños con obesidad que se presentan en el colegio y si se realizan acciones en pro de mitigar este hecho para contribuir a generar un cambio de cultura en los padres de familia.

5.3 Encuesta

La encuesta es una técnica de recogida de datos mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de individuos. A través de las encuestas se pueden conocer las opiniones, las actitudes y los comportamientos de los ciudadanos.

En una encuesta se realizan una serie de preguntas sobre uno o varios temas a una muestra de personas seleccionadas siguiendo una serie de reglas científicas que hacen que esa muestra sea, en su conjunto, representativa de la población general de la que procede.

¿Cómo se aplicó en este proyecto?

Se aplicó una encuesta que consta de 16 preguntas a 54 padres de niños entre los cero a cinco años del colegio Burbujas de Sabiduría. Luego se tabularon los resultados y basados en ellos se determinó cuál debía ser la estrategia a trabajar para llegar a nuestro público objetivo.

5.4 Operacionalización de variables

CATEGORÍAS	SUB-CATEGORIA	DESCRIPTORES	INDICADORES	CATEGORIAS EMERGENTE	TÉCNICA	INSTRUMENTO RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	FUENTES
Cultura Ciudadana	Vida cotidiana	Hábitos de nutrición	Disminuir en 20% el índice de niños con obesidad.	N -A	Entrevista	Grupo focal - Diario de campo	Padres de familia y niños de 0 a 5 años
Salud Pública	Prevención de vida saludable - escenarios públicos.	Buenas prácticas	Senibilizar al público objetivo sobre los riesgos de sufrir sobrepeso y obesidad	N -A	Observación	Cuestionario semiestructurado , investigación documental - grupo focal	Secretaria de Salud -, endocrinólogo, pediatra, colegio
Comunicación	Comunicación estratégica - Información	Tácticas - método - lenguajes - acciones- practicas	Evaluación de las tácticas a emplear y el número de personas a las cuales se	N-A	Observación, análisis de contenido	Investigación documental	Colegio, padres de familia

			aplicarán las tácticas				
Tecnología - interacción	Aplicaciones- narrativas - redes sociales	Tiempo de uso de celulares, aplicaciones, preferencias, lenguajes, narrativas	Medición de la cantidad de personas que hacen uso de las aplicaciones tecnológicas y de celulares inteligentes	N-A	Entrevista	Encuesta Investigación documental, estadísticas	Padres de familia y niños de 0 a 5 años

5.5 Población

La investigación tuvo como objeto de estudio a los padres de familia y/o cuidadores de los niños de 0 a 5 años del Colegio Burbujas de Sabiduría de la localidad de Suba, (descrito en el marco referencial), pero sus hábitos y comportamientos fueron analizados desde todos los puntos, porque se realizaron encuestas a 54 padres de familia, adicional se conoció la opinión de los niños para saber cómo actuaban sus padres y que les daban en cuanto a la alimentación y ejercicio (a través de un *Focus Group*), y simultáneamente se hizo un acercamiento con la directora del colegio y la coordinadora para conocer desde su experiencia, como se maneja el tema con los padres de familia en cuanto a loncheras y almuerzos.

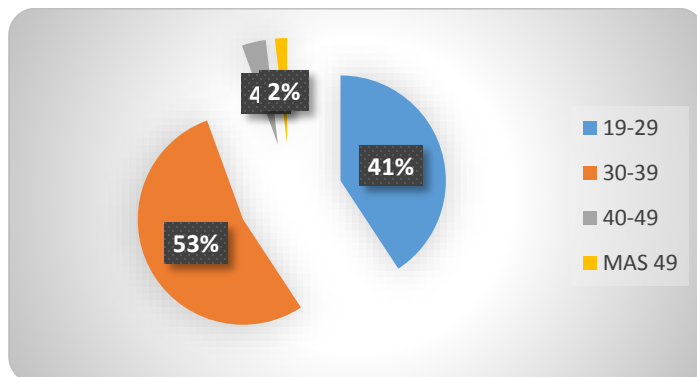
Vale la pena resaltar que los padres de familia o tenían que estar en algún rango de edad, pero sí que sus hijos estuvieran entre los grados, caminadores, párvulos, pre jardín, jardín y transición.

5.6 Análisis de resultados

5.6.1 Encuestas aplicadas

A continuación se realiza la tabulación de las encuestas realizadas a los padres de familia de los niños en edades entre cero a cinco años del colegio Burbujas de Sabiduría de la localidad de Suba, en el mes de mayo de 2016. Se realizaron 54 encuestas cada una con 16 preguntas las cuales se escriben a continuación:

1. Edad:



Gráfica 1 rangos de edades de las personas encuestadas

Se puede observar en la gráfica 1 que el 94% de las personas encuestadas están entre los 19 y 39 años, siendo más representativo las personas que se encuentran en una edad entre 30 y 39 años con un 41%. Las personas que tienen más de 40 años representan el 6%.

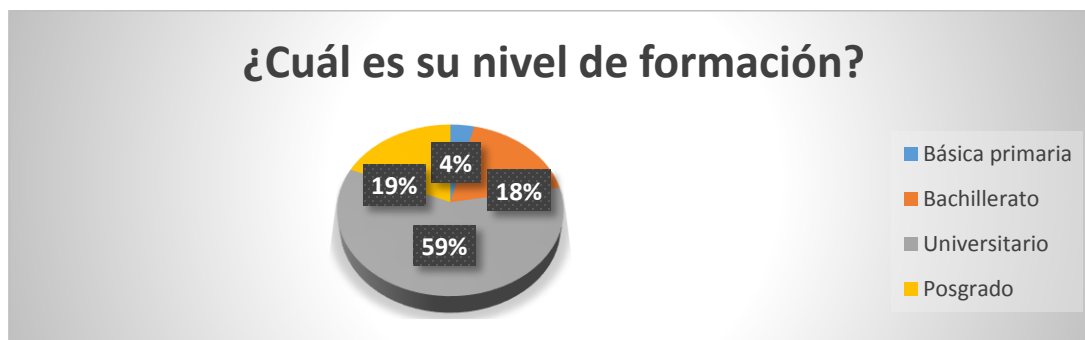
2. ¿A qué grado escolar pertenece su hijo/a?



Gráfica 2: Clasificación por salones en los cuales los padres de familia respondieron las encuestas.

En la encuesta se puede observar que de los 9 salones el número de encuestas se encuentra entre un rango del 9% al 15% lo que significa que el total de encuestas realizadas por cada salón se realizó de manera equitativa.

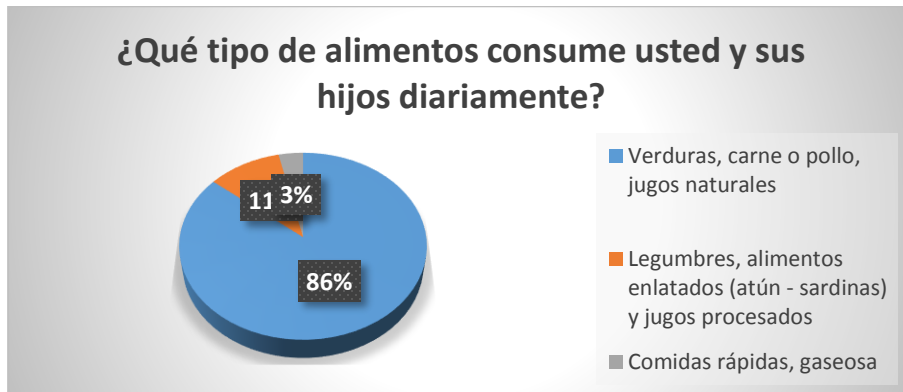
3. ¿Cuál es su nivel de formación?



Gráfica 3: Clasificación por nivel educativo

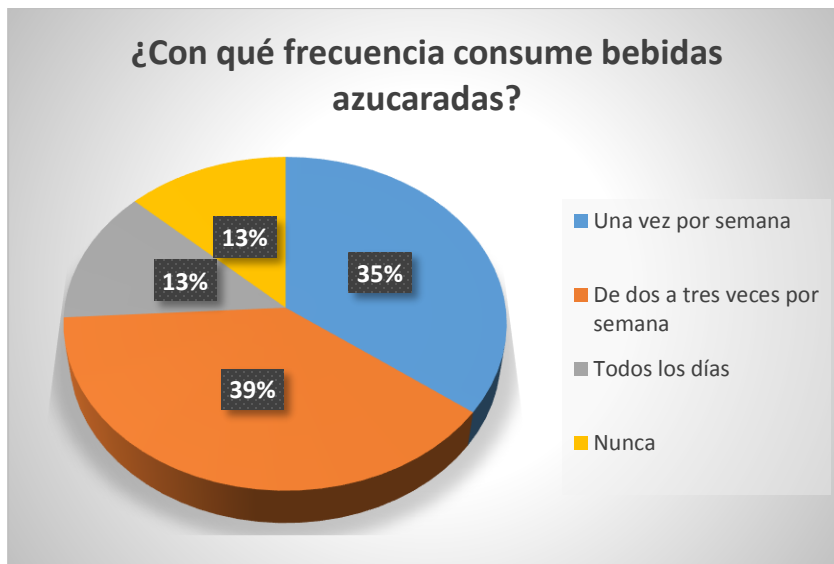
De las 54 personas encuestadas el 59 por ciento son padres profesionales, el 19 por ciento han realizado un posgrado, el 18 por ciento realizó el bachillerato y un 4 % lleo hasta básica primaria.

4. ¿Qué tipo de alimentos consumen usted y sus hijos diariamente?



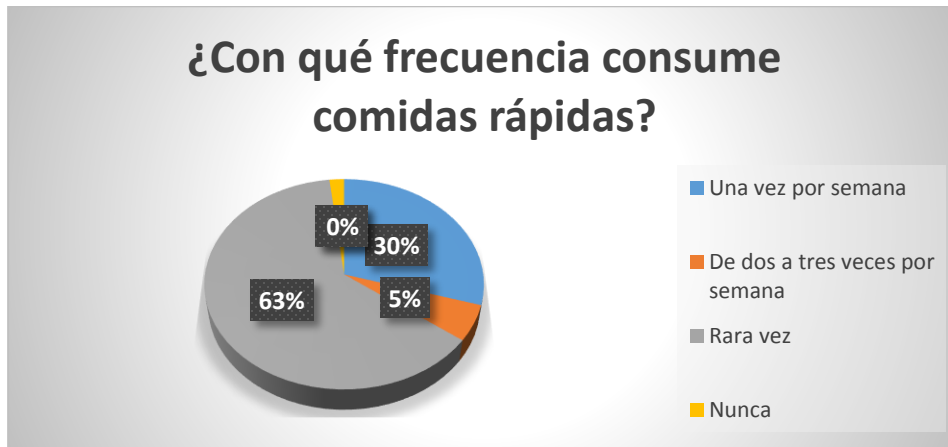
El 86% de las personas encuestadas aseguró consumir alimentos que contienen verduras, proteína y jugos naturales, mientras que un 11% reconoció que sobresale entre sus comidas las legumbres, alimentos enlatados y jugos procesados, solo un 2% confesó tener entre sus hábitos alimenticios el consumo de comidas rápidas diariamente.

5. ¿Con qué frecuencia consume bebidas azucaradas (gaseosas)



El 39% de personas reconoció que consumen gaseosas o bebidas azucaradas de dos a tres veces por semana, un 35% aseguró que una vez por semana, el 13 por ciento aseguro consumirlas todos los días y otro 13 % informó nunca consumirlas.

6. ¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perros calientes)?



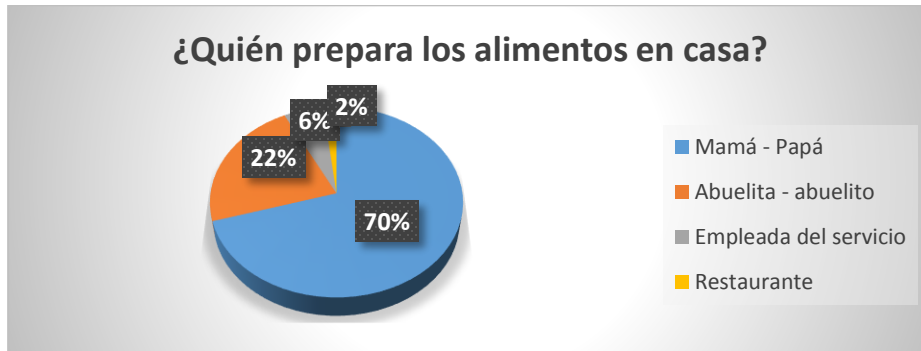
El 63 por ciento de la población encuestada aseguro consumir rara vez comidas rápidas, el 30 por ciento informo que la consume una vez por semana, el 5 por ciento confesó comer este tipo de comidas de dos a tres veces por semana, y las opciones todos los días y nunca arrojaron un 0 por ciento, es decir nadie marco estas respuestas.

7. ¿Quién decide sobre la compra del mercado?



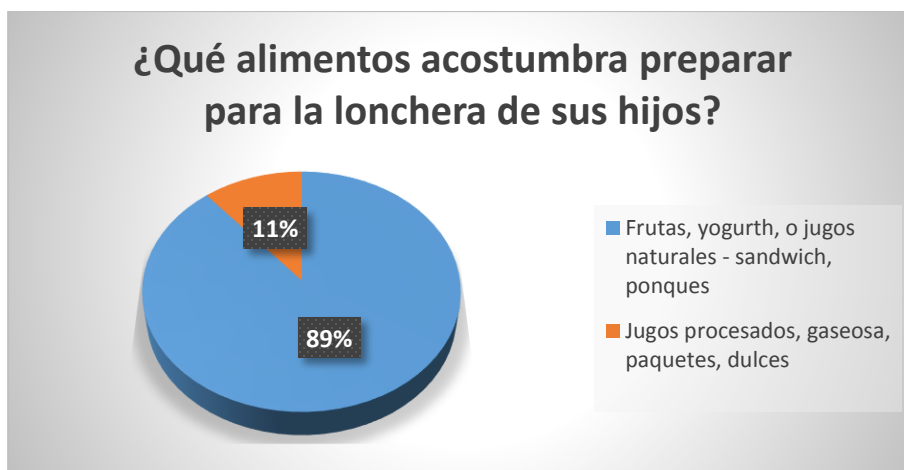
La gráfica nos muestra que en ninguna de las viviendas es la empleada del servicio la que compra el mercado con un 0%, en un 5% de los hogares lo hacen los abuelos, y en un 2% de los hogares no hacen mercado, por último el 93% de las familias quien decide sobre la compra del mercado son los padres.

8. ¿Quién prepara los alimentos en su casa?



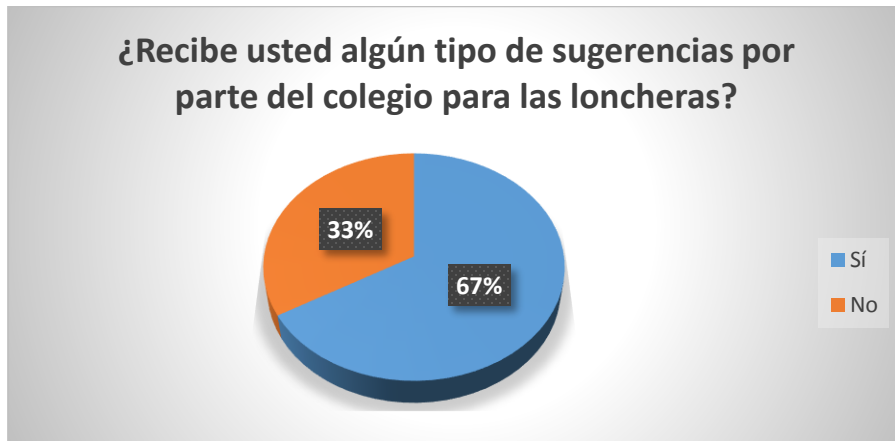
El 70 por ciento de la población asegura que mamá y papá son quienes preparan los alimentos, el 22 por ciento corresponde a los abuelos, el 6 por ciento la empleada del servicio y el 2 por ciento compran en restaurante.

9. ¿Qué alimentos acostumbra preparar para la lonchera de sus hijos?



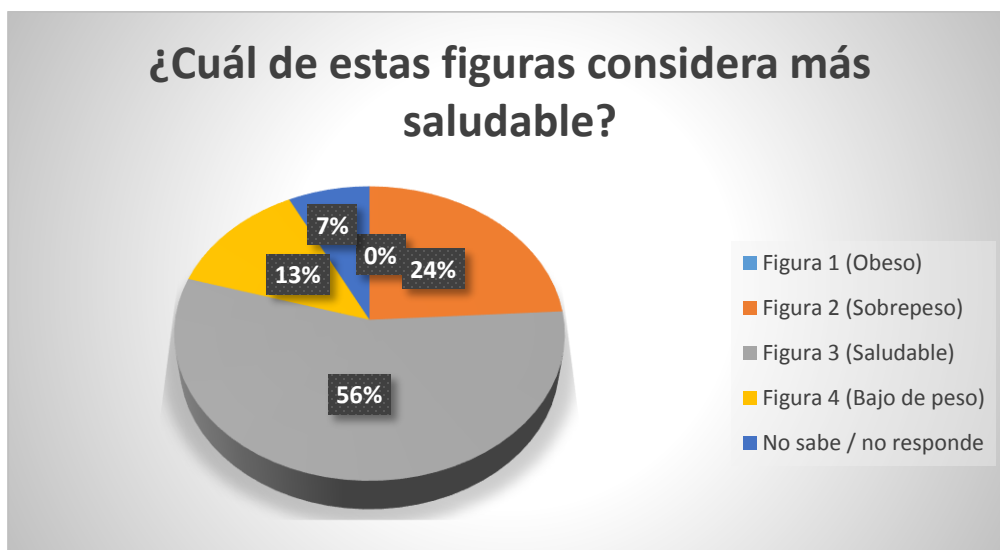
Esta pregunta nos muestra que el 89% de los padres encuestados prefieren empacar alimentos saludables como lo son las frutas, yogurth, jugos naturales o un sándwich para la lonchera de sus hijos mientras que un 11% les envía al colegio jugos procesados, gaseosa, paquetes, dulces.

10. ¿Recibe algún tipo de sugerencias por parte del colegio para las loncheras de los niños?



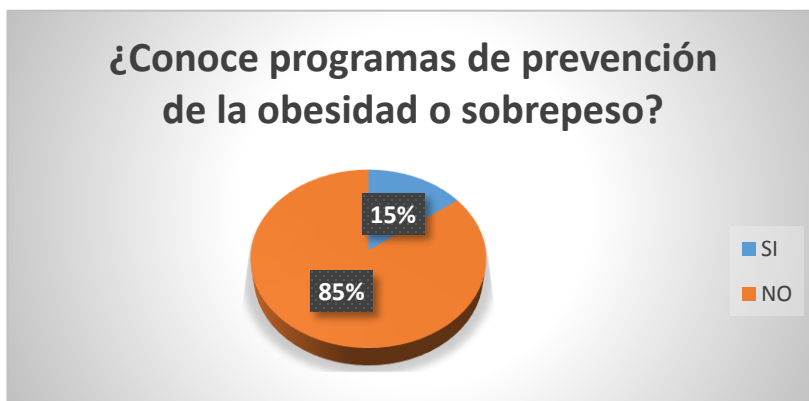
Un 67% respondieron que sí reciben sugerencias, el 33% asegura que no recibe ningún tipo de sugerencias del colegio.

11. ¿Cuál de las figuras considera que es la más saludable?



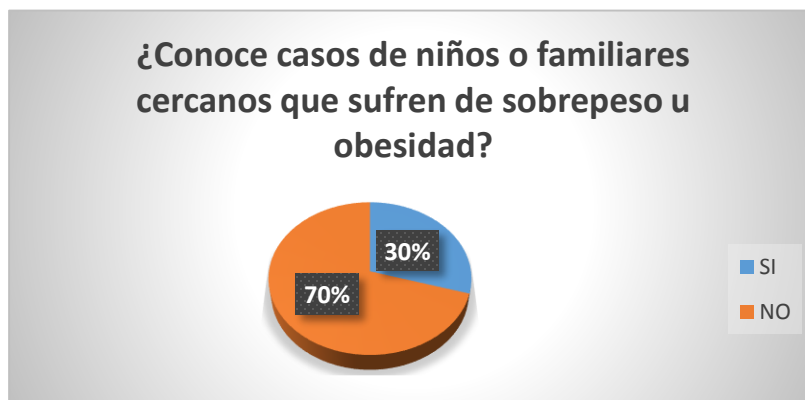
En la encuesta se imprimieron cuatro imágenes diferentes las cuales obedecen a diferentes tipos de cuerpos, la opción A obeso arroja un 0% pues ninguna persona marcó esta opción, la figura dos, que muestra a una señora un poquito pasada de kilos fue marcada por 13 personas lo que representa un 24%. El 13% marcó la opción de la imagen de una persona baja de peso y el 56% decidieron marcar la opción C donde se muestra una persona con una figura saludable.

12. ¿Conoce programas de prevención de la obesidad o sobrepeso?



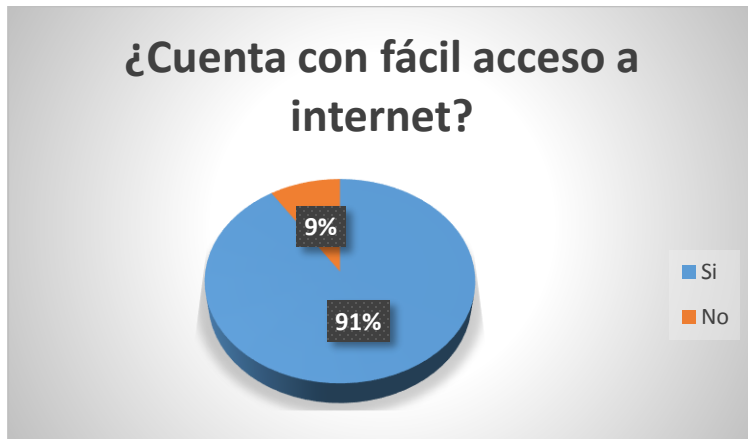
El 85% de la población encuestada respondió que no conoce programas de prevención, por otra parte el 15 por ciento asegura que conoce programas entre los que destacaron algunos como los presentados por las EPS.

13. ¿Conoce casos de niños o familiares con obesidad?



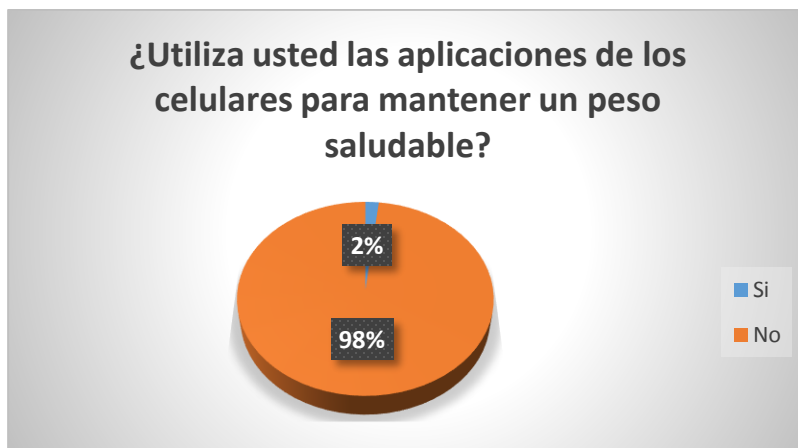
El 70 por ciento de los padres y madres encuestados manifestaron que no tienen o no conocen casos de familiares con obesidad, por el contrario el 30 por ciento aseguro tener un conocido con esta enfermedad entre los que mencionaron al padre, hermano y tíos de los menores.

14. ¿Cuenta con fácil acceso a Internet?



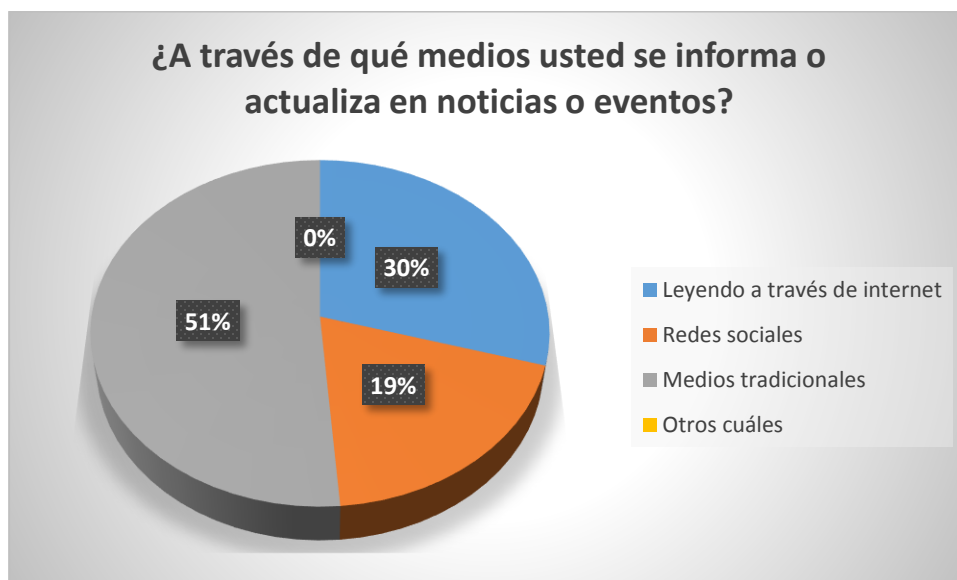
El 91% de los padres aseguro tener acceso a Internet, el 9 por ciento informó no tener acceso a la red de redes.

15. ¿Utiliza las aplicaciones de los celulares para mantener un peso saludable?



El 98 por ciento de las personas aseguró no utilizar las aplicaciones del celular para mantener un peso saludable, por otra parte el 2 % sí hace uso de estas nuevas herramientas.

16. ¿A través de qué medios se informa o actualiza en noticias, o eventos?



El 51 por ciento de los padres encuestados aseguró informarse a través de los medios tradicionales, el 19 por ciento se informa con las redes sociales, el 30 por ciento asegura que leyendo a través de Internet y nadie escogió la opción de otros que corresponden a un 0 por ciento.

5.6.2. Análisis grupo focal en colegio Burbujas de Sabiduría

El día martes 14 de junio de 2016 a las 10: a.m. se realizó un grupo focal con la autorización previa y por escrito firmada por los padres de familia de los alumnos: Juliana Granados, Juana Valentina Vargas, Juan David Romero y Samuel Pulido Galeano, todos de cinco años de edad y pertenecientes al curso de Transición del Gimnasio Burbujas de Sabiduría.

Inicialmente se hace una presentación por parte de los miembros del equipo de investigación de forma familiar y se les pide a los niños su colaboración con el grupo focal. En un primer momento se entrega una encuesta a los menores que contiene dibujos a color sobre los hábitos alimenticios que empiezan por casa y continúan en el colegio. En la primera pregunta se pide encerrar en un círculo '¿cuáles alimentos por lo general empacan sus padres en las loncheras para llevar al colegio?', los cuatro menores escogieron la opción A que son frutas, las demás eran paquetes, jugos o dulces.

La segunda pregunta hace referencia a ¿cuál o cuáles alimentos te gustaría llevar al colegio?, entre las posibles opciones de respuesta estaban yogurth, galletas, comidas rápidas, dulces o frutas y verduras, en cuyo caso los dos niños seleccionaron la opción A equivalente a yogurth con galletas y las dos niñas escogieron la opción C dulces.

La tercera pregunta para los niños fue ¿cuál comida consumen los fines de semana en casa? En la que escogieron las comidas rápidas y manifestaron que es frecuente el consumo de pizza y gaseosas aunque dos de ellos señalaron dos opciones encerrando en el círculo también la opción de los dulces.

Luego se les preguntó sobre si sus familiares eran ‘gorditos’ o ‘flaquitos’, a lo que Juana respondió “mi papá es súper-gordito y mi mamá es flaquita”, Samuel dijo que su papá era delgado y que la mamá era “un poquito gordita”, Juan David afirmó que en su casa el gordito era su abuelo. A la pregunta de si les gustan los helados todos respondieron positivamente.

Los niños además aseguraron que en casa es la mamá la que prepara los alimentos y la lonchera, solo en un caso particular, que fue el de Juana Valentina aseguró que ella era quien se preparaba los alimentos, y quién se alistaba la lonchera.

Posteriormente se les pidió plasmar en una cartulina con dibujos, colores, escarcha y plastilina sobre los alimentos que más les gusta consumir, a lo que dibujaron frutas, jugo y pizza. También dibujaron a sus personas favoritas.

En el caso de Juliana dibujó a la mamá y al papá delgados y dibujó diferentes frutas. Juana dibujó una fresa gigante porque aseguró que le encanta, así como un plato de spaguetti. Juan David dibujó a su abuelito ‘gordito’ y a su mamá Ángela y a su abuelita más delgadas además dibujó un banano, una fresa y un lulo, los tres niños ocuparon el total de la cartulina mientras que Samuel fue un poco más tímido y utilizó solamente una tercera parte de la cartulina donde con pequeños dibujos pintó un plato con pizza, a su papá y a su mamá, uvas y un jugo de lulo.

Por último, la coordinadora del grupo focal entregó a los niños un plato con frutas con forma de carro preparado con banano, fresas, ciruelas y uvas, la reacción de los niños fue muy positiva y se comieron todo

De esta actividad podemos concluir lo siguiente:

En el caso específico de estos cuatro menores en sus casas les han acostumbrado al consumo de frutas, aunque es evidente que los fines de semana, quizá por pereza o por salir de la rutina, es más frecuente el consumo de comida chatarra.

Los menores tienen estereotipos sobre la gordura, cuando por ejemplo en el caso de la menor Juana asegura que su papá es ‘súper-gordito’ y el caso de Juan David aseguró que su abuelito era gordo porque tenía una barriga gigante simulándola con sus manos en su estómago.

Al momento de responder la pregunta sobre lo que les gustaría llevar y que las niñas respondieron que dulces, así como cuando todos aseguraron que les encantan los helados, es evidente que a los niños les apasiona el consumo elevado de azúcares y que si no hay un control desde sus hogares los menores podrían empezar a desarrollar algún tipo de enfermedad que los pueda iniciar en el sobrepeso y luego conducirlos a la obesidad.

Finalmente y al entregarles las frutas en forma de carritos, los niños reaccionaron de manera muy positiva lo que nos hace pensar que es necesario utilizar un tipo de tácticas diferentes a la tradicional para acostumbrar a los menores desde temprana edad a consumir alimentos a los que posiblemente tengan resistencia.

Por último se puede concluir como exitoso el grupo focal porque tuvimos el apoyo de 4 niños del Gimnasio Burbujas de Sabiduría, quienes participaron activamente en cada una de las actividades dentro de la reunión, así como el apoyo por parte de las directivas de la institución educativa.

Se trata de que desde casa se tome en serio la tarea de la alimentación de los niños con el fin de que se prevengan futuras enfermedades.

5.6.3 Triangulación de resultados

Con el objetivo de hacer un análisis de resultados y cruzar los instrumentos de recolección para tener un panorama completo de la situación se realizó una triangulación de los resultados con un análisis. (Ver anexo)

5.6.4. Análisis denso

Con el objetivo de poder realizar una propuesta de comunicación que incentive los estilos de vida saludables para prevenir la obesidad en niños de 0 a 5 años, a continuación se presenta un análisis de la situación como resultado de la aplicación de 54 encuestas a los padres de familia de los niños de 0 a 5 años del Gimnasio Burbujas de Sabiduría de la localidad de Suba. 5 entrevistas entre las que se encuentra, la coordinadora del Gimnasio Burbujas de Sabiduría, una pediatra, un nutricionista, un preparador físico y una psicóloga. Un grupo focal con 4 niños del Gimnasio Burbujas e investigación documental de una entrevista realizada por un medio de comunicación al presidente de la Fundación Colombiana de Obesidad.

Los anteriores instrumentos de recolección de información se realizaron para analizar las cuatro categorías que enmarcan el proyecto de investigación que son comunicación, cultura ciudadana, salud pública y Tecnología.

Vale la pena recordar que el 51,2 por ciento de los colombianos sufren de sobrepeso u obesidad y de ese porcentaje el 20 por ciento hace referencia a niños menores de 5 años, cifras que se dicen aumentarán en los próximos años debido al llamado ambiente obesogénico, es decir más sedentarismo, comida chatarra y menos ejercicio.

Los entrevistados fueron los siguientes:

Naijla Margareth Duque Monroy, Pediatra neonatóloga del Hospital de Suba y de la Clínica Country, con más de 10 años de experiencia. Ha tenido un acercamiento al tema de obesidad infantil.

Camilo Rodríguez, especialista en nutrición del Instituto de Salud Nutrilite desde el año 2014. Cuenta con un consultorio en la calle 106 No. 56 – 62 en Puentelargo, donde atiende a todo tipo de público desde niños en adelante.

Paola Judith Lagos Chacón es Psicóloga de la Universidad Santo Tomás 2008 y Especialista en Psicología Clínico Sistémico Relacional 2012 con 8 años de experiencia y con la cercanía a una menor de 8 años que sufre de obesidad por temas relacionados con ansiedad y depresión.

Nohora Alicia Garay es Coordinadora del Gimnasio Burbujas de Sabiduría, con titulación en preescolar y educación inicial tiene más de 20 años de experiencia con los niños del Gimnasio Burbujas de Sabiduría y sus padres.

Fernando Malagón es egresado de la Universidad Senda en Educación física, recreación y deporte especialización en entrenamiento deportivo, nutrición y salud, especialización también en primeros auxilios, en este momento se desempeña en la preparación física en tenis y fútbol infantil.

Iván Darío Escobar es endocrinólogo y Presidente de la Fundación Colombiana de Obesidad Funcobes, quien trabaja para prevenir y combatir la obesidad en el país.

Adicional a lo anterior se realizaron 54 encuestas de preguntas con múltiple respuesta a los padres de familia del Gimnasio Burbujas de Sabiduría ubicado en la Localidad de Suba, cabe resaltar que los menores son de las edades entre los 0 y 5 años de los grados caminadores, párvulos, pre- jardín, jardín y transición.

Por último, se realizó un grupo focal con 4 niños del colegio que hacen parte de los grados transición A y transición B de 5 años de edad, con quienes se realizaron dos actividades, una de selección de imágenes, y otra de dibujar y decorar sus alimentos favoritos y las personas más gorditas con las que tienen relación.

Gracias al desarrollo de los instrumentos antes mencionados, los hallazgos encontrados en cuanto al comportamiento de las categorías son los siguientes:

Cultura Ciudadana

El comportamiento de esta categoría fue muy valioso dado que se esperaba que respondiera al objetivo de Identificar y reconocer las prácticas y hábitos de vida de los padres y/o cuidadores de niños de 0 a 5 años del colegio Burbujas de Sabiduría.

La cultura ciudadana fue abordada desde los elementos de vida cotidiana, y los hábitos de consumo y nutrición por parte de los padres de familia con los niños de 0 a 5 años. Para lograr desarrollarlo fueron claves dos preguntas, por una parte esta ¿Cree usted que en nuestro país la obesidad infantil se debe a un problema cultural en cuanto a los hábitos y la comida?, para esto los especialistas, el Gimnasio de Burbujas de Sabiduría, el grupo focal y las encuestas, dejaron ver que se trata de un tema cultural por los hábitos utilizados por los padres de familia, puesto que el 39 por ciento de los padres de familia encuestados, reconoció el consumo de bebidas azucaradas de dos a tres veces por semana y el 30 por ciento informó consumir una vez por semana las llamadas comidas “chatarra” o comidas rápidas como perros, hamburguesas, pizza, entre otras.

Este tipo de acciones semanales aumentan el peso de los niños, y con ello la posibilidad de desarrollar la obesidad. Con mayor gravedad esta situación en madres gestantes, ya que los ginecobstetras destacan que los 4 primeros meses de embarazo son la etapa de formación y las posibilidades de desarrollar obesidad infantil va a ser mayor.

Por otra parte en estos hábitos se encuentra la falta de actividad física por parte de los menores, que se da en primera medida por falta de interés de los padres, quienes han sustituido ciertas actividades en los parques por el uso de Tablet, televisión, tecnología, entre otros. A esta afirmación también se une la opinión del colegio, de la nutricionista, el pediatra, y la psicóloga, quienes destacan que a estos hábitos debería unirse el enseñarle a los niños a comer verduras, ensaladas, jugos naturales, y es aquí donde entra el tema tan vital de las loncheras, porque en algunos casos los padres de familia, por la escasez del tiempo envían a los menores paquetes, bebidas azucaradas, y la ausencia de las frutas es notoria, en el mayor de los casos es de una por cada cinco productos para la merienda de los menores.

Y por último el tema de los almuerzos de los niños, en el que se ha evidenciado que el mayor problema es el consumo de ensaladas, que debe ser enseñado en el colegio porque no les gusta.

En conclusión de esta categoría, los especialistas y demás entrevistados afirmaron que los mayores responsables del aumento de esta enfermedad son los padres de familia, porque aunque los menores de 5 años tienen mayor diferencia entre lo que quieren consumir y lo que no, el poder de decisión está a cargo de los padres de familia, y mucho más en los menores. Por lo que se da una categoría emergente como Educación.

Tecnología e interacción

La categoría Tecnología e interacción responde al objetivo “Identificar y reconocer las prácticas y hábitos de vida de los padres y/o cuidadores de niños de 0 a 5 años del colegio Burbujas de Sabiduría”.

En relación a lo anterior, hubo una clara interacción entre los discursos del preparador físico, la pediatra el Gimnasio Burbujas de Sabiduría puesto que entre ellos aseguran que aunque no es la primera causa de padecer este mal, es una de las causas que generan sedentarismo y a su vez aumento de peso. Adicional a esto el uso de electrodomésticos como el horno microondas y la comida precocida son determinantes en este tipo de situaciones.

En relación al tema del ejercicio se habla que “Los niños no lo hacen y ese es el mayor problema en este momento. Insisto, queremos tener a los niños con los video juegos, con la Tablet o el computador y eso lleva a que los niños sean sedentarios todo el día sentados y comiendo y ese problema no es solo acá en Colombia sino a nivel mundial”. (Malagón. Ver anexo 1. Pág. 89)

Esta se une a la anterior categoría, en cuanto a la responsabilidad de los padres de familia en fomentar el ejercicio y el juego entre padres e hijos, y evitar tenerlos conectados a los celulares, el Play y las Tablet.

Por otra parte el grupo focal dejó ver que los niños saben el uso de estas nuevas tecnologías, incluso antes de aprender a leer y escribir y aunque prefieren el parque, hay un fuerte interés por la Tablet y el celular.

Salud Pública

Para el análisis de esta categoría se determinó que debía responder al objetivo “Analizar las causas y efectos que produce la obesidad en los niños de 0 a 5 años del colegio Burbujas de Sabiduría de la localidad de Suba”, por lo que fueron claves varias preguntas: ¿Cómo se define la obesidad?, ¿Cuáles son las principales causas de la obesidad?, ¿qué condiciones físicas son consideradas para determinar que un niño está en sobrepeso u obesidad? Y ¿Cómo puede afectar a un niño con obesidad su desarrollo escolar?

Dentro de esta categoría y las posibles respuestas desde cada una de las corrientes de estudio, se evidencia que la obesidad no es concebida con una sola definición, algunos la definen como un problema de peso, los niños lo definen como un tema de ser gorditos sin ninguna consecuencia y la psicóloga la define como un problema para evitar sentimientos de tristeza, ansiedad, pánico, entre otros.

Por otra parte los entrevistados, coincidieron que las principales causas de la obesidad están asociadas a un problema de hábitos de alimentación, falta de ejercicio físico y trastornos mentales que se relacionan con problemas de ansiedad, tristeza, depresión entre otros, a estos últimos se une también el problema genético que viene desde la gestación del bebe.

Por otra parte los especialistas concuerdan que las condiciones físicas son las relacionadas con las mediciones antropométricas, es decir los límites de talla y peso medidos en las citas de crecimiento y desarrollo, en el caso de la psicología se asocia a la ingesta descontrolada de comida, aislamiento social, sedentarismo, inactividad física, entre otros.

Por último, en relación a su rendimiento escolar, aunque no hubo respuesta por parte de todos los especialistas, se relaciona la obesidad a disminución de rendimiento escolar porque los procesos cognitivos, es decir su concentración y su mente no está pensando en las actividades que está haciendo, sino en comer, adicional a que las comidas que comen en exceso, como gaseosas y comidas rápidas, no aportan el suficiente contenido en cuanto a vitaminas, hierro y minerales, se afecta el desarrollo intelectual.

Comunicación y estrategia

Para esta categoría, el comportamiento de los entrevistados fue clave, en relación a esto se basa la pregunta ¿Conoce campañas de prevención de la obesidad en niños que se estén realizando en nuestro país?, con lo que se resume tanto las campañas realizadas por entidades públicas, así como las realizadas por los miembros del Gimnasio Burbujas de Sabiduría.

Los especialistas, el colegio y los padres aseguraron no tener conocimiento total de campañas de prevención como tal, o de la falta de formas de comunicación de estas para llegar a los públicos objetivos y lograr tener el efecto deseado, aunque la investigación teórica permitió encontrar que sí existen, por lo que se presume que uno de los problemas es la forma de comunicación de estas campañas.

Por otra parte, las directivas del colegio Burbujas de Sabiduría aseguran que “Por parte de la institución siempre les damos una guía de loncheras que es lo que nosotros suministramos igual con el menú de los almuerzos también se le entrega a los padres una copia de ese menú donde lleva alimentación nutritiva, se les dice que no manden tantos paquetes, que sean más jugos naturales y no los jugos de bolsa, ni de botellita que traen solo azúcar, ni paquetes. Cuando se hacen los talleres a inicio de año para padres nuevos se les habla mucho sobre la nutrición a los niños sobre todo en los niveles más pequeños que son pre jardín, párvulos y caminadores, se les recomienda mucho que no manden paquetes pero hay papás que no hacen caso. Hay muchos papás que ahora no tienen tiempo para alistar las loncheras de los niños como anteriormente se hacía entonces lo fácil es ir a la tienda y pedir un jugo, un paquete y si acaso una fruta”. (Garay. Ver anexo 1. Pág 76)

De esto se deduce que aunque hay un acompañamiento a inicio de año a los padres, durante el resto de año estas asesorías o talleres de padres de familia no se realizan con frecuencia. Adicional las entrevistas arrojan que los padres de familia no poseen los suficientes recursos para involucrar a sus hijos en las actividades extracurriculares como natación, danza, entre otros, que son ofrecidas por el colegio. Vale la pena aclarar que el colegio cuenta con el apoyo de un nutricionista que va una vez al mes, apoya a los posibles casos identificados, pero no es constante.

6. Diagnóstico

Luego de un análisis de las encuestas, las entrevistas, el grupo focal y la investigación documental sobre la obesidad infantil en nuestro país los siguientes resultados hacen parte del diagnóstico realizado por el equipo de investigación:

- Se detectó que las campañas de comunicación preventivas para la obesidad no han tenido el suficiente impacto en los padres de familia de niños menores de 5 años porque las encuestas revelan que el 85 por ciento no tienen conocimiento de estas y el 15% dicen saber de alguna pero no a profundidad, más allá de las recomendaciones dadas por las EPS.
- Se identifica que los problemas de sobrepeso y obesidad afectan el rendimiento escolar de los menores porque generan aislamiento, depresión, ansiedad y su concentración se ve afectada porque siempre van a estar pensando en comida. Adicional a lo anterior el consumo de comida chatarra no aporta las vitaminas necesarias para el correcto desarrollo del cuerpo de los niños.
- Se analiza que la obesidad infantil tiene como primeros responsables a los padres de familia de los niños menores de 5 años porque ellos no tienen el poder de decisión de comprar, o consumir los alimentos sino que reciben lo que sus padres o cuidadores les suministran, adicional a esto se les adjudica su responsabilidad a la hora de realizar ejercicio con sus hijos para prevenir este mal, pero los padres de familia por tiempo o en otros casos desinterés no lo hacen.
- La tecnología es uno de los factores que aumenta el sedentarismo en los niños lo que genera el sobrepeso y la obesidad.
- Las encuestas revelaron que hay un alto consumo de bebidas azucaradas, puesto que el 39 por ciento de los padres encuestados aceptaron consumir gaseosas más de 3 veces por semana.

- Se evidencia un total desinterés por parte de los diferentes actores involucrados, empezando por los padres de familia, quienes según la coordinadora del Colegio Burbujas de Sabiduría delegan la responsabilidad de realizar ejercicios y de unos buenos hábitos alimenticios a las directivas y profesores del colegio. Así mismo, estos últimos culpan a que el Estado no haya implementado unas reglas que castiguen el consumo de comida chatarra y demás productos dañinos y por último al examinar las normas del país no existen los castigos suficientes ni se pone en cintura a los que incumplan con prevenir las fatales causas que pueden conllevar el consumo excesivo de azúcares y grasas como ocurre en el caso del alcohol y el tabaco. De esta manera es evidente que todos ‘se tiran la pelota’.
- Los menores son conscientes de lo que es una persona ‘gordita’, pues identifican en alguno de sus familiares que lo es, sin embargo no son conscientes que con el consumo de dulces y grasas podrían también llegar a tener sobrepeso u obesidad, es un tema que deben manejar los padres de familia responsablemente.
- Aunque existen campañas en internet y algunos comerciales de pronto le apuntan al cuidado de los hijos, no hay un interés general de parte de los padres de familia por dar un ejemplo a sus hijos de la importancia de unos hábitos saludables que incluyan alimentación adecuada y realización de ejercicio frecuentemente.
- Luego de la investigación, surgieron dos categorías emergentes que se explican de la siguiente forma:
- **Educación:** La categoría sale de forma emergente debido a que se pudo analizar que el problema de cultura se refiere a un problema de educación por parte de los padres de familia a quienes hay que enseñar como un niño, de cómo deben alimentarse, del porque es necesario una actividad física diaria y que estos problemas tienen consecuencias graves adicionales a las físicas, como el bajo rendimiento escolar por parte de los menores.
- **Responsabilidad:** La categoría sale por que se analiza que la mayor responsabilidad es de los padres de familia de los niños y niñas porque ellos no tienen poder decisión en cuanto a lo que comen, la cantidad de ejercicio que deben hacer y los hábitos son adquiridos a

través del aprendizaje de sus padres. Los niños son el reflejo de sus padres. Adicional a que el colegio también debe asumir su rol en cuanto a los almuerzos, las casetas escolares para loncheras, y por último el gobierno con la regulación en cuanto a la alimentación y la posibilidad de implementar más horas de deportes a la semana en los horarios escolares.

7. Recomendaciones

- Se recomienda realizar una serie de talleres con los padres de familia por parte del Gimnasio de Burbujas de Sabiduría para fomentar una cultura preventiva frente a la obesidad infantil, se sugiere enseñar formas de preparar recetas con formas atractivas, como muñecos, paisajes entre otros para que los niños aprendan a alimentarse bien.
- Se debe fomentar una cultura preventiva en los padres que puede ser aprendida por los menores a través de un proceso de imitación, es decir lograr que los niños hagan ejercicio con sus papás, coman saludable porque sus papas lo hacen, entre otros.
- Se recomienda realizar una infografía para dar los datos más importantes sobre la obesidad infantil y posibles ideas de cómo prevenirla, esto con el objetivo de sensibilizar tanto a padres, colegio, gobierno, entre otros.
- Se sugiere realizar un juego o una forma diferente de enseñarles a los niños lo importante de alimentarse bien, hacer actividad física, para que desde pequeños ellos también tengan una cultura de prevención.
- Se sugiere la creación de mensajes cortos pero claros por parte del colegio a los padres de familia para sensibilizar sobre la buena alimentación de los niños y niñas y las consecuencias que estos puedan tener en la institución.
- Se sugiere una mayor participación por parte del Gimnasio Burbujas de Sabiduría con los padres para generar planes que permitan prevenir la obesidad infantil.

8. Conclusiones

La obesidad se ha convertido en uno de los problemas de salud que más está atacando a los colombianos, ya que la mitad de la población del país sufre de sobrepeso u obesidad como lo registran las estadísticas presentadas por la Fundación Colombiana contra la obesidad Funcobes.

Los índices de obesidad infantil en Colombia van en aumento por el ambiente Obesogénico que se vive actualmente, es decir el ambiente en el que se hace más uso de tecnología y menos actividad física, mayor consumo de bebidas azucaradas y menos de jugos naturales, entre otros.

Luego de realizar la investigación, encuestas y entrevistas, los especialistas concuerdan que la mayor responsabilidad ante el aumento de la obesidad infantil son los padres de familias quienes por falta de tiempo, pereza u otra razón no fomentan de forma constante los hábitos saludables en los niños de 0 a 5 años, puesto que ellos aún no tienen poder de decisión. Esta conclusión confirma la hipótesis de la falta de interés por parte de los padres de familia ante esta problemática.

En relación a lo anterior, se reafirmó que los niños y niñas entre los 0 y 5 años aprenden por ejemplo e imitación, es decir que los niños de padres que se alimentan saludablemente repetirán este comportamiento.

Por otra parte, los menores de edad que sufren de sobrepeso u obesidad, aparte de tener baja autoestima y problemas de relacionamiento social también se ven afectados en su desarrollo académico, puesto que los especialistas aseguran que un niño o niña con esta enfermedad todo el tiempo va a estar pensando en comida, se va a sentir más cansado porque su cuerpo necesita más energía que no obtiene de la comida “chatarra” que consume, y no podrá concentrarse en sus actividades.

A partir de la anterior afirmación, se concluye que por recomendaciones médicas los niños y niñas deben realizar de 40 a 60 minutos diarios de actividad física, tomar de 4 a 6 vasos de agua y consumir verduras y frutas todos los días para mantener hábitos saludables, situación que actualmente no se registra en todos los hogares que hicieron parte de las encuestas.

Adicional a esto el embarazo se considera una etapa fundamental puesto que los bebés con madres que en la etapa de gestación no tuvieron hábitos saludables aumentan el riesgo de padecer una de estas enfermedades en el futuro como lo certifican los especialistas, por lo que incluir estrategias de prevención en esta etapa es fundamental.

Por otra parte se conoció que los canales de comunicación de las estrategias para la prevención de la obesidad infantil que actualmente aplican diferentes instituciones no han sido los correctos, puesto que los padres de familia, quienes deberían ser los primeros en conocer este tipo de información, aseguraron no tener conocimiento de este tipo de campañas, solamente en algunos casos se refirieron que a los da las EPS.

Por último se estableció que el uso de la tecnología en la actualidad está siendo aplicada de la forma incorrecta, porque aunque la mayoría de los padres cuentan con acceso a Internet, no se interesan por conocer información o aplicaciones que los oriente en el proceso de hábitos saludables, sino que por el contrario la usan en ocasiones para que sus hijos jueguen y no fomentar el ejercicio.

En síntesis este trabajo aporta información valiosa para generar una cultura de prevención ante la obesidad infantil que en la actualidad va aumentando las cifras de forma considerable entre los niños y niñas colombianos, vale la pena resaltar que la estructura de la estrategia, las 3 fases de ejecución y evaluación y los productos comunicativos pueden ser replicados en cualquier institución educativa del país, si así se requiere, porque está dirigida a padres de familia de niños entre 0 y 5 años de cualquier colegio, y la interacción con los docentes sería la misma .

Estrategia de Comunicación Obesidad Cero Kids



Olga Jeanneth Espitia Supelano
Angela Viviana Silva Rodriguez

Universidad Sergio Arboleda
Especialización en Comunicación Estratégica
Bogotá, Colombia
2016

9. Estrategia de comunicación “Obesidad Cero Kids”

Introducción

Con el objetivo de prevenir la obesidad en niños y niñas de 0 a 5 años ocasionado por malos hábitos, se realiza una estrategia desde el campo de la comunicación, articulada con el componente pedagógico, que sensibilice a los padres de familia en cuanto a los buenos hábitos saludables y estos como mejoran la calidad de vida de los menores. La propuesta aquí presentada se da a partir de un diagnóstico generado por la implementación de una investigación con enfoque mixto (encuestas, entrevistas y un grupo focal), que permitieron crear una propuesta que se considera efectiva para generar transformación en los hábitos de las audiencias claves y secundarias.

OBJETIVO ESTRATÉGICO

Incentivar estilos de vida saludables en padres y/o cuidadores de niños y niñas de cero a cinco años para prevenir la obesidad a corto y mediano plazo (3 y 9 meses respectivamente.)

OBJETIVOS TÁCTICOS

Sensibilizar a la audiencia clave sobre la importancia de mantener estilos de vida saludables (ejercicio, alimentación) a través de distintos canales de comunicación.

Interactuar con el público objetivo a través de la lúdica invitando a mantener una rutina de ejercicios y una alimentación adecuada con miras a la prevención de la enfermedad.

Audiencias

La estrategia está dirigida a los padres de familia y /o cuidadores de los niños de 0 a 5 años del colegio Burbujas de Sabiduría de la localidad de Suba. Su característica es que son padres de familia entre los 18 y 40 años de edad.

Es importante aclarar que aunque la audiencia es la mencionada en el párrafo anterior, a ella llegaremos a través de los niños, es decir realizaremos actividades claves con ellos para que comuniquen a sus padres y se refuerce el tema preventivo.

Concepto: OBESIDAD CERO KIDS

La estrategia Obesidad Cero kids hace parte de la propuesta que busca incentivar estilos de vida saludable entre los padres y/o cuidadores de los niños de 0 a 5 años del colegio Burbujas de Sabiduría con el objetivo de prevenir la obesidad infantil.

La necesidad se da a partir del aumento en las cifras de obesidad infantil en el mundo, en Colombia 1 de cada 5 niños sufren de sobrepeso y tienen un 80 por ciento de probabilidad de convertirse en adolescentes y adultos obesos, por lo que se quiere presentar una forma diferente, didáctica y constante para generar buenos hábitos entre los padres de familia, puesto que a partir de ellos se genera unas acciones de prevención en los más pequeños de la casa.

Las palabras muestran de forma clara el tema (obesidad), la cifra deseada (cero) y la población afectada (kids – niños) con la que se quiere mantener una recordación tanto en las audiencias claves, como en las secundarias.

Unido a este concepto, está un slogan llamado aprendiendo juntos, creciendo sanos que da a la acción de una educación a los padres de familia junto con sus hijos y el beneficio de crecimiento para los menores.

Cabe resaltar que esta estrategia se aplicara en primer lugar en el Colegio Burbujas de Sabiduría, pero su implementación se puede dar en cualquier institución educativa de la ciudad, inclusive del país, ya que su lenguaje y actividades lo permiten.

El slogan “Aprendiendo juntos, creciendo sanos” tiene la intención de llegar a los padres con un mensaje claro que invite a la educación mutua, es decir mientras el padre se educa en cuanto a hábitos y formas de cuidarse, su hijo también lo hará, y el crecimiento sanos aplica para ambos, porque los padres continúan creciendo mientras sus hijos lo hacen de forma saludable.

Fases de la estrategia

La estrategia está dividida en tres fases con tres grandes tácticas. La primera es un proceso de acercamiento con la táctica llamada ¿lo ves?, la segunda fase es de interacción con la táctica “Tu Lonchera Amiga” y la última es de apropiación con el nombre “La Gran Familia”, cada una cuenta con actividades propias relacionadas con el objetivo que se explica a continuación:

FASE 1 - Acercamiento: Primer contacto con la audiencia clave a través de mensajes que les muestre las causas, consecuencias y formas de prevenir la obesidad infantil.

Tiempo: La duración de esta fase es de 2 meses.

Táctica 1: ¿Lo ves? o No lo quieres ver

Objetivo: Crear contenidos claves que sensibilicen a los padres de familia sobre la prevención de la obesidad

En esta táctica se realizarán varias actividades con las que se pretende hacer el primer acercamiento a los padres de familia para sensibilizarlos sobre la importancia de la alimentación saludable, el ejercicio y los buenos hábitos que son aprendidos por los niños.

Actividad 1 – Fan Page

En primer lugar, a través de un **Fan Page** creado previamente se buscara llegar a los padres de familia de los menores para mostrarles con mensajes claros y concisos la realidad de la situación actual de los niños con sobrepeso y obesidad en Colombia, el nombre de esta página es el de la estrategia, es decir “Obesidad Cero Kids”, para posicionar en todo momento el nombre de la misma que directamente lleva a una acción. En relación a lo anterior, la imagen fresca, natural y sobretodo con colores fuertes y atractivos tanto para adultos como para niños hacen de esta una forma práctica y sobre todo con la posibilidad de contacto todo el tiempo con los seguidores.

En esta Página de Facebook o Fan Page se entregarán diariamente alrededor de 3 mensajes con vocabulario claro y amable pero directo sobre cifras de niños con esta enfermedad, recetas caseras y fáciles para loncheras, desayunos, almuerzos y comidas saludables, y también formas de hacer ejercicios cortos para padres que hoy en día no tienen mucho tiempo. De esta manera con los contenidos de los mensajes y la funcionalidad de estos para la audiencia clave se logrará mantener

el Engagement Rate, generar comunidad y mantener una interacción constante con quienes den me gusta y ampliar el alcance de la estrategia de prevención.

Esta Fan Page será utilizada durante todas las fases.

Actividad 2 – Cápsulas saludables

Se enviarán 3 cápsulas saludables en la agenda escolar de los niños, una por semana los días viernes, 10, 17 y 24 de marzo. Estas contendrán mensajes claves que invitan a los padres de familia a cambiar hábitos de su vida y de los niños, la primera semana la cápsula ira dirigida a los hábitos de alimentación, por ejemplo “un niño debe consumir una porción de fruta, verdura, carne o pollo y harina al día”, la segunda semana ira dirigida a la actividad física con un mensaje como: “Un niño/a debe hacer 60 minutos de actividad física diaria”, y la tercera semana se hablara sobre hábitos familiares, es decir: “Los niños con padres que comen verduras y hacen ejercicio regularmente tienen menos probabilidad de sufrir sobrepeso”.

Actividad 3 – Juego Nutriplay

Los días viernes 17, 24 de marzo cuando se envíe la capsula saludable a los padres de familia, y el 31 de marzo, y 7 y 21 de abril, se realizará con los niños y docentes el juego Nutriplay, una divertida forma de enseñar a los menores y profesores hábitos saludables a través del juego. La mecánica de esta actividad es que jueguen más de dos niños con un tablero que contiene un camino, cada uno tomará una ficha y en primer lugar se sorteara quien inicia, al ir avanzando se irán encontrando con algunas casillas que los remitirán a una pequeña ruleta donde hay algunas penitencias, un ejemplo podría ser que se encuentren con una casilla que diga “No hiciste ejercicio hoy, gira la ruleta” y al girarla les salga la acción, salta en un pie, al final ganara quien llegue primero a la casilla “Colegio”.

De esta forma los niños hablaran a sus padres de lo aprendido en el juego y reforzaran el mensaje enviado a los padres con la estrategia.

Este juego se podrá continuar aplicando de forma voluntaria por parte de los alumnos, docentes y padres de familia en el momento que lo deseen.

PRODUCTOS

Infografía

Una infografía con datos claves sobre la situación actual de la obesidad en Colombia y formas de prevenir esta enfermedad desde el cambio de hábitos por parte de padres de familia y los menores de edad. Este producto se pegara en las instalaciones del Colegio Burbujas de Sabiduría para sensibilizar a los docentes y a su vez en un formato más pequeño, casi como un volante ser entregado a los padres de familia para reforzar el mensaje.

Evaluación fase 1: Sensibilizar en un 30% a los padres de familia sobre hábitos saludables

Número de padres de familia sensibilizados sobre número de padres convocados a los talleres realizados sobre hábitos saludables.

Fase 2 – Interacción: en esta fase se hará un proceso de interacción con los padres / y o cuidadores para generar cambios en los hábitos saludables y generar comunidad.

Tiempo: La duración de esta fase es de 2 meses

Táctica 2: Tu lonchera amiga

Objetivo: Incentivar el juego y el movimiento como mecanismos de prevención de la obesidad.

En esta táctica se realizaran varias actividades lúdicas con las que se pretenden generar mayor interacción con el público objetivo desde diferentes puntos para ir ratificando el mensaje de prevenir la obesidad.

Actividad 1 - Loncheras pilosas

Con el objetivo de evidenciar cambios en los hábitos de los padres de familia se realizara una competencia de las loncheras más saludables, entendiendo que las onces son parte fundamental para el desarrollo de la jornada académica de los niños y niñas. La actividad se realizara los días 2, 8, 15 y 22 de mayo en la que los padres de familia y o cuidadores subirán una foto en cada una de

estas fechas, al Fan Page “Obesidad cero kids” con lo que ellos consideraran una lonchera saludable, en la foto debe estar acompañado con las capsulas enviadas en la fase 1.

Actividad 2 – gateando voy ganando

El 2 de Junio se realizará con los niños de los grupos maternal y caminadores (niños y niñas de 8 meses a 2 años) una carrera de gateo en la que se busca motivar al movimiento, el desarrollo de motricidad fina y gruesa, y el desarrollo de coordinación cerebral ojo mano, que en el futuro le ayudara a escribir porque al momento de realizar esta actividad se establece una distancia parecida, entre el ojo y la mano, a la que existe en el momento de leer y escribir.

Actividad 3 – Carrera de frutas y verduras

El 9 de Junio se efectuará con los niños de los grados pre jardín, jardín y transición la carrera de frutas y verduras. La intención es que en grupos de a 10 niños se les asignaran dos fichas grandes que tendrán en las manos en forma de fruta o verdura, ambas iguales, los niños estarán ubicados uno a cada lado y la idea es lograr llegar al otro lado del camino sin tocar el piso, para esto deben hacer uso de las frutas como tapetes. Esta actividad ayudara a la motricidad gruesa, resolver problemas, ejercitar el cuerpo y apropiación de su fruta o verdura.

Actividad 4 - Taller de cocina

El sábado 17 de junio, aprovechando la salida a Vacaciones de los niños, y la entrega de boletines académicos, se ejecutará un taller de cocina de una hora, dictado por Catalina Gómez, presentadora de día a día, escritora, madre y experta en recetas, fáciles, rápidas naturales y saludables y a un nutricionista, quienes enseñarán a los padres de familia y/o cuidadores recetas divertidas y nutritivas para preparar a los pequeños de la casa. Expertos aseguran que un niño para apropiarse de un alimento debe probarlo por lo menos 20 veces antes de rechazarlo por completo.

Evaluación fase 2: Alcanzar el 50% de los hogares con niños de 0 a 5 años en este plantel.

Indicador: Número de familias que implementaron cambios y estilos de vida saludable sobre el número de familias con niños de 0 a 5 años en el colegio.

Fase 3 – Apropiación: en la última fase se realizará un proceso de apropiación de lo aprendido en las fases anteriores y la afirmación de los hábitos para prevenir la obesidad infantil.

Tiempo: La duración de esta fase es de 3 meses

Táctica: La gran Familia

Objetivo: Promover el gran momento de hábitos saludables contra la obesidad donde interactúen todos los miembros de la familia y cuerpo docente del colegio.

En la última fase se hará un proceso de apropiación de los conceptos vistos durante la fase 1 y 2, así como un cierre de la estrategia con una clausura y una premiación a los papas más pilosos y saludables.

Actividad 1 - Concurso de menús saludables

En la semana al 10 al 15 de Julio, que hace parte del regreso a clases, se les pedirá a los padres de familia y / o cuidadores enviarnos al fan Page “Obesidad cero kids” propuestas de menús saludables, rápidos y fáciles para loncheras, desayunos, almuerzos y comidas. Los padres pueden hacerlo con videos o fotos que se irán comentando para generar comunidad y conversación. Con esto se busca que los padres encuentren formas diferentes de motivar a sus hijos a consumir alimentos nutritivos.

Actividad 2 – Izada de bandera de hábitos saludables

Durante los días 17, 18 y 19 de Julio los niños se prepararan para realizar una izada de bandera el día 21 de Julio, que conmemorara el 20 de julio como día de la independencia y un homenaje a la alimentación saludable. En este evento podrán presentar las formas de alimentación en anteriores épocas y formas de hacerlo en la actualidad, e izaran bandera los niños que tengan una trayectoria de loncheras saludables.

Actividad 3 – Inauguración del Gran mes de hábitos saludables

El lunes 24 de Julio se hará la inauguración del Gran mes de los hábitos saludables, en este día los niños, junto a los docentes realizarán un desfile y de forma creativa representaran una fruta o verdura que previamente se les asignara por cada curso, siempre destacando sus aportes nutricionales y formas de prepararlo. Para esta actividad los padres de familia ayudaran a sus hijos a preparar sus vestuarios o elementos necesarios.

Actividad 4 - Obra de teatro

El viernes 4 de agosto se realizara una obra de teatro con los niños de cada salón y será presentado ante los demás compañeros, en ella los pequeños podrán usar los trajes realizados para el día de la inauguración y mostraran de forma divertida y diferente porque es bueno comer frutas, verduras y bebidas saludables.

Actividad 5 - Taller de interacción alimentaria

El 11 de agosto se realizará un taller con los niños de maternal y caminadores para que ellos interactúen con la comida, la idea es estar apoyados por un nutricionista y ponerlos a sentir y elegir los alimentos deseados, por ejemplo ponerlos en pantaloneta entre pasta, brócoli, granos, etc para que se acerquen a los alimentos y sientan sus texturas y puedan comerlos con libertad.

Actividad 6 - Jornada de bicicletas, patines o patinetas

El viernes 18 de agosto se realizaran competencias con los chicos y chicas de pre – jardín, jardín y transición para fomentar el deporte y estos hábitos en los menores, esta actividad estará acompañado por los docentes, en especial por los profesores de educación física y danza.

Actividad 7 - Jornada de zumba con los profesores

El viernes 25 de agosto se realizará una jornada de zumba para niños y profesores en la que se busca fomentar el baile y la gimnasia como una forma diferente de hacer actividad física, además a los menores de estos tipos de actividades con música para su edad tienen gran respuesta.

Actividad 8 – 2 de septiembre Clausura del mes de hábitos saludable

El 2 de septiembre se realizará el día de la familia y la clausura del Gran momento de los hábitos saludables.

Este día se invitará a los padres de familia a asistir en ropa deportiva para realizar con sus hijos una carrera de obstáculos, y a los padres de los niños de maternal y caminadores participaran de una actividad dirigida por un experto en ejercicio para bebés.

Por último se realizará la premiación de los padres que a lo largo de las 3 fases tuvieron el mejor desempeño y demostraron cambios en sus hábitos saludables a través de las loncheras y su participación activa en cada una de las acciones.

El premio final para los padres será una anqueta saludable y con pases para pasar un día en algún parque de diversiones para los niños.

Evaluación fase 3: Sensibilizar en un 70% a los padres de familia sobre hábitos saludables

Indicador: Número de padres de familia sensibilizados sobre número de padres convocados a los talleres realizados sobre hábitos saludables.

Cronograma de actividades

A continuación se relaciona el cronograma de actividades de la estrategia por fases, que permiten su implementación de forma coherente.

Fase 1. Acercamiento

Actividades		Cronograma de actividades								
		mar-17					abr-17			
		Sem 1 (1 al 4)	Sem 2 (6 al 11)	Sem 3 (13 al 18)	Sem 4 (21 al 25)	Sem 5 (27 al 31)	Sem 6 (3 al 8)	Sem 7 (Semana Santa)	Sem 8 (17 al 22)	Sem 9 (24 al 29)
Fase 1	Actualización de contenidos para la Fan Page									
	Envío de cápsulas saludables		10-mar	17-mar	24-mar					
	Aplicación del juego Nutriplay			17-mar	24-mar	31-mar	07-abr		21-abr	
	Entrega de infografías al colegio	01-mar								
	Entrega de infografías a padres		06-mar							

Fase 2. Interacción

Actividades		Cronograma de actividades								
		may-17				jun-17				
		Sem 10 (2 al 6)	Sem 11 (8 al 13)	Sem 12 (15 al 20)	Sem 13 (22 al 27)	Sem 14 (30 may al 3 jun)	Sem 15 (5 al 10)	Sem 16 (12 al 17)	Sem 17 (20 al 24) Semana Receso	Sem 18 (27 al 30) Semana Receso
Fase 2	Actualización de contenidos para la Fan Page									
	Competencia loncheras más pilosas (envían foto)	02-may	08-may	15-may	22-may					
	Carrera de gasteo de bebés					02-jun				
	Carrera frutas						09-jun			
	Taller de cocina para padres							17-jun		

Fase 3. Apropriación

Actividades		Cronograma de actividades								
		jul-17				ago-17				
		Sem 19 (4 al 8) Semana de Receso	Sem 20 (10 al 15)	Sem 21 (17 al 21)	Sem 22 (24 al 29)	Sem 23 (31 jul al 4 ago)	Sem 24 (8 al 11)	Sem 25 (14 al 18)	Sem 26 (22 al 26)	Sem 27 (28 ago al 2 sept)
Fase 3	El Gran mes de los hábitos saludables	Actualización de contenidos para la Fan Page								
		Se reciben propuestas de los padres de familia sobre los menús saludables - Concurso (suma puntos)								

	En la izada de bandera hacer rondas y presentaciones en relación con la alimentación saludable			21-jul					
	Inauguración semana hábitos saludables cada salón escoge una fruta y busca la forma de representar sus propiedades				24-jul				
	Obra de teatro para niños de acuerdo a la fruta o verdura que les corresponda					04-ago			
	Taller de interacción alimentaria con los niños						11-ago		
	Jornada de carreras en bicicleta, patinetas o patines							18-ago	
	Jornada de zumba con los profesores								25-ago
	Carrera de obstáculos en familia / Ejercicios para papás con bebés. Premiación								02-sep

Presupuesto

Cómo todo proyecto debe tener un presupuesto, a continuación se relaciona los gastos de la estrategia “Obesidad Cero Kids”, tanto por fases, como el costo final, para esto se relacionaron todos los posibles elementos necesarios y el talento humano para su ejecución.

COSTOS ESTRATEGIA OBESIDAD CERO KIDS					
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	VR UNITARIO	VR TOTAL	Observaciones
Fase 1 Acercamiento					
Actualización de contenidos para la Fan Page					
Profesional para diseño de logos e imágenes para la fan page					Recurso humano
Profesional encargado de actualizar contenidos en la página web Community Manager					Recurso humano
Cápsulas saludables					
Diseño de las cápsulas					Recurso humano
Impresión de las cápsulas (Imán)	614	Unidad	\$ 700	\$ 429.800	
Juego Nutriplay					
Diseño del juego					Recurso humano
Impresión del juego (tablero, fichas, ruleta y caja)	245	meses	\$ 20.000	\$ 4.900.000	

Infografía					
Profesional para diseño					Recurso humano
Infografía impresión de póster en Plóter	3	Unidad	\$ 15.000	\$ 45.000	
Infografía impresión de litografía volante	1	Millar	\$ 50.000	\$ 50.000	
Subtotal Fase 1				\$ 5.424.800	
Fase 2 Interacción					
Loncheras pilosas					
Community Manager					Recurso humano
Gateando voy ganando					
Coordinador de proyecto					Recurso humano
Carrera de frutas y verduras					
Coordinador de proyecto					Recurso humano
Taller de cocina					
Presentadora Catalina Gómez	1	hora	\$ 3.000.000	\$ 3.000.000	
Nutricionista	1	hora	\$ 100.000	\$ 100.000	
Subtotal Fase 2				\$ 3.100.000	
Fase 3 Apropiación					
Concurso de menú saludable					
Community Manager					Recurso humano
Izada de bandera					
Coordinador de proyecto					Recurso humano
Inauguración gran mes hábitos saludables					
Coordinador de proyecto y Community Manager					Recurso humano
Obra de teatro					
Coordinador de proyecto y Community Manager					Recurso humano
Taller de interacción alimentaria para bebés					
Mercado de granos y verduras		Global	\$ 50.000	\$ 50.000	
Nutricionista	2	horas	\$ 100.000	\$ 200.000	
Jornada de bicicletas, patines o patinetas					
Coordinador de proyecto y Community Manager					Recurso humano
Jornada de zumba con los profesores					
Profesional en baile de zumba	2	horas	\$ 100.000	\$ 200.000	
Clausura					
Materiales para la carrera de obstáculos		Global	\$ 100.000	\$ 100.000	
Reconocida mamá fitness experta ejercicios para bebés	1	hora	\$ 100.000	\$ 100.000	
Anchetas saludables	3	Unidad	\$ 100.000	\$ 300.000	

Pases dobles para entrar a los parques	6	Unidad	\$ 50.000	\$ 300.000	
Subtotal Fase 3				\$ 1.250.000	
Recurso Humano					
Profesional en diseño gráfico con experiencia en campañas publicitarias	6	meses	\$ 3.000.000	\$ 18.000.000	
Especialista en comunicación estratégica con funciones de director del proyecto	6	meses	\$ 4.500.000	\$ 27.000.000	
Especialista en comunicación estratégica con funciones de community Manager y apoyo	6	meses	\$ 3.500.000	\$ 21.000.000	
Subtotal Recurso Humano				\$ 66.000.000	
Gastos operativos en la ejecución del proyecto (transportes, fotocopias, materiales, impresiones, llamadas, etc)				\$ 8.225.200	
TOTAL COSTOS PROYECTO				\$ 84.000.000	

Resultados esperados de la estrategia “Obesidad Cero Kids”

Posicionar el concepto Obesidad Cero Kids entre los padres de familia de los niños de 0 a 5 años del colegio Burbujas de Sabiduría.

Aumentar el número de seguidores de la fan Page “Obesidad Cero Kids” y las interacciones con los mismos para generar comunidad a través de juegos.

De lo anterior, también se espera poder llegar a otras instituciones educativas y padres de familia para replicar la estrategia y lograr generar una cultura de la prevención ante la obesidad infantil.

Sensibilizar en un 70 por ciento a los padres de familia sobre su responsabilidad en cuanto a los hábitos alimenticios y de actividad física tanto de los niños, como de ellos mismos.

Piezas comunicativas

Logotipo:



Cápsulas saludables:



Portada Fan Page



Juego Nutriplay

¿Cómo podemos prevenir la obesidad?

- Evitar el consumo de bebidas azucaradas
- Mantener una alimentación saludable
- Evitar comer frente al televisor
- Hacer ejercicio en familia

Expertos aseguran que los niños deben hacer 60 minutos de actividad física diariamente.

Apto para niños de tres años en adelante con acompañamiento de un adulto

Nutriplay

CRECE SANO MIENTRAS JUEGAS

3+ años

UN PRODUCTO DE

- Ruleta, hace parte del juego Nutriplay



10. Lista de referencias

Achor, María. (2007)). Obesidad Infantil. Pág 2. Tomado de:
http://med.unne.edu.ar/revista/revista168/6_168.pdf

Aguilar, Alicia. (2014). Aspectos sociales y culturales sobre la obesidad: reflexiones necesarias desde la salud pública. Pág. 67 - 69 Tomado de: <http://revista.nutricion.org/PDF/ASPECTOS-SOCIALES.pdf>

Agudelo, Saúl. (2002). La Salud Pública hoy. Pág 421-433. Editorial Universidad Nacional de Colombia

Bancada Polo Democrático Alternativo. (2015) Proyecto de acuerdo N° 060 de 2015 “Por el cual se establecen normas para reducir el consumo de azúcar en el distrito capital”. Tomado de: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=60698>

Contreras Sierra, Emigdio Rafael. (2012) El concepto de la estrategia como fundamento de la planeación estratégica. Pág. 154 - 188 Tomado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/pege/n35/n35a07.pdf>

Chandler, A.D. (2003) Strategy ad structure. New York. Tomado de:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0014292182900034>

Clifford, Geertz (1973) *La interpretación de las Culturas*. Pág. 118. Tomado de:
<https://antroporecursos.files.wordpress.com/2009/03/geertz-c-1973-la-interpretacion-de-las-culturas.pdf>

Escobar, Iván Darío, *Preocupan cifras de obesidad en Colombia*. Pág. 2. Tomado de:
<http://www.funcobes.org/>

Fernandes, Guiomar. (2010). Prevalencia de sobrepeso y obesidad, y factores de riesgo, en niños de 7 – 12 años en una escuela pública de Cartagena. Tomado de: <http://www.bdigital.unal.edu.co/4191/1/guiomarmariahernandezalvarez.2011.pdf>

Figueroa de López, Sandra. (2012) Introducción a la salud Pública. Pág. 15. Tomado de <https://saludpublicayepi.files.wordpress.com/2012/06/documento-3er-parcial-compilacion-4-documentos.pdf>

Leanerd, Christensen, Andrews y Guth Busine (2011) Why your strategy isn't working. Business Strategy Series. Tomado de: <https://antroporecursos.files.wordpress.com/2009/03/geertz-c-1973-la-interpretacion-de-las-culturas.pdf>

Maigret, E. (2005). *La trampa de las teorías de los efectos directos. Sociología de la comunicación y de los medios*, FCE., Colombia, pág. 85-105.

Martín-Barbero, J. (2011). Los oficios del comunicador. En: Revista Signo y Pensamiento, Universidad Javeriana, N° 59 pp.18-40. Tomado de: http://recursostic.javeriana.edu.co/cyl/syp/components/com_booklibrary/ebooks/1MBarbero59

Massoni, Sandra Estrategias. (2007) Los desafíos de la comunicación en un mundo fluido, Homo Sapiensa Ediciones.

Méndez, Carlos. (2006). Metodología de la investigación. Pág 237. Colombia. Pág 237-247.

Pérez, R. (2004). La nueva teoría estratégica: Estado de la cuestión. En Rafael Alberto

Pérez, R. (2001). Estrategias de Comunicación. Comunicación Estratégica e Ingeniería en Comunicación Social. Tomado de: http://www.razonypalabra.org.mx/N/N75/monotematico_75/17_Galindo_M75.pdf

Piñeiro, Regino. (2010). Factores de riesgo ateroclerótico en el niño y adolescente obeso que pueden causar alteraciones del aprendizaje. Tomado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75312010000400009&script=sci_arttext&tlng=pt

Philipp, Rita. (1998). La teoría del actuar comunicativo de Jürgen Habermas: un marco para el análisis de las condiciones socializadoras en las sociedades modernas. Pág. 103 – 123.

Powell R.A. and Single H.M (1996) “Focus groups”, International Journal Quality in Health Care 8 (5): 499- 504.

Reguillo, Rossana. (2014). Los estudios culturales. El mapa incómodo de un relato inconcluso. Pág. 189- 199. Tomado de: [file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-LosEstudiosCulturalesElMapaIncomodoDeUnRelatoIncon-3661154%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-LosEstudiosCulturalesElMapaIncomodoDeUnRelatoIncon-3661154%20(1).pdf)

Secretaría Distrital de Integración Social. (2009). Lineamientos y estándares técnicos de educación inicial. Pág 81 – 103.

11. Anexos

Entrevistas

Entrevista de diagnóstico Naijla Margareth Duque Monroy Especialidad: Pediatra neonatóloga

Experiencia profesional: Médico pediatra en hospital de Suba y Clínica del Country

1. ¿Cómo define la obesidad? Como una enfermedad crónica y progresiva donde hay un exceso de tejido graso secundario a causas multifactoriales que afectan el estado de salud.
2. ¿Cuáles son las principales causas de la obesidad? Desafortunadamente la principal causa de la obesidad obedece a malos hábitos alimentarios y secundariamente a enfermedades genéticas y metabólicas.
3. ¿Qué condiciones físicas son consideradas para determinar que un niño está en sobrepeso o con obesidad? Mediciones antropométricas alteradas, índice de masa corporal elevado, aumento de tejido graso, percentil de peso para edad, peso para talla, peso para sexo.
4. ¿Cuándo se determina que un niño tiene obesidad? Cuando su peso excede en un 20% o más el peso medio ideal para talla, edad y sexo. Esto se determina cuando tiene un peso para talla, edad y sexo por encima de 2 desviaciones estándar de la media para otros niños de su edad, talla y sexo.
5. ¿Existen condiciones emocionales que generen sobrepeso? No tanto que lo generen pero si pueden predisponer para su aparición al favorecer desórdenes alimentarios, dentro de estos trastornos emocionales en la infancia prevalece la depresión, el bullying, el abandono, maltrato físico y verbal.
6. ¿Conoce cifras de niños con obesidad en el país? Desafortunadamente las condiciones ambientales actuales y la dependencia de la tecnología que favorecen los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo han aumentado las cifras hasta un 50%, estimándose en el momento que muy seguramente uno de cada 2 niños sufre de sobrepeso u obesidad.
7. ¿Qué consecuencias a corto, mediano y largo plazo pueden darse en niños con sobrepeso u obesidad? A corto plazo dificultad en la relación con niños de su entorno, aislamiento social por los estándares actuales de belleza que están influenciando demasiado a nuestra población infantil por la difusión masiva de conceptos erróneos y estereotipos de belleza. A mediano plazo, trastornos emocionales derivados de lesión de la autoestima, rechazo por sus pares dados los estándares de belleza y delgadez en la sociedad actual y a largo plazo, una vez se han cronificado las lesiones emocionales, se perjudica aún más el entorno social

al sumarse al trastorno emocional, enfermedades físicas limitantes secundarias a la obesidad per se, como enfermedades metabólicas, enfermedades cardiovasculares, y morbilidad extrema por la obesidad y sus complicaciones.

8. ¿Cómo puede afectar a un niño con obesidad su desarrollo escolar? El niño obeso tiende a tener mal rendimiento escolar desencadenado por el aislamiento social, el sedentarismo derivado de Los niños no lo hacen y ese es el mayor problema en este momento. Insisto, queremos tener a los niños con los video juegos, con la Tablet o el computador y eso lleva a que los niños sean sedentarios todo el día sentados y comiendo y ese problema no es solo acá en Colombia sino a nivel mundial la limitación física por la misma condición, los trastornos emocionales secundarios a su condición física que lo hacen sentirse rechazado en su entorno y el inadecuado crecimiento y desarrollo por los malos hábitos dietarios sin un adecuado consumo de nutrientes básicos e importantes para un adecuado desarrollo físico y mental.
9. ¿Qué tratamiento se le aplica a un niño con obesidad en edad de 3 a 5 años? Lo primero es descartar una causa física o una enfermedad de base que haya predispuesto para esa condición. Si hay una enfermedad de base que explique la obesidad, se trata la enfermedad y adicionalmente con un equipo multidisciplinario se maneja la parte emocional y mental en el proceso de recuperación. Cuando se ha descartado una patología subyacente y se ha confirmado que la causa de la obesidad obedece solamente a malos hábitos dietarios, el apoyo de un equipo multidisciplinario es vital para retomar la educación de buenos hábitos nutricionales, rutinas de ejercicio acordes para la edad y desarrollo y la parte fundamental el apoyo de la familia del pequeño para lograr corregir las conductas erróneas generando un tratamiento integral de soporte en todas las áreas y entorno del menor.
10. ¿Qué tratamiento se le aplica a un niño con obesidad en el primer año de vida? El primer año de vida es el periodo de crecimiento y desarrollo más rápido, asociado a ser el momento de mayor vulnerabilidad dentro de toda la infancia. Por eso es en ese momento que se deben generar pautas y estrategias para una alimentación adecuada a fin de satisfacer las necesidades nutricionales básicas, disminuir el riesgo de enfermedades y es en este momento donde la estrategia fundamental para el tratamiento de obesidad precoz sea el crear buenos hábitos alimentarios.

11. ¿Cree usted que en nuestro país la obesidad infantil se debe a un problema cultural en cuanto a los hábitos y la comida? Claro que sí, la publicidad invita a los malos hábitos dietarios, motiva conductas sedentarias dependientes de la adicción a las nuevas tecnologías y faltan programas educativos dirigidos a los padres con estrategias para fomentar unos buenos hábitos de alimentación y vida.
12. ¿Cómo podría prevenirse la obesidad en los niños? Educando a los padres y promoviendo campañas educacionales sobre hábitos alimentarios y de ejercicio adecuados, donde adicionalmente se enseñe a los padres sobre los primeros signos de sobrepeso y obesidad, la manera de detectarlos, corregirlos, evitarlos y/o tratarlos.
13. ¿Conoce campañas de prevención de la obesidad en niños que se estén realizando en nuestro país? El ministerio de protección social desde el 2011 está fomentando una campaña de lucha contra la obesidad infantil, que aunque no ha contado con la publicidad adecuada si es uno de los primeros pasos en considerar la importancia de este problema dentro nuestra población infantil. El año pasado 18 y 19 de septiembre, en Medellín se llevó a cabo el 3er curso nacional de obesidad y hábitos de vida saludable y la sociedad colombiana de pediatría también patrocina programas de prevención de obesidad infantil.
14. Desde su experiencia, ¿qué tanta responsabilidad tienen los colegios en el aumento de la obesidad? Sabiendo que el 75% de las causas de obesidad son derivadas de malos hábitos alimenticios, en los colegios la mayoría de los alimentos que se suministran a los estudiantes no son balanceados dado que se rigen por demanda de consumo y no por principios de adecuados hábitos nutricionales. Lo que considero más importante y trascendental es que ya se ha empezado a tomar conciencia de la obesidad infantil como un problema relevante y poco a poco se ha comenzado a ver en los colegios se está buscando promover y administrar dietas balanceadas que enseñen al niño pautas para su alimentación adecuada tanto en el ambiente escolar como en su propia casa.

1. Nohora Alicia Garay – Coordinadora Gimnasio Burbujas de Sabiduría

1. ¿Se registran en el colegio casos de obesidad o sobrepeso?
Hay algunos niños gorditos, pero no obesos.
2. ¿Cómo es el apoyo por parte del colegio para estos niños con sobrepeso?

Por parte de la institución siempre les damos una guía de loncheras que es lo que nosotros suministramos igual con el menú de los almuerzos también se le entrega a los padres una copia de ese menú donde lleva alimentación nutritiva, se les dice que no manden tantos paquetes, que sean más jugos naturales y no los jugos de bolsa, ni de botellita que traen solo azúcar, ni paquetes. Cuando se hacen los talleres de padres a inicio de año para padres nuevos se les habla mucho sobre la nutrición a los niños sobre todo en los niveles más pequeños que son pre jardín, párvulos y caminadores, se les recomienda mucho que no manden paquetes pero hay papas que no hacen caso. Hay muchos papas que ahora no tienen tiempo para alistar las loncheras de los niños como anteriormente se hacía entonces lo fácil es ir a la tienda y pedir un jugo, un paquete y si acaso una fruta.

3. ¿Los niños cómo responden a las loncheras con paquetes?

Nosotros sentimos que los paquetes son como adictivos y como hay tanta publicidad de eso ellos quieren comerlo.

4. ¿En la semana deportiva los papas prefieren mandar agua o gaseosa por la facilidad?

Hay varios que mandan jugos y agüita sobre todo los niños más grandes preguntan qué pueden traer y les recomendamos traer agua.

5. ¿Hay algún otro tipo de campañas o mensajes para los papas para la merienda de los niños?

Se les manda lo de la minuta, pero meterse uno no tanto. Nosotros tenemos hábitos alimenticios, eso se hace la primera semana como ese guion para guiarlos a ellos sobre qué nos alimenta, qué no nos alimenta, qué nos hace daño en todos los niveles se trabaja eso se hacen las recomendaciones con ellos mismos. Nosotros les decimos a los padres digamos que traen muy repetitivo ponqués o la profesora sale y habla con los papitos que le implemente más frutica y eso se hace más personal y ya a nivel de grupo con los niños.

6. ¿Aparte de la semana deportiva, cuántas veces a la semana los niños practican actividad física?

Ellos cada 8 días hacen educación física 2 horas a la semana y danzas 2 horas a la semana.

7. ¿Existe alguna posibilidad de que se incrementen esas horas de ejercicio semanal?

Lo legal son las ciencias básicas porque tenemos que implementar más las básicas, pero hay otra que son las escuelas deportivas que se dictan en horas de la tarde. A los padres de familia se les informa por ejemplo natación que van un día a la semana dos días a la semana con danzas y dos días a la semana con pre-ballet pero eso es adicional es en horas de la tarde y

ya va en cada padre que quiera poner a sus hijos eso ya no es obligatorio. Lo legal, dentro del plan de educación que nos rige son dos horas de educación física y dos de danzas.

8. ¿Qué respuesta reciben por parte de los padres para que inscriban a sus hijos a estas actividades extracurriculares?

Por la parte económica por ahí solamente un 20% porque eso ya no entra entre el currículo educativo.

9. ¿Entre los padres de familia y los abuelos quiénes son más responsables?

Las abuelitas. Ellas son más responsables con la lonchera porque son de tiempos diferentes entonces cuando son ellas las que empacan las loncheras son loncheras muy nutritivas que vienen frutas, sándwich pero no los que son de solo pan y mantequilla. Cuando son papas nuevos de parvulitos y maternal se preocupan más por esas loncheras, porque todo el tiempo los papas viven corriendo con los niños, llegan y salen de afán.

10. ¿Con los niños que almuerzan en el colegio cómo responden a las verduras?

Hemos tenido dificultades pero ellos han aprendido a aceptar las verduras. Hay niños que clasifican en la misma boca las verduras entonces si hay alguna verdura no la pasan y las escupen enteras, no se las comen, entonces ese sí es un proceso que nosotros comenzamos aquí desde principio de año. Digamos las ensaladas para ellos es mortal porque en las casas no les dan ensaladas es terrible, entonces así sea poquito pero que se coman la ensaladita.

11. Desde su experiencia en el campo educativo el sobrepeso u obesidad puede afectar el desarrollo educativo de un niño

Digamos que en la parte social sí, porque los niños a veces son muy crueles entonces lo recrimina porque el otro es gordito, eso afecta la autoestima de una persona pero la parte cognitiva no. Por decir algo hoy tuvimos lo de la competencia en ciclas entonces había una niña que decía que no la podía manejar porque estaba oxidada porque nunca salimos con mi papá los fines de semana a montar cicla. Los papás prefieren a veces estar en casa relajados. Ahora también otra cosa que influye mucho en que los juegos tradicionales se perdieron totalmente entonces los papas no les compran una patineta porque están jugando play y lo tienen todo el tiempo ahí jugando y si le compran una cicla realmente los niños no la disfrutan porque no los sacan los fines de semana porque los papas están cansados y el descanso el fin de semana es ver una película o video juegos cualquier otra cosa que no salir a hacer ejercicio.

12. ¿Eso quiere decir que considera que la prevención es más hacia los padres que a los niños?

Así es. A los papás y desde que los niños están muy pequeños porque esta cultura debe ser desde que nace el niño. Si yo le tengo una alimentación sana, desde que el niño empieza a caminar yo lo saco a hacer un deporte si voy a macro-natación y voy con él a hacer actividades diferentes, lo meto a una escuela de fútbol o de tennis, o lo llevo a montar bicicleta o sea ahorita hay muchos deportes para los niños pero los padres a veces no tienen el tiempo o no cuentan con la parte económica. Además no hay como ese sentido de responsabilidad de ser papa. Si yo tengo un hijo yo tengo que tener cierta responsabilidad, es más educación. Si vemos ahorita la población hay mucho papá joven y los jóvenes no se preocupan por eso entonces los van a criar son los abuelos, ya se les volvió una responsabilidad.

13. ¿Cómo responden los padres a los mensajes que ustedes envían en las agendas?

Eso es mitad y mitad. Hay unos que sí leen y firman, mandan notas, que si es necesario mandar algo, y hay otros papás que ni por enterados no traen tareas, no firman agendas.

14. ¿El colegio cuenta con una nutricionista?

Con la nutricionista tenemos contacto todos los años, cuando nos dan los cursos de manipulación de alimentos y ella nos da unas capacitaciones y a los asesores pedagógicos y miramos quienes están bajos de peso y quiénes en sobre peso, entonces ahí la nutricionista dice quiénes necesitan mayor atención. Pero definitivamente estos hábitos vienen es de casa.

2. Entrevista nutricionista

Camilo Rodríguez es especialista en nutrición del Instituto de Salud Nutrilite desde el año 2014. Cuenta con un consultorio en la calle 106 No. 56 – 62 en Puentelargo, donde atiende a todo tipo de público desde niños en adelante.

1. Cuáles considera que son las principales causas de la obesidad en niños de cero a cinco años
Las principales causas de obesidad en niños están ligadas principalmente a factores biológicos, los cuales pueden estar relacionados con enfermedades que son heredadas principalmente por la madre u otro familiar del menor. Aunque desde mi experiencia como nutricionista puedo decir que otro factor primordial es el consumo inadecuado de la alimentación, el mal manejo de carbohidratos y endulzantes hace que los menores desde temprana edad comiencen a desarrollar síntomas de sobrepeso que más adelante les puede conducir a la obesidad. Por último, la falta de actividad física en los colegios o jardines donde estudien y desde sus casas da un alto grado de responsabilidad al padecimiento de este mal. El consumo temprano de comidas chatarra se debe evitar en la mayor medida posible.

2. En el caso de las causas genéticas, que no son fáciles de controlar, qué deben hacer los padres de familia

Se debe hacer especial énfasis desde el embarazo los 4 primeros meses de gestación debido a que los malos hábitos de consumos alimenticios aumentan la probabilidad de obesidad en los niños causada por malformaciones

Los 4 primeros meses en la gestación tienen un alto impacto y son decisivos para el buen desarrollo del niño, de otra manera, al nacer y con el paso de los meses e incluso los años es aún más difícil de controlar, lo mejor es la prevención antes que intervención.

El otro problema está ligado a cuando las mamitas padecen obesidad, existe un porcentaje muy elevado de que los menores nazcan con problemas de grasas y demás inconvenientes asociados a la obesidad.

3. La responsabilidad es solo de padres de familia, o quiénes más tienen responsabilidad en estos casos

Sin lugar a dudas, el niño no tiene ninguna responsabilidad, considero que en este orden los responsables serían:

- La madre: antes de quedar embarazada la madre debe cuidarse muy bien en su alimentación y tomar muchas vitaminas, durante el embarazo pues transmite toda su alimentación a su bebé y lo está criando genéticamente por así decirlo y después del embarazo aun con mayor responsabilidad puesto que está lactando y esto puede ir en ocasiones hasta los tres años de edad de los menores.

- Lugares que frecuenta el niño: jardín, colegio, visita a los familiares, parques, en estos

Su desarrollo debe estar en ambientes saludables, comida sana, pocos embutidos, no es bueno cuando la madre, padre, abuelos o demás familiares acostumbran a sus hijos a que si hacen algo bien serán premiados con dulces o chocolates porque el menor puede estarse acostumbrando al consumo indiscriminado de estos productos.

- Gobierno: en nuestro gremio siempre se habla de la importancia de la reglamentación de los impuestos a las bebidas azucaradas, esta apuesta del Gobierno me parece importante para que esos recursos sean destinados a programas de prevención. Así mismo que el Estado reglamente la prohibición de la venta de productos alimenticios como embutidos, hamburguesas y todo este tipo de comida basura, en niños menores de cinco años.

4. Cómo pueden saber los padres que sus hijos están empezando a padecer esta enfermedad

Existen unos índices de crecimiento que de acuerdo a la edad manifiestan unos límites de talla y peso por edad en donde cada padre de familia debe verificar que su hijo se encuentra en los estándares normales para su edad, si considera que se está extralimitando debe acudir de inmediato con su pediatra.

5. Qué recomendaciones alimenticias daría a padres de niños de cero a cinco años que aún no padecen la enfermedad pero que son propensos a sufrirla

Para los niños que aún están en la etapa de gestación los cuidados sobre la alimentación recaen principalmente en la madre la cual debe llevar una dieta balanceada como frutas, verduras, lácteos, cero bebidas energizantes y con endulzantes, bajos en grasas y procurar no consumir productos con altos niveles de sustancias químicas (conservantes, colorantes, etc)

A los niños por naturaleza les encantan todos los alimentos relacionados con el dulce, desde el hogar o desde su entorno familiar se les debe dar una educación estricta en temas alimenticios.

Realizar controles preventivos en las eps o seguridad social de los menores donde se pedirá valoración con un nutricionista especialista en menores para llevar un registro adecuado de su alimentación.

3. Entrevista psicóloga

Nombre: Paola Judith Lagos Chacón

Institución donde es egresada y título obtenido:

Psicóloga de la Universidad Santo Tomás 2008 y Especialista en Psicología Clínico Sistémico Relacional 2012

Años de experiencia: 8 años en el área clínica

1. **Desde la psicología, ¿cómo se define la obesidad?** La obesidad es un descontrol de impulsos en relación a la comida que se ingiere en un periodo corto de tiempo como estrategia inconsciente para evita hacer frente a alguna situación que genera tristeza, ansiedad, pánico con relación a las vivencias experimentadas. Dichas situaciones a evitar afectan directamente los estados emocionales y mentales, la personalidad incluyendo su autoimagen, autoestima, identidad y capacidad de afrontar las exigencias de su entorno.
2. **¿Qué factores psicológicos influyen para que un niño tenga sobrepeso?** Los factores principales son la gran variedad de alimentos hipercalóricos que se encuentran hoy en día sumado a los hábitos de vida de hoy en día caracterizados por el sedentarismo en el que el

resultado es una retención constante y en aumento de calorías y al mantenerse en el tiempo, hace que surja el sobrepeso y por tanto obesidad. Otro de los factores es la carga genética y los malos hábitos de alimentación con que cuenta niño. Como factores psicológicos se encuentran la baja percepción de aceptación de la sociedad y baja autoestima en el que pueden llevar al niño a actitudes antisociales, hostiles, aislamiento e inactividad. A su vez, el rechazo social de un niño que no siempre tiene sobrepeso lleva al niño a mantenerse triste, nervioso y solitario aumentando de esta forma la ingesta de alimentos y si la dificultad no es atendida por los padres a tiempo las complicaciones no son solo a nivel emocional y de ansiedad sino que van a afectar su estado de salud físico. Otro factor psicológico es una alteración en su estado de ánimo en el que al no ser tratada, puede generar en la persona ingesta excesiva de alimentos frente a la sensación de no poder controlar su ira, tristeza profunda, manía desencadenando en una depresión, de ahí puede surgir el trastorno bipolar y trastorno bipolar de tipo II puede pasar al trastorno esquizoafectivo dificultando en el tiempo el desempeño de la persona en sus diferentes áreas de funcionamiento (familiar, social, laboral, personal, entre otros).

3. ¿Algunos problemas psicológicos predisponen a comer más y, por tanto, al sobrepeso: depresión, ansiedad?

Sí claro, cualquier problema psicológico presentado por una persona puede generar una ingesta excesiva de comida. Dentro de los problemas psicológicos comunes que pueden desencadenar una ingesta y que a su vez, por la ingesta descontrolada puede hacer aumentar el problema psicológico lo cual, hace que cada uno entre en un círculo el cual puede ser percibido como imposible de solucionar son: Trastorno depresivo, trastorno bipolar, trastorno depresivo tipo dos, trastorno de la ansiedad, un trastorno esquizoafectivo, trastorno de personalidad tipo A y B, trastorno de la personalidad límite en el que en todos estos las personas pueden presentar conductas de alto riesgo como autolaceraciones y a comer más en menos horas manteniendo a su vez, periodos de aislamiento de su grupo social, periodos prolongados de sedentarismo e inactividad ligado a un bajo rendimiento laboral o escolar. Por otro lado, puede predisponer a comer más a una persona si vivencia algunas situaciones que por tener un periodo de tiempo corto, no se logran conformar como problemas psicológicos diagnosticados pero que en su corto tiempo son desencadenantes de una ingesta excesiva de alimentos al sentirse invalidado o inhabilitados para enfrentar

dicha situación como puede ser muerte de un familiar o persona significativa y la negación, un divorcio, pérdida de alguna inversión y fracaso en negocios, despido o enfermedad, situaciones estresante, entre otros.

4. Nos han dicho que el estrés es uno de los principales factores que afectan para sufrir de obesidad, ¿esto también influye en niños menores de 5 años? Si claro. En general se había pensado que el estrés es una enfermedad crónica que sólo podían sufrir aquellas personas con una carga laboral sobredimensionada o una situación significativa que sobrepasa sus habilidades para hacerle frente. Pero hoy en día se ve en los diferentes grupos menores de cinco años que el estrés es un factor que puede generar obesidad. No preguntamos cómo cierto! Es muy sencillo de entenderlo: si un niño por ejemplo presenta problemas de aprendizaje los cuales no han sido diagnosticados y por tanto no han sido atendidos por un especialista, empieza a manifestar frustración, enojo y en comparación con su grupo al ver que ellos si logran avanzar y/o aprender, inicia periodos cortos de estrés que en su imposibilidad de comprender que su mala nota, o poco o nulo avance se debe a una dificultad en el aprendizaje (dislexia, discalculia, afasia, trastorno de hiperactividad con déficit de atención o algo a nivel neurológico) se puede refugiar en una ingesta de comida injustificada, sumado a esto, crecemos en una cultura donde no enseñan a expresar sentimientos, pensamientos y sensaciones con relación a las vivencias y sus dificultades , por el contrario, nos enseñan a ser fuertes, es por eso que hoy en día se debe hacer énfasis en la educación a las inteligencias múltiples y a la inteligencia emocional. Otro ejemplo por el que un niño menor de cinco años puede presentar obesidad por estrés es cuando vivencia una dinámica familiar con características de negligencia, violencia, maltrato y abuso sexual entre otros.
5. ¿Qué tanta responsabilidad tienen los padres para que un niño sufra de obesidad? No sólo diría que tienen mucha responsabilidad. La responsabilidad de la adecuada ingesta de alimentos antes de los cinco años es totalmente de los padres y/o acudientes ya que los niños a esa edad si bien tienen ya noción de lo que está bien y está mal, no tienen a nivel de desarrollo cognitivo, la capacidad de anticipar una consecuencias y supervisar su vida como “lo podemos hacer a nuestros 30 o 40 años”. Por tanto, los padres son ellos quienes deben supervisar y balancear la ingesta de alimentos pero desafortunadamente vivimos en

un mundo donde cada vez hay menos tiempo de compartir tiempo con los hijos, entonces se recurre a las comidas rápidas tanto en la calle como en la misma casa. Las comidas de calle son conocidas por todos (hamburguesas, perros, pizzas y demás) las comidas rápidas de casa ahora son las instantáneas, galletas, chocolate y cremas para untar, papas de paquete para acompañar almuerzos y meriendas, a su vez, tener la dispensa llena de comida en cada casa es una forma de llenar ausencias y vacíos emocionales que dejan hoy en día la vida laboral que cada vez absorbe más al sujeto disminuyendo su calidad de vida.

6. ¿Son responsable las instituciones educativas por el aumento de casos de obesidad infantil? Si claro, con las extensiones de los horarios escolares y las tiendas donde hay una venta descontrolada de gaseosas y comida “chatarra” generan aumento de la ingesta de alimentos no sanos al cuerpo en desarrollo. Entonces, la merienda que puede ser una fruta es reemplazada por una gaseosa, pony malta, yogurt con papas, galletas, chocolatinas, bombones, etc., lo cual lleva a su vez, a crear hábitos no saludables de comida.
7. Desde su experiencia, ¿Cree que la obesidad o el sobrepeso en niños menores de 5 años es un problema cultural? Si claro, la cultura sí puede afectar los problemas aumentándolos como lo es la obesidad por el hecho de cómo lo explicaba anteriormente, crecemos en una cultura donde trabajar es cada vez más importante por lo que por medio de televisión y sus comerciales nos enseñan que las papas o galletas o bebidas light por poner un ejemplo son saludables pues vivimos en una cultura consumista, por tanto, al ser “bajas en calorías” es saludable para los niños. Además, que por ejemplo, la cultura oriental donde dan prevalencia a una vida sana en alimentos no solo físicos sino a nivel espiritual no se tienen conocimientos de dificultades a nivel de obesidad, pero esto no significa que no existan ya que siempre hay la excepción a la regla y de hecho, son culturas donde la población es longeva, sana y más activa.
8. ¿Considera usted que la obesidad influye negativamente en el rendimiento académico de los niños? Si claro, a nivel general al tener un niño obesidad su rendimiento va a ser bajo ya que nivel motor se le observa enlentecido por lo que mantendrá periodos de inactividad. Ahora, como lo decía más arriba, al presentar obesidad presenta periodos de tristeza, aislamiento y actitudes antisociales lo cual afectará su adecuada integración. Ahora bien, si

pensamos en que la obesidad le genera rechazo social y por ende ansiedad, cambios en su estado de ánimo y demás, debemos pensar que sus procesos cognitivos y/o concentración no se encuentra enfocada en el tema que se está desarrollando sino que estará ocupando su mente en lo que desea comer. Finalmente, si el consumo de alimentos excesivos son de prevalencia hipercalóricos, significa que el consumo de alimentos saludables que contienen vitaminas, minerales y todo lo que necesitamos para un adecuado desarrollo no sólo físico sino intelectual es bajo afectando notoriamente el rendimiento.

9. ¿Qué consecuencias a futuro puede ocurrirle a un menor que sufre o ha sufrido obesidad?

Las consecuencias a futuro están relacionadas con las dinámicas sociales que experimenta en su primera infancia. Por tanto, las consecuencias a futuro es el desarrollo de algún trastorno, baja autoestima, autoconcepto y autoeficacia e inseguridad. Por ejemplo, si de pequeño debido a su obesidad sufrió de rechazo social y burlas a futuro el pequeño puede desarrollar algún tipo de trastorno de personalidad antisocial sin llegar a generalizar ya que conocemos todos casos creería yo, que de pequeños sufrieron en este caso de obesidad pero con una contención positiva como una familia que lo apoyó sea cual sea la razón de su obesidad logro que un especialista le ayudara a salir adelante. Ahora bien, si en la época en que sufrió de obesidad por ejemplo sus pares generaban burlas y debido a las burlas generó el pequeño aislamiento, estados de ánimo ambivalentes a futuro puede desarrollar algún trastorno depresivo, o un trastorno dismórfico corporal. Hablo de futuro ya que los trastornos emocionales, mentales y de la personalidad no se desarrollan en la primera infancia, éstos se desarrollan en la adolescencia por lo que en la primera infancia uno como profesional del área de la psicología hablamos es de rasgos depresivos, rasgos hiperactivos, rasgos antisociales, entre otros.

10. ¿Cuál es el papel del psicólogo en el tratamiento de la obesidad? El papel de nosotros los

psicólogos es lograr que el paciente principalmente logre ver y aceptar que tiene un problema, es decir, nuestro papel es hacer consciente la enfermedad ya que si no hay conciencia de enfermedad es imposible generar un cambio en sus hábitos alimenticios y estilo de vida. Por otro lado, es ayudarlo o enseñarle al paciente a identificar detonantes que lo llevan a la ingesta injustificada de alimentos y por último, nuestro papel es modificar dicha conducta.

- 11. ¿Cómo debe tratarse a un niño menor de 5 años con obesidad desde la psicología? Principalmente desde la psicología existe una estrategia que se llama la economía de fichas por nombrar alguna el cual sirve para modificar cualquier conducta indeseada. Pero sea cual sea la estrategia que se utilice como psicólogos, el tratamiento principal para curar la obesidad es trabajar con los papás ya que ellos desde la disciplina y la aplicación de cualquier estrategia son quienes harán que el tratamiento funcione, esto, si somos coherentes con que la responsabilidad en los inadecuados hábitos de alimentación es de ellos. En muchas ocasiones, donde la obesidad ha generado niveles de ansiedad en el niño, se debe recurrir a tratamiento farmacológico cuya función es reducir niveles de ansiedad y de impulsos lo cual llevara a una disminución de la ingesta de alimentos mientras de forma operativa se va logrando una disminución de peso.*
- 12. ¿Qué consejos daría a los padres de familia y a las instituciones educativas con niños con sobrepeso? Que deben controlar mejor los productos que tienen en casa y que venden en el colegio. Además, hablo por experiencia de una niña de 13 años que tenía sobrepeso de 20 kilos pero su mayor dificultad era que padecía de hipoglicemia, por tanto, desde la institución en la que vivía, ya que la menor se encontraba bajo medida de protección del ICBF, era trabajar conjuntamente con el colegio donde hacíamos campañas de alimentación saludable llegando incluso a reunir a su grupo de pares y al personal del colegio expresándole la dificultad de salud que padecía la menor, con esto qué quiero decir! Que los papás si identifican que su hijo tiene alguna dificultad en su peso lo hablen con el colegio y de forma mancomunada logren manejar la situación ya que cuando a los chicos se les restringe en comida en casa porque identificaron sus papas un problema como la obesidad, puede llegar a mendigar comida en el colegio e incluso a robar dinero o merienda con tal de obtener la comida que desea generando otras complicaciones en su proceso escolar más allá de un bajo rendimiento.*
- 13. ¿Qué consejos daría a los padres de familia y a las instituciones educativas para prevenir el sobrepeso? Yo pensaría que lo mejor ya en el caso de las instituciones es que en su plantel educativo es indispensable una nutricionista que periódicamente de acuerdo a la edad de cada chico, logre valorarlos e identificar niños, niñas, adolescentes y jóvenes en riesgo y de*

esta forma poder ejecutar algún plan de acción. Realizar planes de prevención por todos los medios (visual como carteleras y auditivo como exposiciones). Además, las instituciones deben supervisar los alimentos que venden las tiendas o cafeterías de los colegios ya que estos por aumentar su poder adquisitivo, venden obviamente lo que a los chicos les encanta como los chocolates, paquetes, galletas y bebidas gaseosas.

4. Entrevista Fundación Colombiana de Obesidad – Funcobes (investigación documental)

Iván Darío Escobar – Presidente de la Fundación Colombiana de Obesidad Funcobes

¿Qué es la obesidad?

Hace referencia al exceso de peso a partir del exceso de grasa corporal.

1. ¿Qué determina que una persona sea obesa y no que esté pasada de peso?

Los médicos manejamos unas tablas que se llaman índice de masa corporal decimos que está con sobrepeso cuando el índice de masa está de 25 a 30 y cuando es más de 30 es obesidad para hacer este número especial es el peso sobre talla al cuadrado.

2. ¿Cuál es la edad en la que se puede determinar que una persona es obesa?

Desde que nace. De hecho los ecografistas ya pueden saber si un niño en el útero tiene sobrepeso se le llama macrosómico. Hay niños que nacen muy pesados y toda su vida van a cargar con ese estigma de la obesidad, desde que nace hasta la vida anciana va a tener sobre peso.

3. ¿Se podría decir entonces que la obesidad parte de un problema genético?

Realmente es mixto, tú puedes tener genes, pero es el medio ambiente lo que te va a llevar a la obesidad. Me explico, tú tienes genes que están guardados pero si empiezas a comer desafortadamente y eres sedentario no haces actividad física probablemente te vas a engordar.

4. ¿Cree usted que la obesidad se podría tratar como un tema estético o es un problema de otra índole?

Por desgracia muchas revistas y personas manejan el tema de obesidad como algo estético y hay miles de clínicas y consultorios manejando este problema de obesidad como algo estético pero la verdad es un problema de salud, es un problema inclusive de salud pública sabemos que uno de cada dos personas en Colombia tienen sobre peso u obesidad entonces no es solo un problema estético es además un problema de salud.

5. ¿Al tener obesidad una persona puede desarrollar otras enfermedades?

Precisamente, porque es a partir de la obesidad que se desarrollan muchas enfermedades empezamos por algunas comunes que conoce la gente: la diabetes su principal causa es la obesidad seguimos con la hipertensión problemas de triglicéridos y de colesterol alto todo eso junto llevaría al aumento de la enfermedad coronaria o sea el infarto, inclusive la misma trombosis cerebral tiene problemas de artrosis de rodillas problemas de vesícula problemas de apnea del sueño, depresión, ansiedad. Te podría mencionar cientos de enfermedades relacionadas con la obesidad o sea la obesidad por si misma te puede alterar tu salud pero más allá de eso es que se asocia a muchas enfermedades que te van a multiplicar los problemas de salud.

6.¿Hablando de ansiedad, cuéntenos cuáles son los factores que pueden hacer que una persona sufra de obesidad?

Nosotros entendemos que más o menos una de cada dos personas con obesidad, o sea el 50% tienen trastornos de ansiedad y depresión, trastornos compulsivos de la alimentación o sea su ansiedad, su depresión lo conduce a que coma en exceso. Hay gente que es comedora nocturna o sea que están dormidos y se despiertan inclusive a comer porque se les genera como una ansiedad interior.

7.¿Qué medidas se deben tomar para evitar estos casos de ansiedad y no llegar a padecer la obesidad?

Esto viene desde niño, pienso que la crianza es la que genera muchas veces esa depresión y ansiedad cuando tu mamá o tu papá son ansiosos o son depresivos tu aprendes esa conducta, yo creo que los padres tenemos que ser conscientes de evitar mostrarnos tan ansiosos y depresivos delante de los hijos porque estamos sembrando en ellos eso mismo para un futuro.

8.¿Es decir que ahí se podría manejar el tema de la psicología?

Totalmente. De hecho en el manejo de la obesidad más allá del manejo médico tiene que ver el manejo de nutrición, de actividad física, pero igual el manejo de psicología. El grupo interdisciplinario para el manejo de la obesidad es imprescindible un o una psicóloga para que trate de manejar todos esos problemas de ansiedad de depresión que tienen ellos.

9.¿Qué opina usted de las promociones, de la publicidad de la cantidad de comida que es poco saludable, esto puede ser una de las causas de la obesidad en la población?

Es algo muy de fondo porque consideramos que los productos ultra-procesados y las bebidas azucaradas son problemas serios en este momento para la cultura actual que la gente los consume y les está aumentando de peso porque las comidas rápidas generalmente son llenas de grasa, de sal,

de azúcar, y estas comidas son muy ricas lo que genera como cierta adicción a estos alimentos y hace que la gente los consuma en exceso y está llevando a que la gente se engorde.

12. En la última, la 11ª versión del congreso colombiano de obesidad se tocó un tema particular que es el de la epigenética, cuéntenos sobre esto:

Es interesante porque hemos entendido siempre que tú eres lo que son tus genes, pero los genes se pueden modificar y eso no lo sabíamos hasta hace 15 o 20 años que empezamos a entender que cuando los genes se pueden modificar en la vida intrauterina en los primeros años de vida para que la expresión de los genes sea distinta, no es cambiar el gen lo que cambia es su expresión eso es la epigenética entonces tú puedes tener un gen dormido para obesidad pero por los cambios de alimentación que haya tenido tu mamá en este caso tú haces que ese gen se exprese y ya te vuelvas obeso o te genere diabetes o te genere una enfermedad coronaria, o te genere hipertensión entonces precisamente la epigenética son los cambios que se generan en los genes para que su expresión sea distinta.

13. Es decir ¿qué es clave la alimentación de la madre durante el embarazo?

Total. Pienso que si nosotros queremos trabajar en la prevención de la obesidad tenemos que trabajar desde las maternas, que coman en forma saludable, que hagan ejercicio, que dejen de fumar, que no tomen licor durante el embarazo, de hecho pienso que hay una corriente actual grande de ginecobstetras donde están pidiéndole a las mujeres que si quiere embarazarse baje de peso para que cuando llegue al embarazo esté bien de peso y durante el embarazo las están cuidando y las mandan al médico internista o al de control general para que le haga seguimiento de peso para que no se engorden demasiado durante el embarazo.

14. ¿Qué consejo le regala a toda la comunidad para no caer en la obesidad?

El sentido común nos dice varias cosas. Primero es comer saludable, suena a frase de cajón pero es comer frutas y verduras algo muy importante, bebidas lácteas la leche, el queso, ahora uno ve que en redes sociales están satanizando la leche y los lácteos pero son buenos, lo mismo que satanizan al huevo y es bueno, para los niños es muy importante el huevo como una proteína. Además se debe comer sin excesos, ojalá cocinar en casa porque por lo general ahora se consumen productos ya preparados para poner en el microondas eso no es bueno. Comer en casa implica reunirse en familia, conversar en familia, no solo cocinar es también trabajar la parte de comunidad.

5. Entrevista entrenador físico

Fernando Malagón egresado de la Universidad Senda educación física, recreación y deporte especialización en entrenamiento deportivo, nutrición y salud, especialización también en primeros auxilios, en este momento se desempeña en la preparación física en tenis y futbol.

1. Desde la parte física cómo define la obesidad

La defino como la gente que tiene un peso superior al normal, desde los niños hasta la gente adulta, gente que no maneja bien su alimentación y a medida que van creciendo van aumentando su peso.

2. ¿Considera entonces que ese problema se da por hábitos alimenticios, de ejercicio desde pequeños o se puede desarrollar más adelante?

Esto es desde que los niños nacen y hasta la muerte, porque cuando niños no los cuidamos, no tenemos unos buenos hábitos alimenticios, la gente ya no hace ejercicio ahora solo se dedican al computador y las Tablet y es muy poca la gente que hace ejercicio inclusive hoy en día los niños son los que menos hacen ejercicios debido a los video juegos y la tecnología les da pereza salir ya quieren quedarse mejor en casa se vuelven sedentarios y a medida que se vuelve sedentario va consumiendo muchas calorías en sus alimentos y eso lo lleva a la obesidad.

3. ¿Cuántas horas de ejercicio tendría que hacer a la semana un niño preferiblemente de 0 a 5 años?

Lo mínimo son 30 minutos a una hora donde se pueden hacer caminatas, trotar, hacer cualquier clase de ejercicio pero no quedarnos en la casa y jugar en el computador eso no es ejercicio porque los padres de familia son los que deben cambiar esa forma de pensar de que los dejan al computador con tal de que estén ocupados, tenemos que enfocarlos más hacia el deporte, meterlos a patinaje, atletismo, natación, etc.

En esa parte en los colegios pueden ayudar en las clases de educación física porque como ahora los niños no quieren hacer nada entonces lo más fácil es darles un balón para que jueguen más no se preocupan en el problema que casi todos estamos involucrados que es la obesidad y estamos dejando que nuestros niños participen más en la tecnología que en el deporte.

4. ¿Según su experiencia profesional es frecuente que niños de 0 a 5 años realicen ejercicios?

No es frecuente. Los niños no lo hacen y ese es el mayor problema en este momento. Insisto, queremos tener a los niños con los video juegos, con la Tablet o el computador y eso lleva a que los niños sean sedentarios todo el día sentados y comiendo y ese problema no es solo acá en Colombia sino a nivel mundial.

6.¿Cómo podemos aprovechar este auge tecnológico unido al deporte para disminuir los índices de obesidad y sedentarismo?

Podríamos hacer una correlación que los niños tengan un cierto tiempo de juego en su casa y un cierto tiempo en el parque, que los padres también nos ayuden y digan les voy a cambiar esas tres horas que usted tiene de juego y vamos a caminar así sea una caminata sencilla, eso es algo que debe compaginar con los padres de familia.

7.¿Cómo cree que podemos cambiar ese pensamiento desde los padres que son los responsables de que los niños hagan estas actividades?

Es complicado porque los padres quieren tener a sus hijos en casa, si nosotros no les fomentamos el deporte a los niños desde pequeños, jamás vamos a cambiar esto. Eso es lo que tenemos que cambiar en este momento que los padres, los fines de semana aunque sea les dediquen un poquito de más tiempo en vez de dejarlos jugar en el computador porque cuando ya el niño vaya creciendo ese va a ser el problema que ya el niño no quiere salir sino quedarse en la casa sin hacer nada.

8.¿En la actualidad el Estado está fomentando el ejercicio y actividad física o hace falta más apoyo por parte de ellos?

Nos están ayudando en ciertas cosas digamos los fines de semana que se ve la ciclo vía es importante, también las jornadas de aeróbicos pero sí se debe fomentar un poco más el deporte sobre todo en los colegios, porque se le da más importancia a las matemáticas, lenguaje, filosofía, que el deporte, entonces nosotros tenemos que fomentar el deporte sobre todo en la básica secundaria porque si no lo hacemos es imposible solucionar este problema. Entonces no se trata de una hora semanal porque eso no sirve de nada eso debería hacerse casi que a diario, eso nos va a ayudar mucho.

9.¿Cómo se debe alimentar un niño de estas edades para poder responder físicamente y en el colegio?

Hay tres etapas, en la preescolar a los niños hay que darles un buen desayuno: cereal, leche, chocolate y la lonchera hay que eliminar todo lo que sea paquetes y bebidas gaseosa y cambiarlos por frutas y mandarles mucha agua, no tantos chitos y papas sino frutas y vegetales que no hacen daño. En la segunda etapa la de primaria nos debemos enfocar mucho en la fruta, en el yogurth y los cereales y en la etapa del bachillerato lo más fácil es darles plata y ellos no compran lo más saludable y quitarse la idea que la lonchera es solo para preescolar y primaria y que ellos también tengan una dieta saludable.

2. Modelo Encuesta

Encuesta de diagnóstico

La presente encuesta es desarrollada por estudiantes de la especialización en Comunicación Estratégica de la Universidad Sergio Arboleda y el análisis de los resultados será únicamente con fines pedagógicos.

Objetivo: identificar los hábitos de los padres y /o cuidadores de los niños de 0 a 5 años de los estudiantes del colegio Burbujas de Sabiduría de la Localidad de Suba

Padres de familia

Tema: Obesidad en niños de 0 a 5 años

Marque con una X la respuesta de su elección.

1. ¿Qué edad tiene el padre /madre del menor? _____
2. A qué grado escolar pertenece su hijo/a _____
3. ¿Cuál es su nivel de formación?
 - Básica primaria
 - Bachillerato
 - Universitario
 - Especialización , maestría, doctorado

HÁBITOS DE CONSUMO

4. ¿Qué tipo de alimentos consume usted y sus hijos diariamente?
 - verduras, carne o pollo, jugos naturales
 - Legumbres, alimentos enlatados (atún – sardinas) y jugos procesados
 - Comidas rápidas, gaseosa.
5. ¿Con qué frecuencia consume bebidas azucaradas (gaseosas)?
 - Una vez por semana
 - De dos a tres veces por semana
 - Todos los días
 - Nunca
6. ¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perros calientes)?
 - Una vez por semana
 - De dos a tres veces por semana
 - Todos los días

- Rara vez
- Nunca

✓ **HÁBITOS ALIMENTICIOS**

7. ¿Quién decide sobre la compra del mercado?

- Mamá - Papá
- Abuelitos
- Empleada del servicio
- No se hace mercado

8. ¿Quién prepara los alimentos en su casa?

- Mamá o papá
- Abuelita o abuelito
- Empleada del servicio
- Restaurante

✓ **IDEAS SALUDABLES**

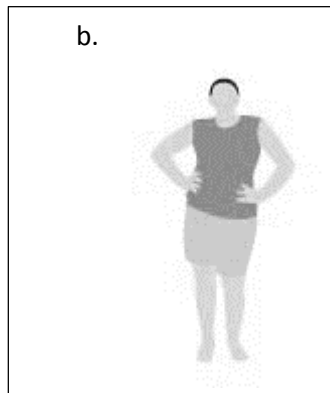
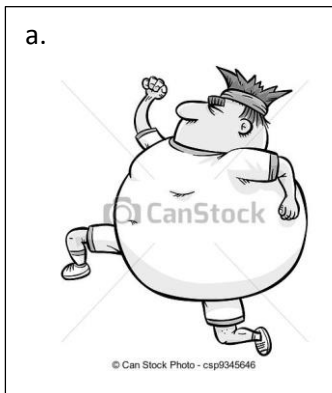
9. ¿Qué alimentos acostumbra preparar para la lonchera de sus hijos?

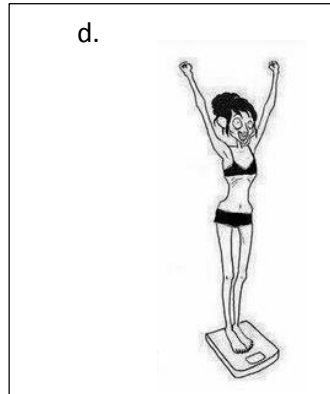
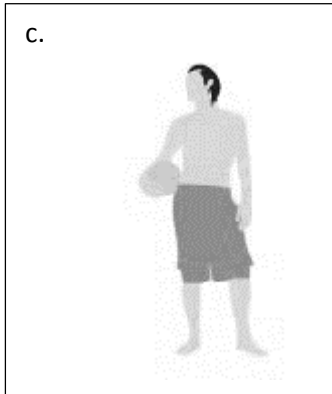
- Frutas – Yogurth o jugos naturales – Sandwich o ponques
- Jugos procesados, gaseosa, paquetes, dulces

10. ¿Recibe usted algún tipo de sugerencias por parte del colegio para las loncheras?

- Si
- No
- De contestar sí mencione cuáles: _____

11. ¿Cuál de estas figuras consideran más saludables?





12. ¿Conoce programas de prevención de la obesidad o sobrepeso?

- Sí
- No
- De contestar sí mencione cuáles: _____

13. ¿Conoce casos de niños o familiares cercanos que sufren de sobrepeso u obesidad?

- Si
- No
- De contestar si ¿Quién? _____

✓ **TECNOLOGÍA**

14. ¿Cuenta con fácil acceso a internet?

- Sí
- No
- Por qué _____

15. ¿Utiliza usted las aplicaciones de los celulares para mantener un peso saludable?

- sí
- No
- Por qué _____

16. ¿A través de qué medios usted se informa o actualiza en noticias, o eventos?

- Leyendo a través de Internet
- Redes sociales (Facebook, Twitter, Youtube)
- Medios tradicionales (televisión, radio periódicos)
- Otros. Cuáles _____

Agradecemos su valiosa colaboración, su opinión es de vital importancia para el desarrollo de la investigación.

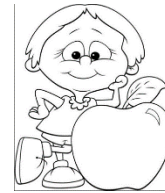
3. Mensaje de invitación unido a la encuesta

Bogotá, 27 de mayo de 2016

Queridos Padres de Familia:

Reciba un cordial saludo,

Hacemos llegar a ustedes una encuesta que hace parte de la investigación “Prevención de la obesidad en niños de 0 a 5 años” realizada por las estudiantes Angela Viviana Silva Rodríguez y Olga Jeanneth Espitia Supelano de la Especialización Comunicación Estratégica de la Universidad Sergio Arboleda y cuenta con la colaboración del colegio Burbujas de Sabiduría. Para el desarrollo solicitamos a ustedes su valiosa colaboración respondiendo a cada una de las preguntas y regresando la encuesta el próximo martes 31 de mayo dentro de las agendas escolares.



Agradecemos su contribución.

“Enseñar a comer, enseñar a crecer”

4. Grupo focal con niños del colegio Burbujas de Sabiduría

Objetivo: Analizar los hábitos alimenticios de los niños que estudian en el Gimnasio Burbujas de Sabiduría sobre los hábitos alimenticios que se tienen en su casa y en el colegio.

Primer cuestionario. Encierra en un círculo cuál o cuáles de los siguientes alimentos hacen parte de tu lonchera diaria. (La que empaacan los padres).

A. Frutas



B. Comidas rápidas



C. Postres, dulces o con mucho azúcar

D. Jugo con galletas combinado con fruta



Grupo focal con niños del colegio Burbujas de Sabiduría

Objetivo: tener información directa por parte de los niños que estudian en el colegio Burbujas de Sabiduría sobre los hábitos alimenticios que se tienen en su casa y en el colegio.

Segundo cuestionario. Encierra en un círculo de color rojo cuál o cuáles de los siguientes alimentos te gustaría llevar al colegio

A. Yogurt, galletas, una fruta y algo de dulce.

B. Arepas rellenas o embutidos



C.

Solamente dulces

D. Solamente frutas



Grupo focal con niños del colegio Burbujas de Sabiduría

Objetivo: tener información directa por parte de los niños que estudian en el colegio Burbujas de Sabiduría sobre los hábitos alimenticios que se tienen en su casa y en el colegio.

Encierra en un círculo cuál o cuáles de los siguientes alimentos comes los fines de semana cuando no estás en el colegio

A. Por lo general frutas



B. Por lo general comidas rápidas



C. Alimentos dulces o con mucho azúcar



D. Jugo con galletas combinado con fruta



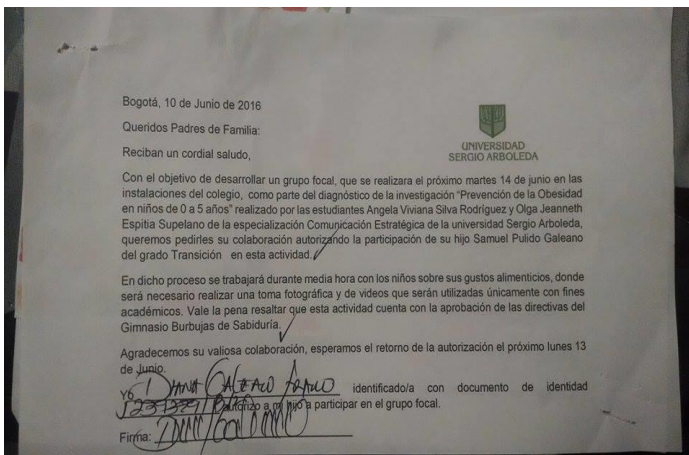
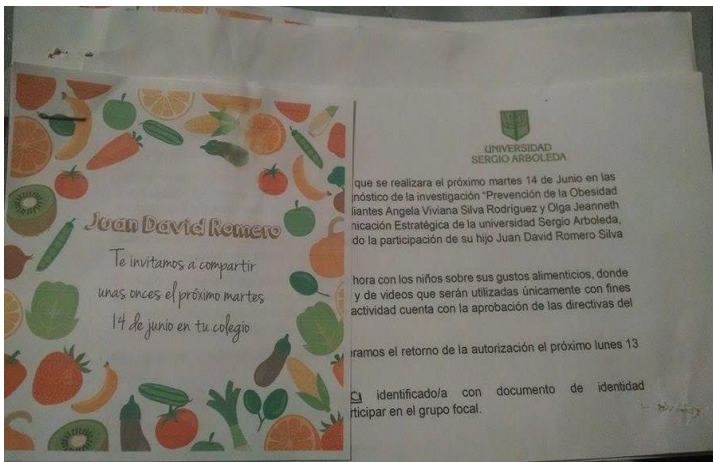
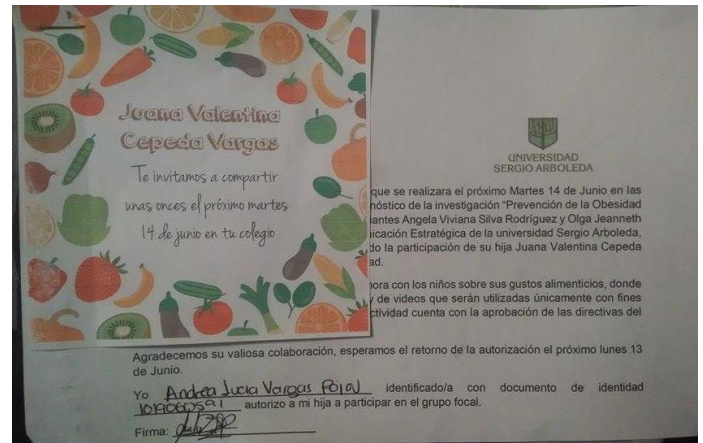
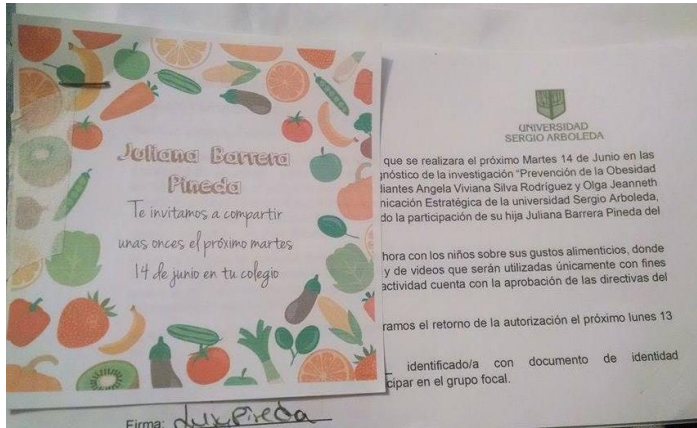
E. Arepas rellenas o embutidos



F. Solamente chocolatinas, caramelos y/o dulces



6. Permisos Colegio Burbujas de Sabiduría



7. Cuadro Operativo

OBESIDAD CERO KIDS - CUADRO OPERATIVO

FASE 1 - Acercamiento: Primer contacto con la audiencia clave a través de mensajes que les muestre las causas, consecuencias y formas de prevenir la obesidad infantil. Tiempo 2 meses marzo - abril 2017						
	Descripción	Objetivo	Actividad	Descripción	Público objetivo	Responsable
Táctica 1: ¿Lo ves o no lo quieres ver?	En esta táctica se realizarán varias actividades con las que se pretende hacer el primer acercamiento a los padres de familia para sensibilizarlos sobre la importancia de la alimentación saludable, el ejercicio y los buenos hábitos que son aprendidos por los niños.	Crear contenidos claves que sensibilicen a los padres de familia sobre la prevención de la obesidad	1. Fan Page	Se entregarán alrededor de 3 mensajes diarios con vocabulario claro y amable pero directo sobre cifras de niños con esta enfermedad, recetas caseras y fáciles para loncheras, desayunos, almuerzos y comidas saludables, y también formas de hacer ejercicios cortos para padres que hoy en día no tienen mucho tiempo.	Padres de familia y/o cuidadores	Diseñador gráfico. Estratega de comunicaciones con funciones de Community Manager
			2. Cápsulas saludables	Se enviarán 3 cápsulas saludables en la agenda escolar de los niños, una por semana los días viernes 10, 17 y 24 de marzo. Estas contendrán mensajes claves que invitan a los padres de familia a cambiar hábitos de su vida y de los niños.	Padres de familia y/o cuidadores	Diseñador gráfico. Estratega de comunicaciones con funciones de director del proyecto
			3. Juego Nutriplay	Durante 5 viernes se realizará con los niños y docentes el juego Nutriplay, una divertida forma de enseñar a los menores y profesores hábitos saludables a través del juego. La mecánica es que jueguen más de dos niños con un tablero que contiene un camino, cada uno tomará una ficha al ir avanzando encontrarán casillas que los remiten a una ruleta donde hay penitencias, un ejemplo podría ser que se encuentren con una casilla que diga "No hiciste ejercicio hoy, gira la ruleta" y al girarla les salga la acción, salta en un pie, al final ganará quien llegue primero a la casilla "Colegio".	Padres de familia y/o cuidadores. Niños, niñas y docentes	Diseñador gráfico. Estrategas de comunicación
			4. Infografía	Se entregará una infografía con datos claves sobre la situación actual de la obesidad en Colombia y formas de prevenir esta enfermedad desde el cambio de hábitos por parte de padres de familia y los menores de edad. Este producto se pegará en las instalaciones del Colegio Burbujas de Sabiduría para sensibilizar a los docentes y a su vez en un formato más pequeño, como un volante será entregado a los padres de familia para reforzar el mensaje.	Padres de familia y/o cuidadores y docentes	Diseñador gráfico. Estrategas de comunicación

FASE 2 - Interacción: Proceso de interacción con los padres y/o cuidadores para generar cambios en los hábitos saludables y generar comunidad.

Tiempo 2 meses mayo - junio

	Descripción	Objetivo	Actividad	Descripción	Público objetivo	Responsable
Táctica 2: Tu lonchera amiga	En esta táctica se realizarán varias actividades lúdicas con las que se pretende generar mayor interacción con el público objetivo desde diferentes puntos para ratificar el mensaje de prevenir la obesidad.	Incentivar el juego y el movimiento como mecanismos de prevención de la obesidad.	1. Loncheras pilosas	Con el objetivo de evidenciar cambios en los hábitos de los padres de familia se realizará una competencia de las loncheras más saludables, entendiendo que las onces son parte fundamental para el desarrollo de la jornada académica de los niños y niñas. La actividad se realizará los días 2, 8, 15 y 22 de mayo en la que los padres de familia y/o cuidadores subirán una foto en cada una de estas fechas, al Fan Page "Obesidad cero kids" con lo que ellos consideran una lonchera saludable, la foto debe estar acompañada de las cápsulas enviadas en la fase 1.	Padres de familia y/o cuidadores	Estratega de comunicaciones con funciones de Community Manager
Táctica 2: Tu lonchera amiga	En esta táctica se realizarán varias actividades lúdicas con las que se pretende generar mayor interacción con el público objetivo desde diferentes puntos para ratificar el mensaje de prevenir la obesidad.	Incentivar el juego y el movimiento como mecanismos de prevención de la obesidad.	2. Gateando voy ganando	El 2 de Junio se realizará con los niños de los grupos maternal y caminadores (niños y niñas de 8 meses a 2 años) una carrera de gateo en la que se busca motivar al movimiento, el desarrollo de motricidad fina y gruesa, y el desarrollo de coordinación cerebral ojo mano, que en el futuro le ayudará a escribir porque al momento de realizar esta actividad se establece una distancia parecida, entre el ojo y la mano, a la que existe en el momento de leer y escribir.	Padres de familia y/o cuidadores	Estratega de comunicaciones con funciones de director del proyecto
			3. Carrera de frutas y verduras	El 9 de Junio se efectuará con los niños de los grados pre jardín, jardín y transición la carrera de frutas y verduras. La intención es que en grupos de a 10 niños se les asignarán dos fichas grandes que tendrán en las manos en forma de fruta o verdura, ambas iguales, los niños estarán ubicados uno a cada lado y la idea es lograr llegar al otro lado del camino sin tocar el piso, para esto deben hacer uso de las frutas como tapetes. Esta actividad ayudará a la motricidad gruesa, resolver problemas, ejercitar el cuerpo y apropiación de su fruta o verdura.	Padres de familia y/o cuidadores. Niños, niñas y docentes	Estratega de comunicaciones con funciones de director del proyecto
			4. Taller de cocina	El sábado 17 de junio, aprovechando la salida a Vacaciones de los niños, y la entrega de boletines académicos, se ejecutará un taller de cocina de una hora, dictado por Catalina Gómez, presentadora de día a día, escritora, madre y experta en recetas, fáciles, rápidas naturales y saludables que enseñará a los padres de familia y/o cuidadores recetas divertidas y nutritivas para preparar a los pequeños de la casa. Expertos aseguran que un niño para apropiarse de un alimento debe probarlo por lo menos 20 veces antes de rechazarlo por completo.	Padres de familia y/o cuidadores y docentes	Estratega de comunicaciones con funciones de director del proyecto

FASE 3 - Apropiación: Proceso de apropiación de lo aprendido en las fases anteriores y la afirmación de los hábitos para prevenir la obesidad infantil.						
Tiempo 3 meses julio - agosto - septiembre 2017						
	Descripción	Objetivo	Actividad	Descripción	Público objetivo	Responsable
Táctica 3: La gran familia	En la última fase se hará un proceso de apropiación de los conceptos vistos durante la fase 1 y 2, así como un cierre de la estrategia con una clausura y una premiación a los papás más pilosos y saludables.	Promover el gran momento de los hábitos saludables contra la obesidad donde interactúen todos los miembros de la familia y cuerpo docente.	1. Concurso de menús saludables	En la semana del 10 al 15 de Julio, se les pedirá a los padres de familia y/o cuidadores enviarnos al fan Page "Obesidad cero kids" propuestas de menús saludables, rápidos y fáciles para loncheras, desayunos, almuerzos y comidas. Pueden hacerlo con videos o fotos que se irán comentando para generar comunidad y conversación.	Padres de familia y/o cuidadores	Diseñador gráfico. Estratega de comunicaciones con funciones de Community Manager
			2. Izada de bandera de hábitos saludables	Durante los días 17, 18 y 19 de Julio los niños se prepararán para realizar una izada de bandera el día 21 de Julio, que conmemorará el 20 de julio como día de la independencia y un homenaje a la alimentación saludable. En este evento podrán presentar las formas de alimentación en anteriores épocas y formas de hacerlo en la actualidad, e izarán bandera los niños que tengan una trayectoria de loncheras saludables.	Padres de familia y/o cuidadores	Diseñador gráfico. Estratega de comunicaciones con funciones de director del proyecto
Táctica 3: La gran familia	En la última fase se hará un proceso de apropiación de los conceptos vistos durante la fase 1 y 2, así como un cierre de la estrategia con una clausura y una premiación a los papás más pilosos y saludables.	Promover el gran momento de los hábitos saludables contra la obesidad donde interactúen todos los miembros de la familia y cuerpo docente.	3. Inauguración del gran momento de los hábitos saludables	El lunes 24 de Julio se hará la inauguración del Gran momento de los hábitos saludables donde los niños junto a los docentes realizarán un desfile y de forma creativa representarán una fruta o verdura que previamente se les asignará por cada curso, siempre destacando sus aportes nutricionales y formas de prepararlo. Para esta actividad los padres de familia ayudarán a sus hijos a preparar sus vestuarios o elementos necesarios.	Padres de familia y/o cuidadores. Niños, niñas y docentes	Diseñador gráfico. Estrategas de comunicación
			4. Obra de teatro	El viernes 4 de agosto se realizará una obra de teatro con los niños de cada salón y será presentado ante los demás compañeros, en ella los pequeños podrán usar los trajes realizados para el día de la inauguración y mostrarán de forma divertida y diferente por qué es bueno comer frutas, verduras y bebidas saludables.	Padres de familia y/o cuidadores y docentes	Diseñador gráfico. Estrategas de comunicación
			5. Taller para bebés de interacción alimentaria	El 11 de agosto se realizará un taller con los niños de maternal y caminadores para que ellos interactúen con la comida, la idea es estar apoyados por un nutricionista y ponerlos a sentir y elegir los alimentos deseados, por ejemplo ponerlos en pantaloneta entre pasta, brócoli, granos, etc para que se acerquen a los alimentos y sientan sus texturas y puedan comerlos con libertad.	Padres de familia y/o cuidadores y docentes	Diseñador gráfico. Estrategas de comunicación

		<p>6. Jornada de bicicletas, patines o patinetas</p>	<p>El viernes 18 de agosto se realizarán competencias con los chicos y chicas de pre-jardín, jardín y transición para fomentar el deporte y estos hábitos en los menores, esta actividad estará acompañada por los docentes, en especial por los profesores de educación física y danza.</p>	<p>Padres de familia y/o cuidadores y docentes</p>	<p>Diseñador gráfico. Estrategas de comunicación</p>
		<p>7. Jornada de zumba con los profesores</p>	<p>El viernes 25 de agosto se realizará una jornada de zumba para niños y profesores en la que se busca fomentar el baile y la gimnasia como una forma diferente de hacer actividad física, además a los menores de estos tipos de actividades con música para su edad tienen gran respuesta.</p>	<p>Padres de familia y/o cuidadores y docentes</p>	<p>Diseñador gráfico. Estrategas de comunicación</p>
		<p>8. Clausura del gran momento de los hábitos saludables</p>	<p>Este día se invitará a los padres de familia a asistir en ropa deportiva para realizar con sus hijos, una carrera de obstáculos, y a los padres de los niños de maternal y caminadores participarán de una actividad dirigida por un experto en ejercicio para bebés. Por último se realizará la premiación de los padres que a lo largo de las 3 fases tuvieron el mejor desempeño. El premio final para los padres será una ancheta saludable y pases para pasar un día en algún parque de diversiones para los niños.</p>	<p>Padres de familia y/o cuidadores y docentes</p>	<p>Diseñador gráfico. Estrategas de comunicación</p>