



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos
Vigilada MinEducación

Descripción de la promoción de hábitos saludables con escolares de la IE Román Gómez,

Marinilla - Antioquia

Autores:

Juan Diego Botero Marín

Leidy Catalina Díaz Zapata

Leidy Johana Martínez Garzón

Corporación Universitaria Minuto de Dios -UNIMINUTO

Especialización en Gerencia de Proyectos

Bello - Antioquia

2019, octubre

Resumen

Objetivo: Describir cómo se promueven hábitos saludables con los escolares del grado segundo en la I. E. Román Gómez de Marinilla – Antioquia mediante la identificación de las metodologías con la que los docentes realizan los procesos de formación e indagación de la implementación de las herramientas tecnológicas en el aula de clase.

Metodología: Se realizaron entrevistas personalizadas a seis docentes del grado segundo con el fin de determinar la frecuencia con la que los docentes desarrollan prácticas académicas relacionadas con la promoción de hábitos saludables y las metodologías que utilizan; se observó el entorno escolar para identificar las condiciones y prácticas relacionadas con la higiene, actividad física y alimentación.

Resultados: El concepto que tienen los docentes por hábitos saludables es “el buen manejo de la alimentación, el cuidado personal, relacionamiento, el consumo de cigarrillo y licor, actividad física, hidratación, salud mental y medio ambiente”; el 100% de los entrevistados consideran que es muy relevante su promoción con los escolares y resaltan la importancia que tienen las TIC como herramienta metodológica en el proceso, sumadas al diálogo, experiencias vivenciales, la motivación, el compromiso, los juegos y estrategias didácticas.

Conclusiones: La IE Román Gómez, como núcleo educativo se debe fortalecer como espacio en el que se construya continuamente conocimiento y se aprenda siempre, donde el aprendizaje involucre armarse para la vida, abrir espacios para la imaginación, desarrollar habilidades y actitudes en los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento, su proyecto de vida, que aporten a su bienestar individual y al colectivo para que los escolares se formen en estilos de vida saludable.

Palabras clave: Estilos de vida saludable, TIC, estrategias pedagógicas y didácticas, hábitos saludables, entorno escolar.

Abstract

Objective: Describe how healthy habits are promoted with second grade schoolchildren in the EI Román Gómez de Marinilla - Antioquia by identifying the methodologies carried out by teachers in the training processes and inquiring about the implementation of technological tools in the classroom.

Methodology: Personalized interviews were conducted with six second grade teachers in order to determine the frequency of academic practices developed by teachers regarding the promotion of healthy habits and the methodologies they use; The school environment was observed to identify the conditions and practices related to hygiene, physical activity and food.

Results: The concept that teachers have for healthy habits is “good management of: food, personal care, relationship, cigarette and liquor consumption, physical activity, hydration, mental health and the environment”; 100% of the interviewees consider that their promotion with schoolchildren is very important and they highlight the importance of ICT as a methodological tool in the process, added to the dialogue, experiential experiences, motivation, commitment, games and teaching strategies.

Conclusions: The EI Román Gómez, as an educational nucleus, should be strengthened as a space in which knowledge is continually built and always learned, where learning involves arming for life, opening spaces for the imagination, developing skills and attitudes in children and girls to make relevant decisions regarding their health, their growth, their life project, that

contribute to their individual and collective well-being so that schoolchildren are trained in healthy lifestyles.

Keywords: Healthy lifestyles, ICT, pedagogical and didactic strategies, healthy habits, school environment.

Tabla de contenidos

Introducción	4
Capítulo 1.....	6
1. Planteamiento del problema.....	6
1.1. Descripción del problema	6
1.2. Formulación del problema.....	7
1.3. Objetivos.....	8
1.4. Objetivo general.....	8
1.5. Objetivos específicos	8
1.6. Justificación	9
Capítulo 2.....	11
2. Marco referencial	11
2.1. Antecedentes situacionales	11
2.2. Marco legal	17
2.3. Marco teórico.....	20
Capítulo 3.....	28
3. Metodología	28
3.1. Métodos filosóficos realizados	28
3.2. Hipótesis	30
3.3. Descripción general de las etapas del proceso.....	30
3.4. Tipo de investigación y enfoque.....	31
3.5. Descripción de la población de estudio	31
3.6. Fuentes e instrumentos.....	31

	2
3.7. Plan de recolección de información – cronograma de actividades	33
3.8. Aportes.....	34
Capítulo 4.....	35
4. Hallazgos o resultados	35
Capítulo 5.....	44
5.1. Conclusiones	44
5.2. Recomendaciones	46
5.3. Referencias.....	48

Lista de tablas

Tabla 1. Estado de malnutrición por grado de escolaridad I.E. Román Gómez 2018.	15
Tabla 2. Estado nutricional grado primero 2018.	15
Tabla 3. Cronograma de actividades.....	33
Tabla 4. Incorporación de hábitos saludables en el plan de estudios.....	36
Tabla 5. Metodologías Promoción de hábitos saludables en la IE grado segundo.	37
Tabla 6. Escala de valoración observación de prácticas saludables IE Román Gómez.	43

Lista de figuras

Figura 1. Perfil epidemiológico julio de 2018	14
Figura 2. Hábitos saludables que se promueven en la IE	36
Figura 3. Fuentes de información sobre hábitos saludables.	37
Figura 4. Importancia del uso de las herramientas tecnológicas en el aula de clase.	38

Introducción

La malnutrición por exceso entendida como sobrepeso u obesidad, es causada por los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física que a su vez son consecuencia según la Organización Mundial de la Salud (OMS) de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud, la agricultura, el transporte, la planificación urbana, el medio ambiente, el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación. (OMS, 2018).

El ámbito escolar es un espacio privilegiado para implementar actividades y programas integrales de promoción de hábitos saludables, entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo (MEN, 2017), por ello las escuelas son reconocidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura -FAO (2019) como un entorno ideal para contribuir a la nutrición y el desarrollo infantil y juvenil.

La metodología de los docentes puede influir favorablemente en la vida de los estudiantes, en especial en las edades más tempranas, con el objeto de prevenir la desnutrición, la obesidad infantil, enfermedades crónicas no transmisibles, mejorar la salud y calidad de vida en la edad adulta. (MinSalud, s.f), (Citado en Restauración colectiva, 2014)

Mediante la presente investigación se pretende evaluar en el contexto educativo del Municipio de Marinilla la promoción de hábitos saludables con escolares del grado segundo de la Institución Educativa Román Gómez, con el fin de identificar las diferentes metodologías que se están llevando a cabo.

De igual forma se pretende investigar acerca del uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), pues estas se han convertido en una oportunidad y herramienta pedagógica que el docente puede emplear metodológicamente para promover la salud y los estilos de vida saludable en el aula de clase.

Capítulo 1

1. Planteamiento del problema

Descripción de la promoción de hábitos saludables con escolares de la IE Román Gómez, Marinilla – Antioquia, posterior a la revisión de la información compartida por el Municipio respecto al análisis del diagnóstico nutricional del año 2018, se considera pertinente durante el año en vigencia, indagar y describir conforme al Proyecto Educativo Institucional (PEI), cómo se promueven hábitos saludables con los escolares.

Sublínea de Investigación

Dualidad estructural en la productividad, innovación y tejido empresarial.

Tema de Investigación

Innovación empresarial y tecnológica.

1.1. Descripción del problema

La falta de actividad física, la alimentación inadecuada y las falencias educativas de hábitos saludables desde la edad escolar, pueden generar problemas complejos de desnutrición, sobrepeso/obesidad y enfermedades no transmisibles, asociadas a la desigualdad social y económica del sector.

De acuerdo al diagnóstico nutricional realizado en el año 2018 por el Municipio de Marinilla en la Institución Educativa, se identificó que al menos el 47,8% de los escolares del grado primero, los cuales se encuentran activos para el año 2019 en el grado segundo, tienen

problemas asociados a la desnutrición o al sobrepeso, dificultades que se pueden estar presentando por la falta de promoción de hábitos saludables.

Mediante este trabajo de investigación se pretende indagar y describir las estrategias metodológicas que de acuerdo al Proyecto Educativo Institucional (PEI) se emplean para la promoción de hábitos saludables, como practicas higiénicas, de actividad física y alimentarias más sanas en el entorno escolar y con ello beneficiar los indicadores relacionados con el estado nutricional (desnutrición, sobrepeso/obesidad), y la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

1.2. Formulación del problema

En virtud de lo anterior, el presente trabajo se orienta a la descripción de las metodologías pedagógicas que se emplean con escolares del grado segundo, pero específicamente a la promoción de hábitos saludables; por tanto, el estudio busca responder los siguientes interrogantes:

¿Qué estrategias pedagógicas se emplean en el grado segundo en la I. E. Román Gómez de Marinilla – Antioquia para la promoción de hábitos saludables con escolares?

¿Cómo implementan los docentes las herramientas tecnológicas para promover los hábitos saludables con los estudiantes?

1.3. Objetivos

1.4. Objetivo general

Describir cómo se promueven actualmente hábitos saludables con escolares del grado segundo en la I. E. Román Gómez de Marinilla – Antioquia.

1.5. Objetivos específicos

Identificar la metodología mediante la cual los docentes promueven hábitos saludables con los escolares.

Indagar cómo se implementan las herramientas tecnológicas en el aula de clase para promover los hábitos saludables.

1.6. Justificación

Una Institución Educativa saludable, es un escenario organizado donde la comunidad educativa (niños, niñas, adolescentes, docentes y padres de familia) desarrollan conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y responsabilidades respecto a los hábitos de vida saludable (personal, familiar y comunitaria), lo cual se convierte en un factor protector de la salud, disminuyendo la posibilidad de riesgo, con el fin de que cada escolar construya un proyecto de vida sano y feliz.

Mediante el desarrollo de este proyecto de investigación se pretende indagar y describir las estrategias metodológicas que de acuerdo al Proyecto Educativo Institucional (PEI) se emplean para la promoción de hábitos saludables con los escolares.

La salud y el bienestar, presentes y futuros de la población en edad escolar están condicionados por el tipo de alimentación recibida y la conservación de un peso sano. La OMS en su iniciativa global de salud en la escuela, señala que:

El centro educativo es un espacio significativo para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición por la cantidad de tiempo que permanecen los niños y niñas en él y puede convertirse en uno de los pilares básicos en la prevención de la obesidad, incidiendo sobre la modificación de los hábitos alimentarios inadecuados que están instalándose en la sociedad actual. (Citado en Restauración colectiva, 2014)

El comedor escolar, es un factor importante de escolarización que desempeña una destacada función social y formativa.

En Colombia el Ministerio de Educación Nacional, MEN (2017), desarrolla el Programa para la Promoción de estilos de vida saludables (PPEVS) en articulación con el Programa de

Alimentación Escolar (PAE); con el propósito de ofrecer a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos en la construcción de proyectos pedagógicos transversales.

El Municipio de Marinilla al ser una entidad territorial no certificada en educación, ha operado el PAE de manera descentralizada desde el año 2016; para el año 2019 firmó convenio interadministrativo N°2018AS390103 con el departamento de Antioquia, para 38 establecimientos educativos priorizados y dirigido a 5.000 escolares, donde 1.702 corresponden a ampliación de cobertura con recursos propios. (SECOP, 2018).

Adicionalmente, con el fin de generar estrategias y procesos continuos, el MEN suscribió el Convenio No. 1159 de 2015 con el Programa Mundial de Alimentos, la Fundación NUTRESA, la Universidad de Antioquia y UNICEF, con el fin de fortalecer las capacidades de las niñas, niños y adolescentes en alimentación saludable, actividad física y prácticas claves de higiene. A partir de la firma del convenio, se iniciaron actividades de promoción de hábitos saludables en las diferentes secretarías de educación a nivel nacional y en diversos establecimientos educativos del país.

El marco del proceso investigativo se lleva a cabo en el Municipio de Marinilla específicamente en la I. E. urbana Román Gómez, con el profesorado que brinda acompañamiento al grado segundo durante el año 2019. Se desarrolla en el sector público acogiendo la normatividad vigente; es preciso solicitar autorizaciones escritas, lo que genera un tiempo de espera para acceder a la información de fuentes primarias.

Capítulo 2

2. Marco referencial

2.1. Antecedentes situacionales

Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo, de los cuales 15 millones corresponden a personas entre los 30 y 69 años de edad; más del 85% de estas muertes "prematuras" ocurren en países de ingresos bajos y medianos, donde las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17,9 millones cada año), seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones), siendo el consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas las que aumentan el riesgo de morir a causa de una de las ENT. (OMS. 2018).

La Organización Mundial de la Salud –OMS en 1991 realizó la Asamblea mundial de salud donde se generó un Plan de Acción sobre Nutrición proporcionando un marco técnico para preparar con la participación de diferentes niveles y sectores (gubernamentales, organismos internacionales, las organizaciones no gubernamentales y el sector privado) planes nacionales mediante un desarrollo sostenible y ecológicamente idóneo, de estrategias entre ellas la “incorporación de objetivos nutricionales en los programas y políticas de desarrollo; mejora de la seguridad alimentaria en los hogares; prestación de cuidados a los grupos socioeconómicamente desfavorecidos y nutricionalmente vulnerables; “prevención de las carencias específicas de micronutrientes; fomento de regímenes de alimentación y modos de vida sanos; “evaluación, análisis y seguimiento de situaciones nutricionales, prevención de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación; promoción de investigaciones y enseñanzas sobre nutrición”

para con ello alcanzar y mantener los objetivos generales de salud y bienestar nutricional para todos.

En esta asamblea se estableció como objetivo reforzar las actividades de prevención de las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación recurriendo a la colaboración de la OMS, en relación a las enfermedades cardiovasculares, cáncer y cuidados paliativos, diabetes y otras enfermedades no transmisibles y salud de las personas de edad, a la luz de datos epidemiológicos, clínicos y experimentales sobre el papel de los lípidos dietéticos en las afecciones crónicas relacionadas con la alimentación, especialmente las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (OMS. 1993).

En 1996, la declaración de Roma sobre seguridad alimentaria mundial, jefes de Estado y de Gobierno, reunidos en la Cumbre Mundial sobre la Alimentación llevada a cabo por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, reafirmaron el derecho de toda persona a tener acceso a alimentos sanos y nutritivos, en consonancia con el derecho a una alimentación apropiada y con el derecho fundamental de toda persona a no padecer hambre, donde se reconoce que “Mejorar los conocimientos y las capacidades humanas mediante la educación básica” permitiría erradicar la pobreza y con ello favorecer una seguridad alimentaria sostenible para todos (OMS. 1991).

Por otro lado mediante el trabajo de investigación cuantitativo titulado Universidad Saludable a partir del análisis de los estilos de vida de la comunidad Universitaria de la sede Orinoquia – Universidad Nacional de Colombia, cuyo objetivo pretende diseñar una propuesta de universidad saludable a partir del diagnóstico institucional sobre estilos de vida en la comunidad Universitaria. (Universidad Nacional de Colombia, et al., p. 8).

A finales del siglo XIX, El MEN, a través de la ley 92 del 13 de noviembre se ordena la gimnasia como indispensable y obligatorio en los colegios privados y públicos, con el fin de poder orientar a las instituciones educativas para que implementen diferentes métodos para aplicar dicha directriz escolar. En las tres primeras décadas del siglo, el fin de esta asignatura era influenciar a los alumnos con el tema religioso y moral; más adelante a comienzos del siglo XX, terminada la guerra de los mil días la educación física tiene una transformación y se centra en promover el juego en las escuelas y sirve como estrategia para mejorar las condiciones físicas de los escolares.

Con el objetivo de darle una mejor estructura curricular a dicha asignatura, en 1994 con la Ley 115, el área de educación física y deportes interviene de una forma más activa en las instituciones educativas y se integra como un proceso permanente de formación personal, social y pedagógico con educadores profesionales en el área de Educación Física. Además, se diseñaron varios currículos para desarrollar psicomotricidad en primaria y fundamentación deportiva en secundaria; estos diseños curriculares se plantearon con el fin de formar hábitos de ejercicio e higiene en los estudiantes y así mismo aprendizaje de prácticas deportivas y recreativas (MEN, et al. p.7).

De acuerdo a informe preliminar generado por la Secretaria Seccional de Salud y Protección Social (SSSA) sobre las diez primeras causas de mortalidad ocurridas en 2014 en el Municipio de Marinilla, se encontró que 7 corresponden a Enfermedades no Transmisibles (ENT), siendo las enfermedades isquémicas del corazón la principal causa de muerte (33 casos de un total de 54 defunciones). (ESE Hospital, Marinilla, 2014)

Aunque han disminuido desde 2005 las muertes por enfermedades isquémicas del corazón, se debe continuar concientizando a la población en tener hábitos saludables, que se erradique el sedentarismo y con esto prevenir enfermedades (ESE Hospital, Marinilla, 2014).

De acuerdo al perfil epidemiológico del municipio (*Figura 1*), las causas de consulta en el mes de agosto del año 2018, presentaron un comportamiento similar a los meses anteriores, se resalta la alta incidencia que tiene la hipertensión arterial, 513 consultas de un total de 5879, las cuales aumentaron para enero del 2019 a 550 de un total de 8046, 70 consultas por obesidad, 61 consultas por diabetes mellitus no insulino dependiente, entre otras, estos pueden estar asociados entre otras causas a la falta de estilos de vida saludable y al sedentarismo, pese a que Marinilla está comprometido en promover los buenos hábitos o estilos de vida saludable, según consta en el informe y balance publicado que presenta el municipio a la comunidad. (ESE Hospital, Marinilla, agosto de 2018).

N°	CIE-10	Diagnóstico ppal	Frecuencia	% Aparición	% Acumulado
1	Z012	EXAMEN ODONTOLOGICO	874	15%	15%
2	I10X	HIPERTENSION ESENCIAL (PRIMARIA)	513	9%	24%
3	K021	CARIES DE LA DENTINA	171	3%	27%
4	Z713	CONSULTA PARA INSTRUCCIÓN Y VIGILANCIA DE LA DIETA	158	3%	29%
5	Z359	SUPERVISION DE EMBARAZO DE ALTO RIESGO SIN OTRA ESPECIFICACION	133	2%	31%
6	Z001	CONTROL DE SALUD DE RUTINA DEL NIÑO	119	2%	33%
7	E039	HIPOTIROIDISMO NO ESPECIFICADO	105	2%	35%
8	M545	LUMBAGO NO ESPECIFICADO	95	2%	37%
9	N390	INFECCION DE VIAS URINARIAS SITIO NO ESPECIFICADO	94	2%	38%
10	R51X	CEFALEA	86	1%	40%
11	J00X	RINOFARINGITIS AGUDA (RESFRIADO COMUN)	86	1%	41%
12	K000	ANODONCIA	79	1%	43%
13	M255	DOLOR EN ARTICULACION	74	1%	44%
14	R104	OTROS DOLORES ABDOMINALES Y LOS NO ESPECIFICADOS	70	1%	45%
15	E669	OBESIDAD NO ESPECIFICADA	70	1%	46%
16	Z304	SUPERVISION DEL USO DE DROGAS ANTICONCEPTIVAS	68	1%	48%
17	M796	DOLOR EN MIEMBRO	64	1%	49%
18	E119	DIABETES MELLITUS NO INSULINODEPENDIENTE SIN MENCION DE COMPLICACION	61	1%	50%
19	Z719	CONSULTA NO ESPECIFICADA	52	1%	51%
20	S610	HERIDA DE DEDO(S) DE LA MANO SIN DAÑO DE LA(S) UÑA(S)	50	1%	51%

Figura 1. Perfil epidemiológico julio de 2018

A continuación, se presentan los antecedentes situacionales que fundamentan el proceso de investigación, donde se referencia la evaluación nutricional realizada por el equipo profesional de la alcaldía Municipal de Marinilla el día 07 de noviembre del año 2018.

Tabla 1. *Estado de malnutrición por grado de escolaridad I.E. Román Gómez 2018.*

Grado	N° Escolares con alguna malnutrición	N° Total de escolares	%
Preescolar	58	126	46%
Primero	76	159	47,8%
Segundo	24	59	40,7%
Tercero	58	155	37,4%
Cuarto	69	163	42,3%
Quinto	72	155	46,5%
Total	357	817	43,70%

En la Tabla 2. Se muestra la clasificación del estado nutricional en el grado primero en el mes de noviembre del año 2018 de la Institución Educativa Román Gómez.

Tabla 2. *Estado nutricional grado primero 2018.*

Clasificación nutricional	# Escolares	Prevalencia	# Escolares	
			Género Femenino	Género Masculino
Peso adecuado	83	52,2 %	46	37
Peso bajo	11	6,9 %	8	3
Riesgo de peso bajo	21	13,2	13	8
Riesgo de sobrepeso	28	17,6 %	17	11
Sobrepeso	16	10 %	6	10
Total	159	100%	90	69

Posterior a la revisión de la información compartida por el Municipio de Marinilla respecto al año anterior, se considera pertinente durante el año en vigencia, indagar si conforme al proyecto educativo institucional (PEI) se promueven hábitos saludables con los escolares.

El presente proceso de investigación se lleva a cabo en el departamento de Antioquia, Municipio de Marinilla, específicamente en el grado primero de la I. E. Román Gómez, entidad de carácter oficial, quien para el año 2018 según análisis nutricional realizado por el Municipio presenta problemas asociados a la malnutrición, en este aspecto se desea conocer cómo se promueven hábitos saludables con los escolares y si se usan las tecnologías de la información y las comunicaciones como estrategia de implementación pedagógica en el aula de clase.

A la fecha, es preciso decir que no se han realizado investigaciones al respecto dentro del Municipio; a nivel departamental, nacional e internacional, se han realizado algunas investigaciones referentes a la promoción de hábitos saludables en el entorno escolar, algunas de estas son:

En una investigación realizada en la región de Valparaíso, Chile, se evaluó el “efecto del programa educativo realizado en profesores, en el estado nutricional, conocimiento y consumo de alimentos saludables de alumnos de prekínder a segundo básico intervenidos y sus controles”, en la cual se realizó una intervención en educación nutricional que consistió en nueve talleres participativos con uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) a los profesores y en una evaluación de estado nutricional y encuesta de conocimiento y consumo de sus alumnos al inicio y final del año académico; esta investigación se desarrolló durante un año escolar y fue comparado con un grupo control. Se obtuvo como resultados una disminución significativa de la obesidad para uno de los colegios y una mejoría en la disminución en el consumo de alimentos poco saludables. Al final se concluyó que una intervención educativa participativa, con uso de TIC y de corta duración en profesores y alumnos, puede producir cambios positivos en el estado nutricional, mejorando significativamente el conocimiento y consumo de alimentos saludables y

disminuyendo el consumo de alimentos no saludables (Vio. F; Salinas. J; Montenegro. E; González. C y Lera L. (2014)).

Por otro lado, en la ciudad de Bogotá, se investigó acerca de “Estrategia didáctica para la enseñanza-aprendizaje de hábitos de vida saludable con niños de transición de la Institución Educativa Distrital Nueva Constitución”, en donde utilizando un estudio descriptivo se identificó el tipo de metodología que se utilizaba en la clase de educación física y se implementó una estrategia diferente para promocionar los hábitos saludables en niños de transición, la cual consiste desde el juego en fomentar una cultura de buenos hábitos alimenticios, con esto se busca enseñar hábitos de vida sana en transición, inculcando por medio del baile, las rondas y la danza la pasión por la cultura deportiva y concientizando a los niños de cambiar los dulces, la comida chatarra y las gaseosas, por agua, lácteos y jugos que suelen ser más beneficiosos para el organismo. (Bohórquez. J y Morales. H. (2015)).

2.2. Marco legal

El MEN (2015), declaró mediante la Ley 1355 de 2009 los días del 22 al 25 de septiembre como la semana de hábitos de vida saludable, allí mismo invita a las secretarías de educación, establecimientos educativos e instituciones de educación superior del país a desarrollar acciones encaminadas a la promoción de alimentación saludable, la actividad física, prácticas claves de higiene y a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

De igual forma, mediante la resolución 29452 del 29 de diciembre de 2017, el MEN (2017), establece los lineamientos para la implementación del PAE, cuyo objetivo es “suministrar un complemento alimenticio que contribuya al acceso con permanencia en la

jornada académica, de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, registrados en la matrícula oficial, fomentando hábitos alimentarios saludables”.

Por su parte, el PEI es definido por el MEN como la carta de navegación de escuelas y colegios, donde son especificados los principios y fines del establecimiento educativo, así como los recursos docentes y didácticos disponibles y necesarios, el reglamento para docentes y estudiantes, la estrategia pedagógica y el sistema de gestión entre otros aspectos, debe responder a las situaciones y necesidades de los escolares, la comunidad, la región y el país, además de ser concreto, factible y evaluable. (MEN. s.f.).

Según MEN, el artículo 14 del decreto 1860 de 1994 refiere:

Toda institución educativa debe elaborar y poner en práctica con la participación de la comunidad educativa, un proyecto educativo institucional que exprese la forma como se ha decidido alcanzar los fines de la educación definidos por la ley, teniendo en cuenta las condiciones sociales, económicas y culturales de su medio. (MEN. s.f.).

La Ley 115 de 1994 o Ley General de la Educación, en su Artículo 5. Fines de la Educación, numeral 12 establece que: “La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre” (Congreso de la República de Colombia, 1994) así mismo plantea, como objetivos generales de la educación básica: “la valoración de la higiene, la salud y de los hábitos relacionados con ella, así como la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente y la formación en el ejercicio de los deberes y derechos”. (Congreso de la República de Colombia, 1994).

En la revisión del PEI de la institución se identificó que no existe normatividad que pueda limitar el alcance del proyecto, pues el establecimiento educativo tiene un objetivo general que promueve el uso adecuado de las tecnologías, el cual es el siguiente: “Mejorar la calidad educativa, mediante procesos espirituales, humanos, académicos, científicos, de convivencia, inclusión y tecnológicos, que garanticen a la sociedad personas íntegras y competentes para transformar el entorno” y entre sus objetivos específicos “Potenciar el desarrollo intelectual y el uso adecuado de las tecnologías”. (Institución Educativa Román Gómez – PEI. 2016, p. 8).

Para la contextualización, la I.E cuenta en cada una de sus sedes con equipos tecnológicos tales como computadores, video beam, tabletas, conexión a Internet, y demás elementos didácticos que permiten el desarrollo del modelo pedagógico. Estos dispositivos se usarán como medio de formación y no solo como pasatiempo. Los docentes y directivos que los usen deben primero explicar el propósito del programa y solicitar a los escolares al final de la clase un informe escrito. (pp. 34-38).

De igual forma la institución promueve el uso metodológico de las herramientas tecnológicas para citar a las reuniones de padres de familia por medios electrónicos con tres días de anticipación, donde cada miembro confirma el recibido (p. 13).

Por su parte la tienda escolar o cafetería se adjudica por licitación anual al proponente que presente el canon de arriendo más alto y la mejor calidad de productos saludables, permitiendo evidenciar el compromiso que se tiene por los estilos de vida sana, que así mismo se promueven dentro del restaurante escolar con hábitos como:

1. Tener buena disposición para ingerir los alimentos.
2. Manifiestar un buen comportamiento con todos y con todo.
3. Asistir puntualmente de acuerdo al horario establecido (...)

4. Retirarse oportunamente después de realizada la labor alimentaria (...)
5. No botar ni dar los alimentos a otras personas.
6. Lavarse las manos antes y después del servicio.
7. Permanecer en el restaurante mientras se consumen los alimentos (p. 24).

Los alimentos promocionados también deben de cumplir la resolución 2674 del 2013 la cual establece los requisitos sanitarios para la fabricación, preparación y almacenamiento (Ministerio de Salud y Protección Social, (2013).

El INVIMA que es el Instituto de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos en Colombia, establece la normatividad que se aplicará a los alimentos que serán promovidos para el uso cotidiano, deben cumplir con la resolución 2606 del 2009 (Ministerio de La Protección Social, 2009).

Acorde a la resolución 1506 el 2012 los alimentos promovidos deben cumplir con los requisitos del rotulado y etiquetado; se promocionan alimentos que cumplan con la norma de ISO 22000 que trata sobre la inocuidad alimentaria (Comité Técnico ISO/TC 34. 2018).

2.3. Marco teórico

Un estilo de vida es la forma como cada uno decide vivir, lo que se decide hacer, es la hora de levantarse, la hora en que se descansa, el tipo de alimentos que se consumen, la clase de actividad física que se practica, la forma de relacionarse con los demás y la actitud que se asume ante los problemas, donde un hábito puede ser definido como el modo de actuar adquirido por la práctica frecuente de un acto, por lo cual enseñarlos de manera temprana contribuirá a fomentar una vida más saludable. (Secretaria de Salud Alcaldía de Medellín, et al., p. 117).

La salud es entendida como un concepto que va más allá de la ausencia de enfermedad, y es entendida como el goce de un bienestar general, que no sólo es a nivel psíquico, sino también social y es en la infancia donde precisamente se van formando las conductas que perjudican o benefician la salud, lo cual es un concepto que actualmente se conoce como “estilo de vida saludable”, que hace referencia e involucra al abandono del tabaco, el alcohol y otras drogas, la práctica de actividad física, la higiene, el sueño, la nutrición adecuada; por ello el fomento de prácticas saludables deberán ser reforzadas en la familia, en la escuela y la sociedad. (Gobierno de la Rioja, s.f.).

Una alimentación saludable, por ejemplo, a lo largo del ciclo vital, desde la gestación y principalmente durante los primeros meses de vida, ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como, distintas enfermedades crónicas no transmisibles -ECNT (Comité Temático de Educación Alimentaria y Nutricional de la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional. 2017). La Organización Mundial de la Salud -OMS reportó que el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han generado un cambio en la transición nutricional dando lugar a un cambio en los hábitos saludables, aumentando los alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo trans, más azúcares libres y más sal o sodio; además, el no consumo suficiente de frutas, verduras y fibra dietética. (OMS. 2015).

La edad escolar posee como característica una desaceleración en la velocidad del crecimiento en talla, además un período de gran variabilidad en el comportamiento, incluyendo los hábitos alimentarios y la actividad física. “En el campo de la alimentación entran en juego las preferencias personales con grandes influencias externas como los amigos, la escuela y la

publicidad comercial”, por lo cual se requiere hacer control en la calidad de los alimentos consumidos. (Secretaría de Salud Alcaldía de Medellín, et al., p. 136).

En nuestro contexto, los problemas consecuencia de una alimentación poco saludable son cada vez mayores, por exceso o por déficit, y en los que existe una complejidad de factores que dificultan a las personas tomar decisiones adecuadas para tener una alimentación saludable, es donde la Educación Alimentaria y Nutricional - EAN se constituye factor de protección importante. (Comité Temático de Educación Alimentaria y Nutricional de la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional. 2017).

La obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta, son descritas en la ley 1355 del 14 de octubre de 2009, como una prioridad de salud pública donde se adoptan medidas para su control, atención y prevención, que de acuerdo a la Encuesta Nacional de Situación Nutricional –ENSIN. (2015), el exceso de peso en los menores en edad escolar de 5 a 12 años a nivel nacional incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% y para Antioquia un 21% de los menores de edad entre los 5 y los 17 años presentaron sobrepeso en 2015.

En el Artículo 4 de la ley 1355, se plantean “Estrategias para promover una alimentación balanceada y saludable”, donde están llamados distintos sectores de la sociedad a impulsar mediante distintas estrategias, una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana. (OMS. 2009) (MEN. 2009). Como se viene ejecutando en la actualidad en IE públicas y privadas por la Fundación Juego y Niñez en alianza con Nestlé, con el proyecto colegios en sintonía con los hábitos de vida saludables. (Corporación juego y niñez, 2018) Algunas de las estrategias propuestas por el MEN (2009) en la ley 1355 son:

Garantizar la disponibilidad de frutas y verduras en los establecimientos educativos públicos y privados para el consumo de los estudiantes.

Adoptar un Programa de Educación Alimentaria en los centros educativos públicos y privados siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable.

Promover el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional.

Implementar estrategias que propicien ambientes escolares que ofrezcan alimentación balanceada y saludable que permitan a los estudiantes tomar decisiones adecuadas en sus hábitos de vida donde se resalte la actividad física, recreación y el deporte, y se adviertan los riesgos del sedentarismo y las adicciones.

Conforme la ley 1355 del 14 de octubre de 2009, se declaró el 24 de septiembre como el día Nacional de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable. (OMS. 2009)

Por su parte, en la malnutrición por déficit como lo describe el Fondo de las Naciones Unidas, la desnutrición crónica, entendida como la baja talla/longitud para un estándar de edad, que en Colombia según el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF (2015) se presentó en siete de cada 100 menores en edad escolar. La desnutrición crónica, refiere una carencia de los nutrientes necesarios durante un tiempo prolongado y provoca un retraso físico y mental en el desarrollo del niño especialmente si ocurre antes de los cinco años, donde aumenta además el riesgo de contraer enfermedades. Así mismo, la capacidad intelectual y cognitiva afecta a su rendimiento escolar y a la adquisición de habilidades para la vida, que más adelante, por tanto,

limita “la capacidad del niño de convertirse en un adulto que pueda contribuir, a través de su evolución humana y profesional, al progreso de su comunidad y de su país”. Entre las causas de la desnutrición: educación inadecuada, inadecuado acceso a los alimentos, atención sanitaria limitada, utilización de sistemas de agua y saneamiento insalubres. (UNICEF. 2011).

La malnutrición además del exceso y déficit de peso; incluye deficiencias de micronutrientes.

El estado nutricional, los hábitos alimentarios y en general el estilo de vida se pueden mejorar o transformar por medio de un proceso educativo efectivo desde el nivel personal hasta comunidad. (Secretaría de Salud Alcaldía de Medellín, et al., 2015, p. 24).

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura –FAO, publicó en 2018 “Promover la nutrición a través de las escuelas puede generar beneficios que van más allá de las aulas”. (FAO. 2018).

La edad escolar ha sido considerada un período determinante en el que los menores experimentan un crecimiento continuo, consolidan sus gustos y hábitos alimenticios y se empiezan a adaptar a la alimentación de adulto (ICBF. ENSIN, 2015) por ello, las escuelas son un escenario ideal para enseñar habilidades básicas en alimentación, nutrición y salud; donde incluso se ha evidenciado que en muchas comunidades, pueden ser el único lugar donde los niños, niñas y adolescentes se encuentran abiertos a nuevas ideas, aprenden más fácilmente, pueden adquirir estas importantes habilidades para la vida mediante lecciones y metodología natural de la educación primaria que pueden ser sencillas, interesantes, coloridas y fáciles a través de demostraciones, ilustraciones, ejemplos y práctica. (FAO. 2018)

La FAO (2018) propuso formas en que las escuelas pueden desempeñar un papel crucial en contra de la malnutrición, mejorando la alimentación y desarrollando buenos hábitos alimenticios saludables para toda la vida, entre ellos:

1. Las huertas escolares son un espacio de aprendizaje para la promoción de una mejor nutrición, el desarrollo de habilidades para la vida e incluso del aumento de la conciencia ambiental. El cultivo y la preparación de alimentos para la huerta en la escuela, junto con la educación nutricional, aumenta las preferencias de los niños por las frutas y verduras.
2. Las escuelas pueden establecer y cumplir políticas y prácticas que pueden mejorar la salud, como por ejemplo reglas sobre el lavado de manos.
3. Las comidas y refrigerios saludables en las escuelas mejoran la salud y el bienestar de los niños, ayudándoles a tener el nivel de energía necesario para concentrarse y aprender. En combinación con educación nutricional, la alimentación escolar puede mejorar directamente la salud y la nutrición de los estudiantes al tiempo que los ayudan a desarrollar buenos hábitos alimenticios.
4. Personal cualificado puede enseñar y guiar a los niños, vinculando la educación alimentaria y nutricional con otras materias (por ejemplo, ciencias) y actividades divertidas. Las actividades de aprendizaje que incluyan juegos, dramatizaciones, experimentos, charlas, presentaciones, etc.
5. Involucrar a las familias en la educación nutricional de sus hijos y estimular la participación comunitaria, a través de proyectos de huerta escolar o comedores escolares, son un ejemplo de actividades que puede tener efecto en cadena, beneficiando a toda la comunidad educativa.

6. Los programas de alimentación de las escuelas pueden proporcionar intervenciones nutricionales rentables, así como oportunidades para practicar hábitos alimenticios saludables y seguridad alimentaria.

Otras acciones que motiven los esfuerzos para la adopción de hábitos y estilos de vida saludable que generen pequeños cambios que sumados se reflejarán en una sociedad más saludable, son las tiendas escolares, la participación de niños, niñas y adolescentes en eventos que promuevan la actividad física, realización de campañas para la promoción de estilos de vida saludable (ICBF. 2013), además del empleo de Tecnología de la Información y Comunicación-TIC como herramienta de apoyo.

Una buena educación nutricional ayuda a los niños a estar "alfabetizados en nutrición". (FAO.2018). Educar desde una temprana edad en hábitos saludables, es la medida preventiva más eficaz para mejorar la condición de salud a lo largo de toda la vida, donde varios factores de riesgo podrán ser modificados, si se incorpora en la educación de los niños y niñas no sólo aspectos sanitarios, sino también sociales, culturales y económicos, para alcanzar un “estilo de vida saludable” incluyendo la promoción de hábitos saludables como el tipo de dieta cardiosaludable y hábitos nutricionales, el patrón de conducta personal y comportamiento (horas de televisión, videojuegos), hábitos (tabaco, alcohol), estilos de vida (actividad física, sedentarismo), la estructura social, y las variables biológicas, y factores ecoambientales.

Desarrollar en los niños y niñas hábitos y costumbres sanas, enmarcados como aspectos básicos de la calidad de vida para que rechacen pautas de comportamiento que impiden la adquisición de un bienestar físico y mental, ayudará a cumplir el objetivo de “vivir más, vivir mejor” al evitar procesos patológicos desde su raíz, como las enfermedades cardiovasculares

(ECV), aterosclerosis e hipertensión arterial, obesidad y niveles elevados de colesterol.

(Gobierno de la Rioja, s.f.).

Según Deen, D. y Hark, L. (2007). Las necesidades de nutrición varían según las etapas de crecimiento y desarrollo, sin embargo, es importante tener una alimentación saludable toda la vida. Crear buenos hábitos de ejercicio y alimentación a una temprana edad ayudará a los niños a alcanzar su capacidad de crecimiento, considerando que un niño necesita las mismas porciones básicas de los distintos grupos alimentarios que un adulto, pero en cantidades pequeñas. Las calorías y los nutrimentos permiten al cerebro del niño alcanzar su capacidad total. Sin nutrientes suficientes su cerebro quizás no crezca bien, lo cual puede afectar el desarrollo intelectual (p. 106).

Capítulo 3

3. Metodología

3.1. Métodos filosóficos realizados

El método histórico-lógico permite la identificación de la caracterización del cambio en el comportamiento social de acuerdo como fue referenciado por Rodríguez y Pérez (2017), que para éste trabajo de grado se relaciona con la evolución de la alimentación a lo largo de la historia influenciado por cambios en nuevas dinámicas agrícolas, inequidades estructurales, políticas y económicas, la urbanización como respuesta a la industrialización, el consumo de productos ultra procesados (altos en azúcares y grasas refinadas) de menor costo a cambio de frutas, verduras, y alimentos naturales, que se traducen en una transición alimentaria y nutricional, además de la disminución de la actividad física a nivel mundial aumentando la incidencia de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles característico de la transición epidemiológica en los últimos años en coexistencia incluso con la desnutrición. Hurtado A, A. & Garcés C, J. (2017).

Según el método facto-perceptible en las visitas de campo realizadas a la IE Román Gómez del Municipio de Marinilla – Antioquia, se puede percibir mediante la observación que los escolares desde su hogar llevan al establecimiento educativo en su lonchera variedad de alimentos saludables como, frutas, yogurt, sándwich, bebidas calientes tipo chocolate, malteadas, avena, entre otros, por otro lado se observan loncheras con productos de paquete, bebidas gaseosas, jugos procesados, etc., para el consumo de estos alimentos que se realiza durante el tiempo de descanso, la mayoría de los escolares permanecen sentados hasta el momento de ingresar nuevamente a clases, mientras que una pequeña cantidad realizan prácticas deportivas y actividad física.

El sedentarismo por la falta de actividad física puede ser considerado como uno de los factores que conlleva a que los estudiantes a temprana edad tengan problemas nutricionales y ENT por déficit o exceso, sumado al consumo de alimentos hipercalóricos como: golosinas, refrescos, chocolates, empanadas, pastel hojaldrado, etc.

Si bien el ente territorial del Municipio de Marinilla tiene en su plan de gobierno actual programas que apuntan a mejorar la actividad física desde temprana edad y que estos se han esforzado por prevenir y ponerle atención a las dietas alimentarias de los niños a nivel escolar, la intensidad horaria y la especificidad en los temas abordados no han sido del todo eficientes para superar esta problemática que se sigue presentando en pleno siglo XXI, por lo que es necesario que a nivel nacional, regional, local e institucional se considere pertinente plantear estrategias para promover hábitos saludables en el pensum académico escolar.

La evolución de la alimentación en la historia colombiana siempre ha ido decayendo en cuanto a calidad, año tras año las compañías han buscado la manera de fabricar productos alimentarios a bajos costos y de largo tiempo de vencimiento para optimizar sus ganancias, esto sumado a la propaganda presentada por los medios de difusión, la cual se enfoca en vender productos con publicidades engañosas que se han convertido en “educación alimentaria”, han creado una falsa idea de lo que es la nutrición, lo que contribuye, junto con otras inequidades sociales a la desinformación, la ignorancia alimentaria y por ende a la malnutrición. Para la identificación de la matriz que genera esta desinformación y la definición de propuestas educativas efectivas para su cambio se empleará el método abstracto deductivo, el cual permite, luego de procesos de abstracción y deducción, obtener resultados precisos a partir de la lógica, por lo anterior es importante que la aplicación de éste método lo hagan personas con amplio

conocimiento en métodos educativos y mentalidad crítica, y poder definir así, las mejores estrategias para contrarrestar la publicidad y reeducar en la materia alimentaria.

3.2. Hipótesis

Sí se mejoran estas prácticas alimenticias a temprana edad y se promueven hábitos saludables con los escolares, se mejoraría la calidad de vida de los habitantes del Municipio de Marinilla Antioquia, en vista que en la actualidad existen anomalías frente a la actividad física, la alimentación adecuada y la práctica de educación de hábitos saludables desde la edad escolar, genera problemas complejos de desnutrición, sobrepeso/obesidad y enfermedades no transmisibles, asociadas a la desigualdad social y económica del sector;

3.3. Descripción general de las etapas del proceso

Se hizo análisis del tamizaje nutricional realizado por el equipo profesional del Municipio de Marinilla durante el mes de noviembre de 2018, con el fin de determinar el diagnóstico de los escolares con malnutrición por déficit y exceso, seleccionando el grado primero que es el que tuvo mayor prevalencia a finales de año, posteriormente se hace consulta del PEI en la I. E. Román Gómez, para verificar los estados metodológicos y el uso de las herramientas tecnológicas que se emplean actualmente en el establecimiento para promover hábitos saludables con los escolares por parte de los docentes.

De igual forma se documenta la investigación con normatividad vigente del Ministerio de Educación Nacional, Ministerio de Protección Social y el INVIMA.

Por otro lado, se revisaron libros, consulta de estudios previos referentes al tema y artículos mediante búsqueda bibliográfica en bases de datos electrónicas y bibliotecas virtuales.

3.4. Tipo de investigación y enfoque

De acuerdo con Bernal. (2010), el tipo de investigación que se utilizará en este proyecto será cualitativo, toda vez que se pretende obtener un concepto y descripción con base a la información obtenida por la población de estudio, a quienes mediante su participación en el proceso se les puede realizar según la tipología participativa, un estudio de casos a pequeños grupos naturales y un estudio etnográfico, a través de la observación in situ con una pauta previamente elaborada acerca de los hábitos saludables.

3.5. Descripción de la población de estudio

La población de estudio corresponde a los docentes y escolares del grado segundo para el año 2019 de la I. E. Román Gómez del Municipio de Marinilla Antioquia.

La muestra de investigación para este proyecto se basa en la descripción de la promoción de hábitos saludables por parte de los docentes del grado segundo, por otro lado se obtiene información mediante el proceso de observación en el entorno educativo (estudiantes, docentes, tienda y restaurante escolar), respecto a las pautas establecidas en el método de la observación.

3.6. Fuentes e instrumentos

Para identificar la metodología de promoción de los hábitos saludables en la I. E. se realizarán entrevistas personalizadas a docentes del grado segundo y se hará observación del entorno escolar; los instrumentos diseñados hacen parte de los anexos del presente trabajo de grado.

Los resultados permitirán identificar las herramientas metodológicas que usan los docentes con mayor frecuencia en el afianzamiento de los hábitos saludables con los escolares del grado segundo de la IE Román Gómez de Marinilla.

3.8. Aportes

3.8.1. Teórico

Fundamentar la descripción de la promoción de hábitos saludables con escolares del grado segundo de la IE Román Gómez del Municipio de Marinilla Antioquia.

3.8.2. Práctico

Describir los procesos mediante los cuales los escolares del Municipio de Marinilla Antioquia se forman en hábitos saludables para mejorar su calidad de vida.

Capítulo 4

4. Hallazgos o resultados

En el proceso de investigación se realizó la aplicación de los instrumentos que se tenían establecidos, la entrevista y las pautas de observación, a continuación, se presentan los datos recolectados en campo y el análisis de los resultados obtenidos.

El instrumento de la entrevista se aplicó a 6 docentes del grado segundo de la IE Román Gómez de Marinilla Antioquia, acentuando lo siguiente:

Frente al concepto que tienen los docentes en general por hábitos saludables se identificó: “el buen manejo de la alimentación, el cuidado personal, relacionamiento, el consumo de cigarrillo y licor, actividad física, hidratación, salud mental y medio ambiente”.

Respecto a los hábitos saludables en la IE se encontró que en un 30,77% como se muestra en la figura 2, se promueven actividades de higiene, actividad física, descanso, alimentación y nutrición, adicional se promueven hábitos como la hidratación, actividades de relajación, relacionamiento con las personas, recreación y trabajo familiar.

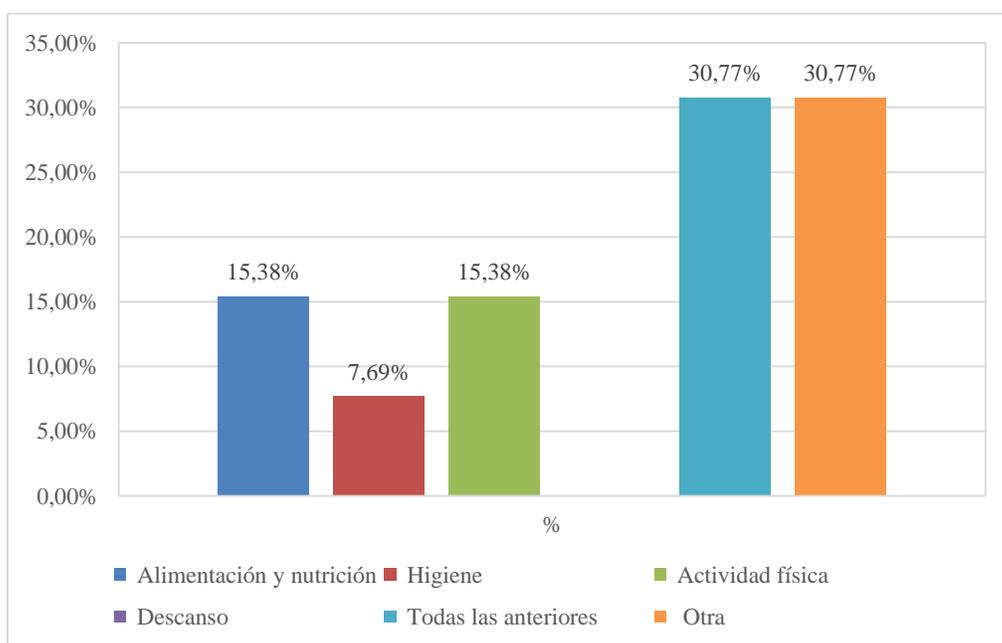


Figura 2. Hábitos saludables que se promueven en la IE

Tabla 4. Incorporación de hábitos saludables en el plan de estudios.

Opciones de respuesta	Cantidad	%
Casi siempre	2	33,33%
Usualmente	1	16,67%
Ocasionalmente	3	50,00%
Casi nunca	0	0,00%
Nunca	0	0,00%

En el grado segundo de la IE, el 50% de los docentes entrevistados manifestó que incorpora en su plan de estudios de manera ocasional los hábitos saludables y el 33,33% indicó incorporarlos casi siempre (Tabla 4).

Respecto a la importancia que tiene la promoción de hábitos saludables en la IE, el 100% concuerda en que es muy importante realizar estas actividades con los escolares.

Al indagar sobre la forma como se recibe información sobre hábitos saludables, se encontró que la principal forma de consulta es a través de páginas web, como se puede observar en la figura 3; respecto a la frecuencia con la que reciben la información el 66,67% reveló que es de manera ocasional; mismos que refirieron compartir de manera frecuente dicha información con sus escolares.

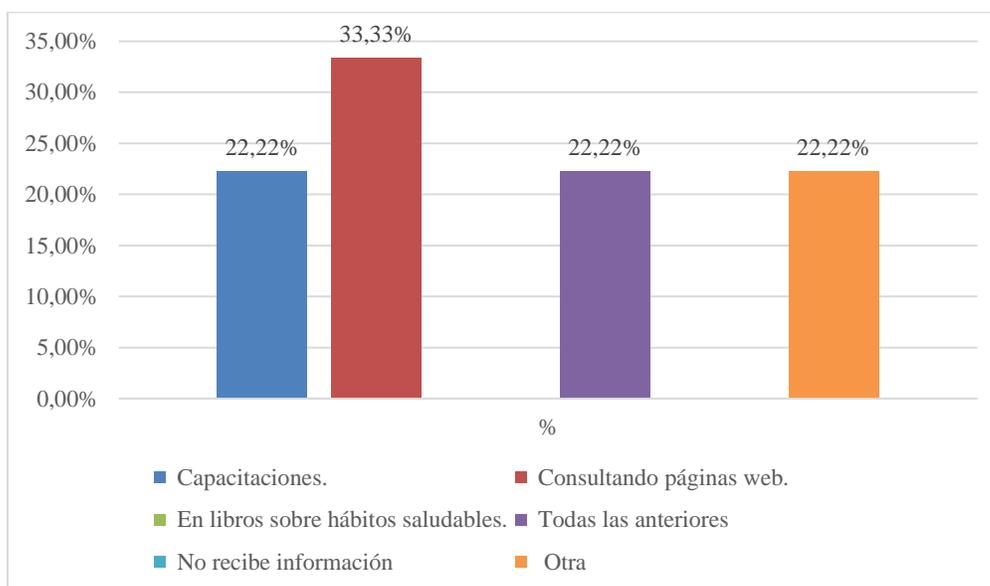


Figura 3. Fuentes de información sobre hábitos saludables.

En la Tabla 5, se describen las metodologías de cómo los docentes promueven hábitos saludables con los escolares, encontrando que las estrategias predominantes de enseñanza son el diálogo, experiencias vivenciales, la motivación y el compromiso, metodologías que alcanzan a duplicar el juego, las estrategias didácticas y el uso de las TIC, aun cuando esta última metodología manifestaron usarla en un 50% de los entrevistados en las actividades que realizan de forma ocasional y de manera frecuente con los estudiantes.

Tabla 5. Metodologías Promoción de hábitos saludables en la IE grado segundo.

Metodologías	Cantidad	%
Por medio del juego	2	18,18%
Estrategias didácticas	2	18,18%
Herramientas tecnológicas	2	18,18%
Todas las anteriores	1	9,09%
Otra.	4	36,36%

En la figura 4, se evidencia que los docentes consideraron importante y muy importante el uso de las herramientas tecnológicas en el aula de clase para promover hábitos saludables con los escolares; los docentes que manifestaron usar las herramientas tecnológicas las implementan en formación a través de los vídeos, las imágenes digitales y presentaciones en power point.

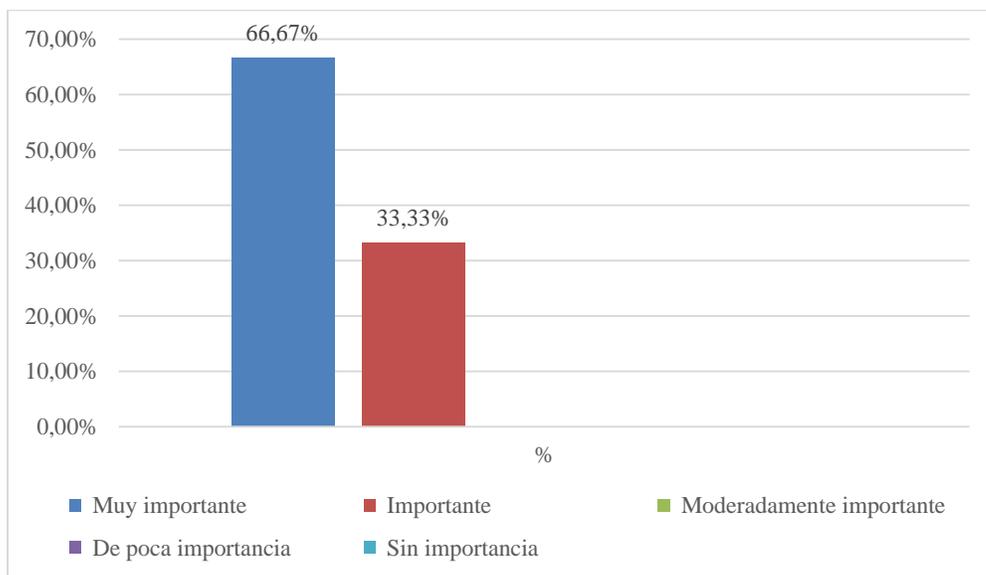


Figura 4. Importancia del uso de las herramientas tecnológicas en el aula de clase.

En cuanto al instrumento de las pautas de observación, se describe el análisis de los resultados conforme se evidenció en la visita de campo:

- *Condiciones del entorno físico y aseo en los diferentes espacios de la IE donde los estudiantes interactúan.*

En la observación realizada al espacio de comedor escolar, se identificó adecuadas condiciones de orden y aseo en pisos, mesas y sillas, las paredes se encontraron deterioradas en su infraestructura y calidad en la pintura, también se evidenció la presencia de canastillas en

regulares condiciones y olores a gas que pueden representar un alto riesgo por accidente o en la salud de los escolares.

En la tienda escolar se visualizó un espacio con malas condiciones de aseo, presencia de basuras en los pisos al interior y exterior del recinto, alimentos preparados expuestos al ambiente y vulnerables al contacto con plagas.

Por su parte en las aulas de clase se encontraron programadores de aseo, en donde la responsabilidad del mismo depende de los escolares, los espacios se observaron con residuos tipo envoltorios, polvo, elementos para la realización del aseo desordenados y sucios.

En los espacios de recreación al igual que en los pisos de los salones, se evidenciaron envoltorios de alimentos, las zonas verdes son amplias y se encontraron en buenas condiciones para el sano disfrute de los escolares, los parques infantiles se evidenciaron en óptimas condiciones, la placa polideportiva es espaciosa para la realización de actividad física y cuenta con cubierta para evitar la exposición directa de los escolares a los rayos del sol y la lluvia, tienen espacios recreativos de esparcimiento como sube y baja o balancín, sistema de escalamiento, juego de obstáculos, saltos, golosas y juego giratorio con el control y supervisión de los docentes.

El entorno de la IE cuenta con canecas para almacenar los residuos e incluso promueven el reciclaje en los estudiantes, para la recaudación de fondos, por lo que se dispuso de un espacio específico para el almacenamiento, el cual se observó sin orden; en los pasillos se hallaron puntos ecológicos donde se busca la clasificación de elementos en 3 canecas diferentes.

- *Condiciones físicas e higiénicas de unidades sanitarias.*

Las unidades sanitarias se encuentran clasificadas por género y edad; hay espacios exclusivos para los docentes, al entrar al lugar se encontraron espacios para el lavado de manos, varias de las puertas presentaron problemas para cerrarse, lo cual puede ser un riesgo para la privacidad y seguridad de los menores; las unidades cuentan con buen sistema de ventilación natural y con una auxiliar de servicios generales que se encarga de asearlos, por lo que las condiciones de limpieza en su interior se encontró en buen estado.

- *Mensajes alusivos a la buena higiene*

Al salir de la zona sanitaria no se evidenciaron mensajes alusivos a prácticas higiénicas como el lavado de manos o práctica del cepillado; al recorrer la IE en su totalidad, sólo se observaron mensajes alusivos de higiene de manos en el espacio del restaurante escolar y en un pasillo aledaño a las zonas verdes que se usan para la recreación.

- *Oferta de alimentos en el comedor escolar*

La IE Román Gómez, se encuentra priorizada para el Programa de Alimentación Escolar –PAE en el municipio, donde escolares del grado segundo son titulares de derecho. De acuerdo a lo observado, el ciclo de minuta se compone de cuatro semanas, el cual es publicado semanalmente en el área del comedor; cada semana se compone de cinco menú diarios para un total de 20 menú; dicho ciclo fue diseñado por profesionales en nutrición desde el departamento y tiene la oferta de distintos grupos de alimentos favoreciendo la variedad; así: dentro de la programación diaria, se encontró la oferta de alimentos como la leche en distintas preparaciones y cereales como arroz, plátanos, tubérculos y productos panificados. Los alimentos proteicos (carne de res, carne de cerdo y huevo) se observaron de cuatro a cinco veces por semana. En

relación a las frutas, se encontraron programadas en presentación como fruta entera en una frecuencia semanal de dos días. El ciclo de menú tiene programadas algunas verduras como zanahoria, tomate, cebolla, cilantro inmersas en las preparaciones. Por su parte las grasas (aceite, margarina) y dulces (panela, azúcar) se encontraron incorporados en las preparaciones. Se evidenció la programación de preparaciones saludables.

De acuerdo a lo anterior, el ciclo de menú ofrecido a los escolares en el marco del PAE, se ajusta a los lineamientos establecidos por el MEN en la Resolución 29452 de 2017.

- *Oferta de alimentos en la tienda escolar*

La IE cuenta con una tienda escolar que se compone de dos espacios, donde uno de ellos oferta la venta de todo de tipo de alimentos industrializados como bebidas gaseosas, maltas, jugos de caja y botella, productos de paquete, helados. También se evidenció la venta de agua, alimentos más saludables como yogurt, rosquitas y ponqués.

Durante el tiempo de recreo se observó una alta demanda de los escolares hacia este tipo de alimentos.

Por otra parte, se observó la oferta de frutas como banano, fresas, mango y guayaba, estas últimas acompañadas de agua con limón y sal. Para ello se encontraba un manipulador de alimentos, quien entregaba en vaso desechable la fruta en trozos, refiriendo que la oferta de estos alimentos al interior de la institución se realiza desde hace varios años.

- *Mensajes alusivos a la buena alimentación y nutrición.*

Al realizar recorrido en los distintos espacios de la IE, incluyendo el área de comedor, no se logró observar ningún mensaje alusivo a una buena alimentación y nutrición.

- *Materiales adecuados para el desarrollo de actividades de Educación Física*

La IE cuenta con variedad de elementos para el desarrollo de actividad física entre estos se encontraron: pelotas, balones (baloncesto, futbol y voleibol), ula ula, colchonetas, bastones y bolos, todos en buen estado pero almacenados inadecuadamente.

- *Espacios adecuados para realizar actividad física*

Los espacios con los que se cuenta para la realización de actividad física son: placa polideportiva, parques infantiles, rueda de ejercicio, patios, zonas verdes y escalamiento; en general los lugares referenciados son amplios y se encuentran en buenas condiciones.

- *Estrategias de promoción en hábitos saludables por parte de los docentes hacia los escolares*

Se observó que los docentes promueven en los estudiantes durante el día y la clase de educación física el porte de un recipiente con agua, hábito que favorece que los escolares permanezcan hidratados.

Pese a que los docentes manifestaron la promoción de hábitos saludables con los escolares, durante el tiempo de observación, no se evidenció dicha práctica en las aulas de clase.

En la Tabla 6, se muestra la escala de valoración respecto a la observación realizada de prácticas saludables por parte de los estudiantes.

Tabla 6. Escala de valoración observación de prácticas saludables IE Román Gómez.

Práctica observada	Escala de valoración				
	Excelente	Bueno	Regular	Malo	Muy malo
El hábito de lavado de manos por parte de los estudiantes después de utilizar el baño y antes de consumir los alimentos es.				x	
La participación de los escolares en las actividades físicas propuestas por el docente es.		x			
El consumo de agua por los estudiantes que asisten a la clase de Educación Física es.		x			
Las estrategias que realizan los docentes dentro del aula con los escolares para fomentar hábitos saludables son.			x		
Considerando como alimentos saludables, aquellos que están compuestos por frutas, verduras, jugos naturales, lácteos, entre otros). La calidad de los alimentos de las loncheras de los estudiantes es.				x	

El lavado de manos por parte de los estudiantes después de utilizar el baño se consideró malo, toda vez que, sólo uno de cada cinco escolares realizaron esta práctica higiénica. Durante el tiempo de descanso, se evidenció que ningún estudiante realizara dicha práctica.

Respecto a la calidad de las loncheras, se observaron alimentos poco saludables principalmente como: productos de paquete dulces y salados, bebidas procesadas azucaradas (jugos, malta, gaseosas), comidas rápidas (perro caliente), alimentos procesados tipo embutidos (salchichas); y en poca prevalencia se observó el porte de alimentos más saludables como lácteos, frutas (papaya en trozos, manzana) y alimentos preparados desde el hogar.

Lo anterior refiere que los escolares en general portan y adquieren alimentos poco saludables.

Capítulo 5

5.1. Conclusiones

La escuela es definida como un espacio en el que se construye continuamente conocimiento y se aprende siempre, donde el aprendizaje involucra armarse para la vida, abrir espacios para la imaginación; prepararse para vivir y trabajar e imaginar futuros posibles; el Ministerio de Educación Nacional -MEN entiende la promoción de los estilos de vida saludable “como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo”(MEN, 2017), y hace un llamado a las secretarías de educación e instituciones educativas para que los escolares se formen en estilos de vida saludable, donde la IE Román Gómez acoge la iniciativa e incluye en su PEI propuestas en donde los hábitos son fundamentales en el desarrollo personal, actitudinal, de la autonomía, la autoestima y en la visión del proyecto de vida, aspectos que se deben fortalecer y poner en práctica con los escolares, considerando que sólo se evidenció durante la aplicación de los instrumentos la actividad física y el consumo de agua como hábito saludable.

Las estrategias pedagógicas se refieren a la intencionalidad mediante la cual se realizan acciones con el propósito de facilitar los procesos de enseñanza-aprendizaje, asegurando el logro de los propósitos establecidos y promoviendo en el aprendiz la espontaneidad, la motivación y la creatividad por parte del docente, quien finalmente, proporcionará las herramientas pedagógicas y didácticas para reconocer contextos y responder frente a las diferentes capacidades y necesidades de los estudiantes, en procura de que ellos aprendan más y adopten estilos de vida saludable. En la IE Román Gómez, si bien no fueron observadas las estrategias pedagógicas para

la promoción de hábitos saludables, los docentes del grado segundo manifestaron en la actualidad emplear como principales estrategias: el diálogo, las experiencias vivenciales, la motivación y el compromiso; seguidas por el juego, las estrategias didácticas y con menor frecuencia a través de la implementación de las herramientas tecnológicas.

La mitad de los docentes de la IE Román Gómez manifestaron implementar las herramientas tecnológicas frecuentemente como apoyo metodológico con los estudiantes para promover hábitos saludables y en su mayoría consideraron importante el uso de estas herramientas dentro del aula de clase; durante la observación se evidenció que la IE cuenta con infraestructura tecnológica en sus instalaciones y sólo uno de los docentes manifestó su uso respecto al tema, a través de presentaciones en Power Point y consultas en la web; lo que permite concluir que no se hace una adecuada implementación y aprovechamiento de las TIC.

La OMS plantea que “llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles”, donde una alimentación variada, equilibrada y saludable es clave en la edad escolar; una lonchera balanceada: “hace referencia a la alimentación empacada que se lleva desde los hogares a las instituciones educativas, la cual debe contener todos los grupos de alimentos de manera adecuada, tanto en su preparación como en cantidad y calidad”, (Alcaldía de Medellín, 2018) una lonchera adecuadamente preparada “favorece el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños y adolescentes, satisface sus gustos y ayuda a crear hábitos alimenticios sanos” (OMS, 2019). La lonchera es considerada como un complemento de la alimentación diaria que no reemplaza comidas como el desayuno o el almuerzo. De acuerdo a los alimentos observados en

las loncheras de los escolares de la IE Román Gómez, se evidenció que las familias ofertan en su mayoría productos poco saludables, convirtiéndose en un factor de riesgo para diferentes formas de malnutrición y la generación de enfermedades no transmisibles relacionadas con el consumo de alimentos.

5.2. Recomendaciones

Se le recomienda a la IE Román Gómez fortalecer su Proyecto Educativo Institucional mediante la planeación de objetivos que involucren la innovación tecnológica, las estrategias pedagógicas y didácticas para la promoción y adopción de estilos de vida saludable con la comunidad educativa (escolares, docentes, familias, otros) respecto a temas de higiene, alimentación incluyendo huertas escolares, actividad física, prevención frente al consumo de sustancias psicoactivas, la salud mental y el descanso (sueño).

Referente al proceso de observación, donde se identificó que la IE no cuenta en los espacios físicos con mensajes e imágenes alusivos a la promoción de estilos de vida saludable, se sugiere a directivos y docentes promover esta estrategia de difusión, con el fin de sensibilizar la comunidad educativa respecto a la importancia que tiene la adopción de buenos hábitos relacionados con la alimentación, la actividad física, la higiene entre otros.

En relación al proceso de entrevista, al momento de indagar sobre la frecuencia del uso de herramientas tecnológicas en el aula para la promoción de hábitos saludables, se identifica que los docentes no utilizan adecuadamente los dispositivos para esta actividad; se recomienda la planeación de clases estratégicas determinadas en tiempo y lugar, que involucren una

intervención educativa participativa con el uso de TIC, que puedan favorecer significativamente el conocimiento y producir cambios positivos en el estado nutricional. (Vio. F, Salinas. J, Montenegro. E, González. C, y Lera. L. 2014).

5.3. Referencias

Organización Mundial de la salud [OMS]: *Enfermedades no transmisibles*. (junio, 2018). Datos y cifras. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] (2019).

Alimentación y nutrición escolar. Recuperado de [http://www.fao.org/school-](http://www.fao.org/school-food/overview/es/)

[food/overview/es/](http://www.fao.org/school-food/overview/es/)

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] (2019).

Educación alimentaria y nutricional. Recuperado de [http://www.fao.org/school-](http://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/)

[food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/](http://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/)

Universidad Nacional de Colombia, (2014). *Universidad Saludable a partir del análisis de los*

estilos de vida de la comunidad Universitaria de la sede Orinoquia. Recuperado de

<http://bdigital.unal.edu.co/45933/1/UNIVERSIDAD%20SALUDABLE%20A%20PARTIR%20DEL%20AN%20ALISIS%20DE%20LOS%20ESTILOS%20DE%20VIDA.pdf>

[f](http://bdigital.unal.edu.co/45933/1/UNIVERSIDAD%20SALUDABLE%20A%20PARTIR%20DEL%20AN%20ALISIS%20DE%20LOS%20ESTILOS%20DE%20VIDA.pdf)

Ministerio de Salud, (s.f). *Escuela saludable docentes*. Recuperado de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/escuela-saludable-docentes.pdf>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. *46a Asamblea mundial de la salud*. Recuperado de:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/202894/WHA46_6_spa.pdf;jsessionid=DEBFA82295C43D490CDF84C9E7443F91?sequence=1

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. *Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial*. Recuperado de

<http://www.fao.org/3/w3613s/w3613s00.htm>

Ministerio de Educación Nacional [MEN]. *Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte*. Recuperado de: [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf)

[89869_archivo_pdf3.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf)

Empresa Social del Estado [ESE] Hospital, Marinilla, (2014). *Diagnóstico plan de desarrollo Marinilla somos todos*. Recuperado de

http://marinillaantioquia.micolombiadigital.gov.co/sites/marinillaantioquia/content/files/00005/238_diagnostico_plannedesarrollomarinillasomostodos_1.pdf

Empresa Social del Estado [ESE] Hospital, Marinilla, (agosto de 2018). *Causas de consulta de la población del Municipio de Marinilla, las 20 primeras causas para el periodo julio de 2018*. Recuperado de

https://marinillaantioquia.micolombiadigital.gov.co/sites/marinillaantioquia/content/files/000267/13343_causas-de-consulta-de-la-poblacion-del-municipio-de-marinilla-agosto-2018.pdf

Restauración colectiva. *La alimentación en los centros educativos, requisitos a cumplir en los menús escolares*. (30 de septiembre de 2014). Recuperado de

<https://www.restauracioncolectiva.com/n/la-alimentacion-en-los-centros-educativos-requisitos-a-cumplir-en-los-men-us-escolares>

Ministerio de Educación Nacional [MEN]. (13 de febrero de 2017). *¿Qué son los estilos de vida saludable?* Recuperado de [https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-](https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html?_noredirect=1)

[350651.html?_noredirect=1](https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html?_noredirect=1)

Ministerio de Educación Nacional [MEN]. (23 de septiembre de 2015). *Ministerio de Educación invita a Secretarías a promover estilos de vida saludables en las instituciones educativas.*

Recuperado de <https://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/w3-article-353950.html>

Ministerio de Educación Nacional [MEN]. (29 de diciembre de 2017). Ministerio de educación nacional resolución N° 29452. Recuperado de

https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-358483_recurso_2.pdf

Colombia compra eficiente -SECOP II. (28 de diciembre de 2018). *Convenio interadministrativo N°2018AS390103.* Recuperado de

<https://community.secop.gov.co/Public/Tendering/ContractNoticeManagement/Index?currentLanguage=es-CO&Page=login&Country=CO&SkinName=CCE>

Gobierno de la Rioja. (s.f.). *Hábitos saludables en la infancia.* Recuperado de

<https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/pediatrica/habitos-saludables-en-la-infancia>

Comité Temático de Educación Alimentaria y Nutricional de la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional. (septiembre. 2017). *Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional.* Recuperado de

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/lineamiento_nacional_de_educacion_alimentaria_y_nutricional_validacion_ctean.pdf

Bohórquez. J y Morales. H. (2015). *Estrategia didáctica para la enseñanza-aprendizaje de hábitos de vida saludable con niños de transición de la IED Nueva Constitución.*

(Trabajo de investigación). Recuperado de

[https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8951/Estrategia%20didactica%](https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8951/Estrategia%20didactica%20para%20la%20ense%C3%B1anza%20de%20h%C3%A1bitos%20de%20vida%20saludable%20con%20ni%C3%B1os%20de%20transici%C3%B3n%20de%20la%20IED%20Nueva%20Constituci%C3%B3n.pdf)

[20para%20ense%C3%B1anza%20aprendizaje%20de%20habitos%20de%20vida%20saludable.pdf?sequence=1](#)

Organización Mundial de la salud [OMS]: Centro de prensa N°394 de 2015. (septiembre, 2015).

Alimentación sana. Recuperado de <http://origin.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>

Comité Temático de Educación Alimentaria y Nutricional de la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional. (septiembre. 2017). *Lineamiento Nacional de*

Educación Alimentaria y Nutricional. Recuperado de

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/lineamiento_nacional_de_educacion_alimentaria_y_nutricional_validacion_ctean.pdf

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (octubre 2009). *Policy - Ley 1355 de 2009*.

Recuperado de <https://extranet.who.int/nutrition/gina/en/node/26173>

Congreso de la República de Colombia, (febrero 8 de 1994). Ley 115 de 1994 o Ley General de la Educación. Recuperado de [https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-](https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)

[85906_archivo_pdf.pdf](https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)

Ministerio de Educación Nacional [MEN]. (14 de octubre de 2009). *Ley 1355 de 2009*.

Recuperado de <https://www.mineduccion.gov.co/1759/w3-article-381525.html>

Corporación juego y niñez [CJN]. Colegios, en sintonía con los hábitos de vida saludable.

(noviembre, 2018) Recuperado de <https://juegoyninez.org/colegios-en-sintonia-con-los-habitos-de-vida-saludable/>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF]. (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia [ENSIN]*. Recuperado de

<https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>

- Fondo de las Naciones Unidas [UNICEF]. (2011). *La desnutrición infantil, causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento*. Recuperado de https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe_La_desnutricion_infantil.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (12 de marzo de 2018) *Escuelas: El principio del fin de la malnutrición*. Recuperado de <http://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/462573/>
- Secretaría de Salud Alcaldía de Medellín, et al. (2015). *Alimentación y nutrición de la población, en el curso de la vida: manual para el personal de la salud*. (Ed.). Medellín: Alcaldía de Medellín.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF]. *Hábitos de alimentación y estilos de vida saludable*. Recuperado de http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/CiudadesProsperas-back/PublicacionesYMultimedia/PublicacionesYBoletines/PublicacionesEditoriales/CAR_TILLA%20HABITOS%20DE%20ALIMENTACION.pdf
- Vio. F; Salinas. J; Montenegro. E; González. C y Lera L. (2014). *Efecto de una intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la región de Valparaíso*. *Nutrición Hospitalaria*, 29(6). Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.6.7409>
- Gobierno de la Rioja. (s.f.). *Hábitos saludables en la infancia*. Recuperado de <https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/pediatria/habitos-saludables-en-la-infancia>
- Deen, D. y Hark, L. (2007). *Nutrición para la vida, la máxima guía para comer adecuadamente y estar sano*. Colombia: Periódicos Asociados Ltda.

Ministerio de Educación Nacional [MEN]. (s.f.). *Proyecto educativo institucional [PEI]*.

Recuperado de <https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-79361.html>

Comunidad Educativa Román Gómez, (2016). *Proyecto Educativo Institucional [PEI]*.

Institución Educativa Román Gómez, Marinilla.

Ministerio de Salud y Protección Social, (22 de julio de 2013). *Resolución 2674 de 2013*.

Recuperado de <https://www.invima.gov.co/resoluciones-en-alimentos/resolucion-2674-2013-pdf/detail.html>

Ministerio de La Protección Social, (27 de julio de 2009). *Resolución 2606 de 2009*. Recuperado

de file:///C:/Users/JudibomaYPoema/Downloads/Resolucion2606_de_2009.pdf

Comité Técnico ISO/TC 34. 2018. *Sistemas de gestión de la inocuidad de los alimentos —*

Requisitos para cualquier organización en la cadena alimentaria. Recuperado de

<https://www.iso.org/obp/ui#iso:std:iso:22000:ed-1:v1:es>

Bernal. C. (2010). *Metodología de la investigación. administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. (Tercera Ed). Bogotá: Pearson Educación de Colombia Ltda.

Rodríguez, A. Pérez, A. O. (2017). *Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento*. Revista EAN, 82, pp.179-200.

<https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>

Municipio de Medellín. *Guía estilos de vida saludables*. Primera Edición, (2018, p.97)

Recuperado de

https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gui%CC%81a%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). *Alimentación sana*. Recuperado de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Alcaldía de Bogotá. *Aquí le enseñamos a crear una lonchera nutritiva*. Recuperado de

<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/salud/como-hacer-una-lonchera-nutritiva-para-que-los-ninos-lleven-al-colegio>