

**SENSIBILIZACIÓN EN CONDUCTAS ALIMENTICIAS Y NUTRICIONALES
ADECUADAS ORIENTADA A PADRES DE FAMILIA Y POBLACIÓN INFANTIL
DE LA VEREDA JURADO, CORREGIMIENTO DE SANTA BARBARA,
MUNICIPIO DE PASTO, NARIÑO**

ANA MILENA ADARME MONCAYO

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE INGENIERIA AGROINDUSTRIAL
PROGRAMA DE INGENIERIA AGROINDUSTRIAL
SAN JUAN DE PASTO
2014**

**SENSIBILIZACIÓN EN CONDUCTAS ALIMENTICIAS Y NUTRICIONALES
ADECUADAS ORIENTADA A PADRES DE FAMILIA Y POBLACIÓN INFANTIL
DE LA VEREDA JURADO, CORREGIMIENTO DE SANTA BARBARA,
MUNICIPIO DE PASTO, NARIÑO**

ANA MILENA ADARME MONCAYO

**Informe final de trabajo de grado bajo la modalidad de Diplomado
presentado como requisito para optar al título de Ingeniera Agroindustrial**

ASESOR

M.Sc. ZULLY XIMENA SUAREZ MONTENEGRO

JURADOS

M. Sc. Shujey Constanza Rivas Herrera

M. Sc. Iván Andrés Delgado Vargas

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE INGENIERIA AGROINDUSTRIAL
PROGRAMA DE INGENIERIA AGROINDUSTRIAL
SAN JUAN DE PASTO
2014**

NOTAS DE RESPONSABILIDAD

Las ideas y conclusiones aportadas en el siguiente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor,

Artículo 1 del acuerdo No. 324 de Octubre 11 de 1966 emanado del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño.

Notas de Aceptación

Firma asesor
ZULLY XIMENA SUAREZ

Firma del Jurado
M. Sc. SHUJEY CONSTANSA RIVAS HERRERA

Firma del Jurado
M. Sc. IVÁN ANDRÉS DELGADO VARGAS

San Juan de Pasto, 20 de Agosto de 2014.

AGRADECIMIENTO

Mi profundo agradecimiento a Dios quien me ha concedido la salud y la vida; a mis hijos Samuel y Juan José, quienes son el motor de mi vida; a mi esposo por su amor y apoyo incondicional, a mis padres y mis hermanos por creer y confiar siempre en mí, apoyándome en todas las decisiones que he tomado en la vida y en los momentos difíciles.

A mi asesora en este trabajo, M.Sc. Zully Ximena Suarez, por brindarme sus conocimientos impartidos en mi formación académica, a la facultad de Ingeniería Agroindustrial y a mi universidad de Nariño.

A M.Sc. Shujey Constansa Rivas Herrera y M.Sc. Iván Andrés Delgado Vargas, por brindarme su apoyo en el desarrollo de este trabajo.

A Silvio Quintero, gracias por su apoyo en el desarrollo de este proyecto.

Ana Milena Adarme M.

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a Dios, por enseñarme el camino correcto de la vida, guiándome y fortaleciéndome cada día con su Santo Espíritu.

A mi querido Esposo e hijos, por su ayuda idónea, por su amor, paciencia, comprensión, motivos que me impulsan a seguir luchando toda mi vida, sin los que hubiese sido imposible lograr terminar estos estudios.

A mi padres Armando y Marleny quienes han sido y seguirán siendo mi ejemplo a seguir.

Y en general este Trabajo de grado está dedicado a todas las personas que de una o de otra manera han contribuido a la culminación de mi carrera universitaria.

Ana Milena Adarme M.

RESUMEN

Como la alimentación en el sector rural es la tradicional y está basada en costumbres ancestrales no se presta para determinar qué alimentos son apropiados o no para tener en cuenta en la dieta cotidiana, por lo que, por ejemplo la ingesta de alimentos elaborados industrialmente no significa para ellos un peligro real. Se espera que a partir de este proyecto los participantes tomen conciencia de los cuidados que deben tener con estos productos.

ABSTRACT

Como la Alimentación en el sector rural es la tradicional y ESTA Basada en costumbres Ancestrales No Se presta párrafo DETERMINAR Qué Alimentos hijo apropiados o no Tener párrafo en Cuenta en la Dieta cotidiana ', Por Lo Que, POR EJEMPLO la ingesta de Alimentos Elaborados industrialmente no SIGNIFICA párrafo ELLOS peligro real de un. Se Espera Que à partir de Este Proyecto los Participantes Tomen Conciencia de los Cuidados Que Deben Tener estafa ESTOS Productos.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	14
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
2. JUSTIFICACIÓN	17
3. OBJETIVOS.....	18
3.1 OBJETIVO GENERAL	18
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	18
4. MARCO CONTEXTUAL	19
4.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	19
4.2 NUTRICIÓN Y BIENESTAR FÍSICO	20
4.3 SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.....	21
4.3.1 Disponibilidad.	21
4.3.2 Acceso	22
4.3.3 Consumo.	22
4.3.4 Calidad e inocuidad de los alimentos.	22
4.3.5 Aprovechamiento o utilización biológica de los alimentos	22
4.5 INSEGURIDAD ALIMENTARIA EN NARIÑO	23
4.6 LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA DEL PROYECTO.....	24
5. DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA	26
6. METAS PROPUESTAS	27
7. RESULTADOS ALCANZADOS.....	28
7.1 ACTIVIDADES DESARROLLADAS	28
7.1.1 Aplicación de la encuesta.....	28
7.1.2 Aplicación de “el tren alimenticio”, herramienta del ministerio de salud. .	34
7.1.3 Talleres específicos de conductas alimentarias.	35
7.1.4 Proyección de material audiovisual sobre buenas prácticas alimenticias y nutricionales.	36
7.1.5 Capacitación sobre manipulación de alimentos en el hogar.	37

7.1.6	Integración entre población infantil y padres de familia para la preparación de recetas nutritivas.	38
7.1.7	Entrega de certificado de asistencia a los participantes.	39
7.2	RESULTADOS OBTENIDOS CON LAS ACTIVIDADES	39
8.	CONCLUSIONES	40
9.	RECOMENDACIONES.....	41
	BIBLIOGRAFÍA.....	42
	ANEXOS	43

LISTA DE GRAFICOS

	Pág.
Grafico 1: Estrato Socioeconómico de la población encuestada	29
Grafico 2: Nivel de estudios de padres de familia encuestados	30
Grafico 3: Ocupación de las personas encuestadas	30
Grafico 4: Ingresos percibidos por núcleo familiar	31

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Frecuencia de consumo de alimentos de valor nutricional.....	32
Tabla 2: Frecuencia de consumo de alimentos de alta densidad energética o alto contenido de grasas saturadas o azúcar añadida.....	33

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO A: Formato de encuesta alimentaria	44
ANEXO B: Consolidado de información de las encuestas realizadas a padres de familia de la vereda Jurado	46
ANEXO C: Canción “El tren alimenticio”	48
ANEXO D: Juegos didácticos sopas de letras y jeroglífico	49
ANEXO E: Juego didáctico “juguemos a darle de comer a mi amiga”	52
ANEXO F: Mención especial para participantes del proyecto	1
ANEXO G: Listados de asistencia a las actividades	53
ANEXO H: Registro fotográfico	60

INTRODUCCIÓN

*"Seguridad alimentaria y nutricional es la **disponibilidad** suficiente y estable de alimentos, el acceso y el **consumo** oportuno y permanente de los mismos en cantidad, **calidad** e **inocuidad** por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada **utilización biológica**, para llevar una vida saludable y activa."¹*

La alimentación es parte integral en el componente de la salud comunitaria, que en gran medida está determinada no solo por el aspecto económico, sino también por el aspecto educativo y los hábitos de la población frente a ella. Es ampliamente conocido que en los primeros años de vida una buena nutrición es fundamental para el desarrollo psicomotriz de la niñez porque según haya sido ésta, el adolescente tendrá más o mejor disposición para enfrentarse al crecimiento tanto físico como intelectual.

Los riesgos nutricionales son problemas inherentes a la situación alimentaria que afectan al entorno familiar, que a su vez se refleja en toda la comunidad; estudiantes mal nutridos usualmente presentan problemas disciplinarios, bajo rendimiento, propensión a causar desordenes extraescolares por lo que esa comunidad empieza a tener mala atmosfera dentro del conglomerado vecinal.

El presente proyecto se llevó a cabo en la vereda Jurado, una de las 12 veredas del corregimiento de Santa Bárbara ubicado a 20 kilómetros de San Juan de Pasto. En esta vereda tal como en las poblaciones circunvecinas, los alimentos, su selección y su preparación más que su consumo, están regidos por la tradición y casi en su totalidad por las costumbres ancestrales; por ejemplo, el aguacate es una fruta que los mayores evitan dar a los niños porque la tradición dice que esta fruta les produce dificultad al hablar; el calostro (la primera leche después de que la vaca da cría) es muy pesado para los niños, siendo que este es una gran fuente de calcio y otros minerales. Además, tenemos que la invasión cultural a través de los medios de comunicación, especialmente la televisión (la comida chatarra por ejemplo), impiden que las familias rurales adopten otros sistemas de educación nutricional más acordes con las necesidades reales de la población infantil.

Gracias a que la institución Educativa San Francisco de Asís sede Jurado cuenta con el programa de restaurante escolar (programa desarrollado y supervisado por el Instituto colombiano de Bienestar Familiar ICBF); la dieta suministrada a niños y

¹ DOCUMENTO CONPES 113 SOCIAL L. Consejo Nacional de Política Económica Social. República de Colombia. Departamento Nacional de Planeación. *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional* (PSAN). Bogotá DC., 31 de marzo de 2007.

niñas de la institución en sus recreos está basada en las minutas escolares que se programan desde el mismo instituto, motivo por el cual en este proyecto se desarrollaron las mismas premisas nutricionales.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según el análisis de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN), realizada por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) en 2010, indica que la gran mayoría de poblaciones andinas del departamento de Nariño, entre ellas la vereda Jurado y áreas circunvecinas, donde el cultivo de papa es la principal fuente de ingresos, existe una inseguridad alimentaria que asciende a casi el 90% de la población, mientras que el promedio departamental registra el 60%, esta insuficiencia está determinada por la cotidiana ingesta de carbohidratos (papa, plátanos, arroz, harinas) y el casi esporádico consumo de proteínas (huevos, leche, carne). Esta situación nutricional afecta mucho más a la población infantil porque generalmente los padres o población adulta consumen mayor proporción de proteína que la población infantil a quienes se les suministra básicamente carbohidratos.²

Al desconocimiento de lo que significa una alimentación balanceada, se suman factores como la incertidumbre de los ingresos familiares agrícolas, que dependen en su mayoría del precios de comercialización de la papa, primer fuente de ingresos de estas familias.

En conjunto, estas y otras situaciones al lado de una baja promoción de las competencias para la seguridad alimentaria y la nutrición, dificultan la generación de una cultura de hábitos alimenticios sanos y adecuados para el desarrollo tanto físico como intelectual de los pobladores, en especial la niñez habitante en la vereda Jurado.

² AGENCIA DE NOTICIAS UNIVERSIDAD NACIONAL. *“El 90% de las comunidades nativas de Nariño afrontan inseguridad alimentaria”* (en línea). Mayo 16 de 2014. Disponible en la Web <http://www.agenciadenoticias.unal.edu.co/>

2. JUSTIFICACIÓN

Es de gran importancia establecer conductas y hábitos de alimentación saludables desde edades tempranas, especialmente si se trata de zonas rurales donde ésta situación de inseguridad alimentaria se acentúa aún más debido a factores socioeconómicos.

Para optimizar los resultados de este proyecto, se buscó integrar a padres de familia y a estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Asís de la vereda Jurado, con el fin de lograr la sensibilización tanto de unos como de otros en la necesidad de establecer conductas alimenticias y nutricionales en el hogar, mediante jornadas educativas, pretendiendo lograr la minimización de los riesgos nutricionales a los cuales están expuestos por no disponer de una nutrición requerida para su pleno desarrollo físico y mental.

De esta manera, se propiciaron espacios donde el reto fue motivar a los niños para que aprendan a seleccionar una alimentación balanceada, sin importar en dónde o cuando coman y a los padres de familia a implementar estrategias en la preparación de alimentos que contribuyan a obtener una nutrición más sana en sus hogares.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Sensibilizar a los padres de familia y población infantil de la comunidad rural de Jurado para la adopción de conductas alimentarias y nutricionales más adecuadas para las necesidades de la población infantil.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Influir en las familias de esta comunidad para que acepten la propuesta de cambio de actitud respecto del mejoramiento nutricional de la población infantil y capacitarlas en la utilización de alimentos adecuados.

Procurar que algunas de estas familias se conviertan en multiplicadores de las bondades de una mejor nutrición para la población infantil, utilizando herramientas diversas para el desarrollo del proyecto.

4. MARCO CONTEXTUAL

4.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios son la selección y elección de cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta a sus gustos, tradiciones familiares y socioculturales, poder adquisitivo y disponibilidad de alimentos.

Los hábitos implican algún tipo de automatismo, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser útil, cómodo y agradable, llegando a ser parte de la vida de un individuo, determinando en muchas ocasiones su modo de actuar, preferencias y elecciones (Borgues, 2005).

En Colombia, los resultados reportados en la Encuesta Nacional de la Situación Alimentaria y Nutricional (ENSIN, 2010) en cuanto a los hábitos alimentarios, descritos mediante el patrón de frecuencia diaria de consumo de alimentos, determinó que la población Colombiana no practica una alimentación saludable, reflejando el impacto de la transición alimentara que se ha generado en los últimos años.

Se encontró dentro del comportamiento alimentario en la población Colombiana (ENSIN, 2010), que uno de cada cuatro niños (24,9%) entre cinco y ocho años no consume lácteos diariamente; el 33,2% de los Colombianos entre cinco y sesenta y cuatro años no consume frutas diariamente; el 7% consume embutidos diariamente, mientras que los niños y jóvenes entre 9-18 años reportan el mayor consumo diario y semanal (56,2% y 55,1%) respectivamente; el 24,5% entre cinco y sesenta y cuatro años, consumen comidas rápidas semanalmente, este porcentaje se incrementa a medida que aumenta el nivel del SISBEN. El 22,1%, de la población entre cinco y sesenta y cuatro años, consume gaseosas o refrescos diariamente en donde el mayor consumo es presentado en la edad de nueve a trece años (21,6%).

El consumo diario de “alimentos de paquete” en niños entre nueve y trece años, corresponde al 21%; uno de cada tres colombianos entre cinco y sesenta y cuatro años consume golosinas y dulces diariamente, el 17,8% los consume dos o más veces al día, y con mayor frecuencia en la población de cinco a dieciocho años.

Según lo establece la Organización Mundial de la Salud OMS en 2004 en la estrategia mundial sobre alimentación saludable, actividad física y salud, algunas de las recomendaciones específicas sobre la dieta y la actividad física son las siguientes:

- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos, Aumentar sustancialmente la cantidad de actividad física a lo largo de toda la vida.
- Disminuir el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos de tipo trans y sustituirlos por grasas sin saturar; en algunos casos reducir la ingesta total de grasas.
- En cuanto a los alimentos de origen animal, se debe fomentar el consumo de pescado, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa.
- Reducir la ingesta de azúcares “libres o refinados”.
- Reducir el consumo de sal de cualquier origen y procurar que esté yodada.
- Informar adecuadamente a los consumidores acerca de los alimentos para que puedan hacer “elecciones sanas”.
- Reducir la comercialización intensiva de alimentos ricos en grasas y/o azúcares destinados a los niños

4.2 NUTRICIÓN Y BIENESTAR FÍSICO

Las proteínas, las grasas y los carbohidratos son elementos fundamentales para tener un cuerpo sano que pueda normalmente responder al crecimiento físico, desarrollo mental y necesidades de energía requeridas para el desarrollo de las actividades cotidianas.

Cuando no hay un consumo balanceado de estos tres macro nutrientes, el individuo queda expuesto a sufrir las consecuencias de estas insuficiencias; en el caso de los niños esta situación es fatal hacia el futuro, puesto que es científicamente aceptado que los efectos de la desnutrición infantil producen daños irreparables tanto corporales como mentales.

Asimismo vitaminas y minerales son complemento de los macro nutrientes para que el cuerpo se beneficie de estos.

Uno de los factores de riesgo en la alimentación de niños y adolescentes, es la escasa variedad de fuentes nutricionales, habida cuenta de la gran actividad física y mental inherente a estas etapas de la vida, por lo que la alimentación tiene que ser mucho más equilibrada que para la edad adulta.

Toda actividad consume energía y esta viene dada por el metabolismo y generada desde la incorporación de hidratos de carbono y grasas, por tanto, la reposición de energía es fundamental, especialmente después de actividades deportivas o que requieren fuerzas físicas.

4.3 SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Se cuenta con Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) cuando hay *disponibilidad* suficiente y estable de alimentos; el *acceso* y el *consumo* oportuno y permanente de los mismos, en cantidad, *calidad e inocuidad* por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada *utilización biológica*, para llevar una vida saludable y activa.

Entendiendo especialmente la Seguridad Alimentaria como un derecho de toda comunidad, es factor determinante para el bienestar y desarrollo poblacional de toda región; por lo que la buena alimentación es un ítem a partir del cual se pueden prevenir problemas de salud y mejorar la calidad de vida, generando entornos favorables para avanzar en la consecución o mejora de otros indicadores; es normalmente reconocido que la base del desempeño y desarrollo de cada persona, depende en gran proporción de tener la posibilidad de una nutrición adecuada.

En este concepto se pueden identificar cinco componentes altamente interrelacionados de la SAN:

- Disponibilidad
- Acceso
- Consumo
- Calidad e inocuidad de los alimentos
- Aprovechamiento o utilización biológica

4.3.1 Disponibilidad. Es la cantidad de alimentos (canasta familiar) con que se puede contar para el consumo humano a nivel nacional, regional y local. Está relacionada con el suministro suficiente de los alimentos para las necesidades de la población.

Son determinantes de la disponibilidad de alimentos:

- Los factores productivos (tierra, crédito, agua, tecnología, recursos humanos),
- la estructura productiva (agropecuaria, agroindustrial),
- las condiciones ecosistémicas (clima, recursos genéticos y biodiversidad),
- los sistemas de comercialización y distribución internos y externos,
- las políticas de producción y comercio,
- la situación sociopolítica.

4.3.2 Acceso. Es la posibilidad de toda la persona de alcanzar una alimentación adecuada y permanente; se refiere a los alimentos que puede obtener o comprar una familia, comunidad o país.

Los determinantes del acceso son:

- El nivel de información y conocimientos de la población para la selección de los alimentos en el mercado.
- el nivel y distribución de ingresos (monetarios y no monetarios), y
- los precios de los alimentos.

4.3.3 Consumo. Se refiere a los alimentos que consumen las personas y está relacionado con la selección de los mismos, con base en las creencias, actitudes y capacidad económica.

Los factores determinantes en el consumo de alimentos, son entre otros, los siguientes:

- La cultura alimentaria,
- los patrones y los hábitos de consumo diario,
- el tamaño y la composición de la familia,
- la publicidad, la información comercial y nutricional,
- el nivel educativo de las personas,
- la distribución de los alimentos al interior de las familias.

4.3.4 Calidad e inocuidad de los alimentos. Se refiere al conjunto de características que aseguran que los alimentos no representen un riesgo (biológico, físico o químico) para la salud.

Los aspectos relevantes para la calidad e inocuidad de los alimentos son:

- La manipulación, conservación y preparación de los alimentos,
- la normatividad existente sobre la calidad de los alimentos, y
- la inspección, vigilancia y control, los riesgos biológicos, físicos y químicos.

4.3.5 Aprovechamiento o utilización biológica de los alimentos. Se refiere a cómo y cuánto aprovecha el cuerpo humano los alimentos que consume para que se conviertan en nutrientes y ser asimilados por el organismo.

El mayor o menor aprovechamiento está determinado por:

- El estado de salud de las personas,
- los entornos y estilos de vida,
- la disponibilidad, calidad y acceso a los servicios de salud, agua potable, saneamiento básico y fuentes de energía, y
- la situación nutricional de la población.³

Una de las estrategias para corregir los problemas de inseguridad alimentaria, es la de aplicar modelos alternativos que resalten la importancia de conocer y adoptar conductas alimentarias utilizando productos que proporcionen una vida sana a través de dietas balanceadas apropiadas para las diferentes edades tanto en el hogar como en restaurantes escolares y sitios de trabajo, con los que se induzca a crear hábitos nutricionales adecuados.

Para ello se debe realizar contactos personales, reuniones comunitarias, presentación de videos alusivos al tema dirigidos tanto a la población adulta como a la población infantil; también se debe procurar que en los planes institucionales sobre el tema, se de participación a los líderes comunales para que ellos colaboren en la redacción de los mismos; esta inclusión de líderes va a proporcionar un conocimiento más ajustado a la realidad, con lo cual los funcionarios involucrados puedan idear proyectos que serán más fácilmente adoptados por la comunidad.

4.5 INSEGURIDAD ALIMENTARIA EN NARIÑO

Nariño es uno de los departamentos, identificados como los más problemáticos en inseguridad nutricional, según la Encuesta Nacional de Situación Nutrición (ENSIN 2010), especialmente en el consumo macro y micronutrientes lo mismo que en el hambre oculta (carencia de vitaminas y minerales esenciales en la dieta). La región tiene una diversidad cultural que es importante potenciar a través del uso y consumo de alimentos ancestrales, como parte del logro de su soberanía alimentaria, así como del rescate de sus semillas nativas.

Por ejemplo en la región pacífica nariñense las condiciones socioeconómicas son supremamente difíciles; el conflicto armado, la presencia del narcotráfico están influyendo directamente en la seguridad alimentaria de la población infantil (20.4% en niños menores de cinco años); si a esto le agregamos los altos niveles de pobreza y desnutrición crónica que es una consecuencia de estas problemáticas,

³. Instituto Nicaragüense de Tecnología Agropecuaria INTA. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). "Guía de seguridad alimentaria y nutricional para uso del personal agropecuario de Nicaragua". Nicaragua, 2007.

tenemos que la inseguridad alimentaria especialmente en la población infantil debe ser una preocupación prioritaria para los planes de desarrollo departamental que se estructuran teniendo en cuenta que el porcentaje nacional establecido es 12.5%.

A los factores ya descritos hay que agregar que el estado nutricional de la población infantil se ve afectado por el inadecuado consumo de alimentos principalmente por dietas no equilibradas; la falta de conocimiento de los padres de familia en temas de alimentación y nutrición es otro aspecto que se agrega a los ya citados; por lo tanto la implantación de proyectos que tiendan a corregir este estado de inseguridad nutricional, es de imperiosa necesidad.

Teniendo en cuenta que como ya se ha dicho en anteriores enunciados los efectos de la desnutrición crónica inciden directamente en el escaso desarrollo físico de los niños como también ocasionarles enfermedades repetitivas o crónicas que además de afectar el aprendizaje en la etapa escolar, los predispone a ser discriminados por su baja estatura entre otras consecuencias.

4.6 LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA DEL PROYECTO

La vereda de Jurado es una de las 12 veredas del corregimiento de Santa Bárbara ubicada a 20 kilómetros de Pasto; al norte limita con el corregimiento de Catambuco, represa de Rio Bobo al medio, al sur con las veredas de Alto Santa Bárbara y vereda concepción Bajo, al occidente sector de Rio Bobo y vereda Alto Santa Bárbara, al oriente con la vereda concepción alto y corregimiento del Socorro.

La vereda Jurado está ubicada al sur oriente de la capital de Nariño a 20 kilómetros aproximadamente y con una temperatura entre 7°. A 12°. C. y a 2.800 m.s.n.m. organizada en siete sectores con una población de más de 1.000 habitantes en su mayoría católicos. En esta vereda se encuentra ubicada la Institución Educativa San Francisco de Asís, que cuenta con aproximadamente 130 estudiantes desde el grado preescolar hasta el grado once, está dotada de una sala de cómputo en donde tanto tanto estudiantes como padres de familia se capacitan en las nuevas tecnologías. Existen dos hogares comunitarios para atención a la primera infancia. También cuenta con un acueducto comunitario del proyecto multiveredal ejecutado por la administración municipal y administrado por la misma comunidad.

La comunidad en su gran mayoría se dedica a la ganadería y agricultura siendo esta su principal fuente de ingreso, y la pesca en menor escala. La cría de ganado se realiza especialmente para la producción de leche que se comercializa cruda por medio de; en agricultura la papa es el principal cultivo, seguido por ullucos, habas, ocas y cebolla, los cuales son comercializados en la ciudad de Pasto. En

frutas aunque a menor escala se encuentran cultivos de moras de castilla y fresas. La vereda cuenta también con un centro agropecuario, ventas agrícolas y tiendas de ventas comerciales y canasta familiar.

5. DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA

Dentro de los métodos utilizados para cumplir el objetivo de introducir las nuevas alternativas nutricionales a fin de cambiar las conductas existentes, se involucraron herramientas educativas tales como: exposición de audiovisuales, charlas interactivas, practicas sencillas de preparación de alimentos, capacitación en la composición nutritiva de alimentos y manipulación e higiene de alimentos; actividades en las que tomaron parte padres de familia y población infantil quienes tuvieron la oportunidad de probar las bondades de los alimentos preparados.

Los indicadores de cumplimiento se cuantificaron para cada actividad a partir de las personas que asistieron a cada jornada o capacitación con respecto a las inscritas inicialmente en el proyecto, que fueron en total treinta (15 padres de familia y 15 niños), representando el 100% de la población beneficiaria del proyecto; el cálculo se realizó mediante la siguiente ecuación.

$$\%Cumplimiento = \frac{\text{Personas por cada actividad del proyecto}}{\text{Total de inscritas al proyecto}} * 100 \quad \text{Ecuación (1)}$$

6. METAS PROPUESTAS

Motivar a diez familias de la vereda Jurado para que adopten conductas alternativas de preparación y consumo de alimentos que proporcionen la nutrición adecuada a la población infantil.

Capacitar a los padres de esas familias en la manipulación y preparación de alimentos necesarios para un buen desarrollo nutricional de la población infantil. Propender porque el cambio de actitud de estas familias se traduzca en un ejemplo a seguir por lo menos por un 5% de la población de esta área.

7. RESULTADOS ALCANZADOS

Para dar cumplimiento a los objetivos específicos del proyecto se desarrollaron las siguientes actividades:

Visitas domiciliarias a cuatro familias representativas de la vereda para conocer cuál es la realidad de la situación alimentaria y nutricional de la población infantil, porque aunque se conoce las generalidades del aspecto nutricional en las regiones andinas, se creyó conveniente conocer de manera específica cuáles eran las costumbres alimentarias de la población en estudio.

Formulación de la encuesta elaborada con base en las visitas domiciliarias realizadas.

Con base en las entrevistas se tuvo una idea clara de que preguntas hacer en la encuesta para esbozar los delineamientos del proyecto de manera tal que sea a la vez lo más real posible, y también sea de utilidad práctica para estas familias.

Realización de una reunión general con la comunidad para promocionar el proyecto dando a conocer a los asistentes los objetivos enmarcados en el proyecto obteniendo como resultado la inscripción de quince padres de familia y quince niños.

- Reuniones para desarrollo del proyecto.
- Actividades recreacionales.
- Talleres específicos sobre alimentación y nutrición adecuada.
- Presentación de audiovisuales.
- Capacitación acerca de manipulación de alimentos en el hogar.
- Demostraciones prácticas de manipulación y preparación de alimentos.
- Entrega de certificado de asistencia a los participantes.

7.1 ACTIVIDADES DESARROLLADAS

7.1.1 Aplicación de la encuesta. La encuesta sobre los hábitos alimentarios en el hogar se aplicó a los padres de familia inscritos previamente para participar en el proyecto, con lo cual se logró tener una percepción más real del estado de las seguridad alimentaria en esa población lo cual ayudó al desarrollo del proyecto y al diseño de las estrategias para preparar a las familias en la adopción las nuevas conductas nutricionales propuestas.

El formato de las preguntas realizadas en la encuesta se presenta en el Anexo 1 y el consolidado de la información obtenida se evidencia en el Anexo 2. La

distribución por género de los padres de familia encuestados fue 93,3% femenino y 6,7% masculino.

A continuación se presentan los resultados y análisis de los datos obtenidos:

- **Estrato socioeconómico**

Gráfico 1: Estrato Socioeconómico de la población encuestada

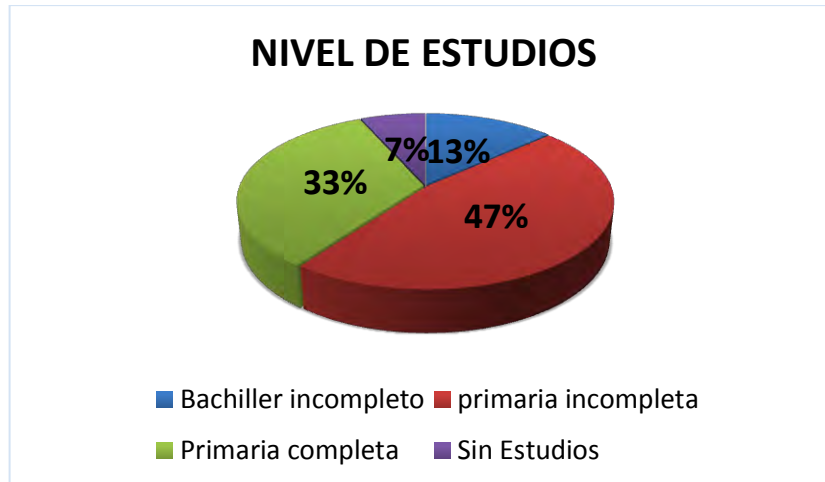


Fuente. Este estudio

Como se puede apreciar la situación socioeconómica que enmarca a la población beneficiaria del proyecto, el 53% pertenece al estrato bajo-bajo y el 47% al bajo; esta situación afecta indirectamente la disponibilidad de recursos de los hogares para la compra de alimentos con lo cual se impide la satisfacción de un mínimo de raciones nutricionales adecuadas y en cantidades convenientes.

- **Nivel de estudios**

Grafico 2: Nivel de estudios de padres de familia encuestados



Fuente. Este estudio

En cuanto al nivel de escolaridad de las personas encuestadas se encuentra que el 7% no tiene ningún nivel de formación, el 47% tiene básica primaria incompleta; el 33% básica primaria completa; y el 13% bachillerato incompleto; este factor educacional obviamente influye de manera taxativa en las condiciones de deficiencia nutricional de la población infantil.

- **Ocupación**

Grafico 3: Ocupación de las personas encuestadas

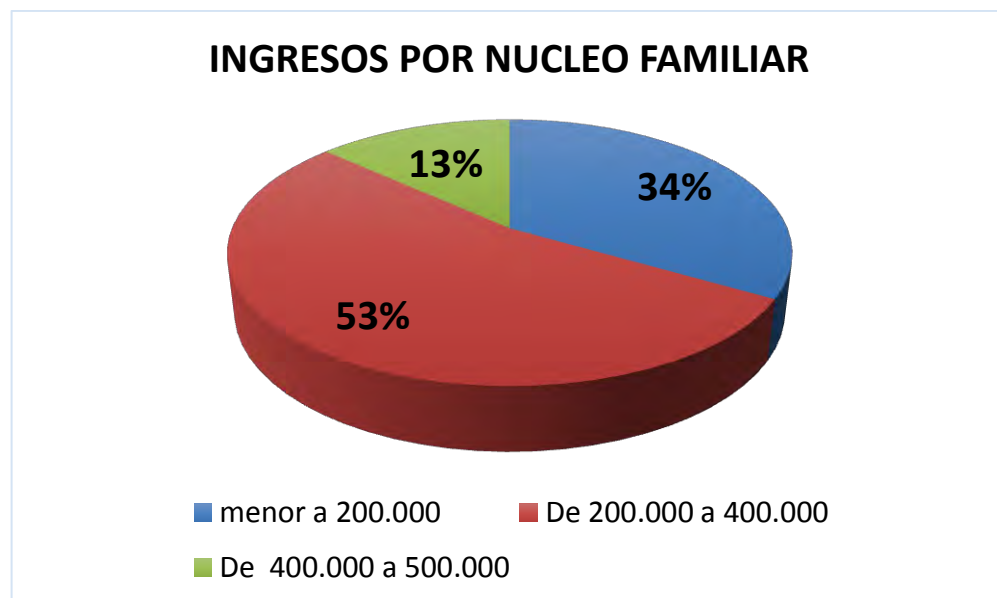


Fuente. Este estudio

Se puede observar que el 87% de las personas encuestadas se dedican a las labores de hogar, lo que indica que como amas de casa, son las encargadas de transmitir las costumbres y hábitos a sus hijos a través de la cocina, pues son ellas, quienes cumplen una función transformadora al darle sentido y valor al acto alimentario, disponiendo de lo que se come, cómo se come y cuándo se come, con lo que se convierten en un instrumento de sociabilidad al transmitir el mensaje de las buenas conductas alimentarias y nutricionales en el hogar. Sin embargo se debe tener en cuenta en que situación socioeconómica se encuentra la familia, además de sus costumbres alimentarias y tradicionales.

- **Ingresos percibidos por núcleo familiar**

Grafico 4: Ingresos percibidos por núcleo familiar



Fuente. Este estudio

Tener acceso a alimentos en cantidad, variedad y frecuencia depende de los ingresos que genera un empleo estable, ya que si bien es cierto éste es un factor determinante que incide en la dieta de la familia y de los escolares. Se puede observar que más de la mitad de los encuestados perciben unos ingresos por núcleo familiar relativamente bajos e inestables, situación que se agrava porque en su mayoría las familias son numerosas y son, en últimas, los niños quienes terminan siendo más afectados al no contar con las raciones adecuadas alimentarias necesarias para su crecimiento y desarrollo.

- **Frecuencia de consumo de alimentos**

Tabla 1: Frecuencia de consumo de alimentos de valor nutricional.

	Diario	Semanal	Mensual	No consume usualmente	Total
Harinas	56,4	32,1	8,4	3,1	100%
Proteínas	33,7	41,7	17,1	7,5	100%
Vegetales	25,6	37,6	30,6	6,2	100%
Frutas	13,2	44,3	24,1	18,4	100%
Granos	58,3	35,2	5,3	1,2	100%
Lácteos	44,1	31,5	15,5	8,9	100%
Cereales	17,9	25,7	39,7	16,7	100%

Fuente. Este estudio

En la tabla 1 se presenta el porcentaje de personas que manifestaron haber consumido el alimento en cuestión en las frecuencias especificadas, observando que la periodicidad de consumo es baja para el grupo de alimentos considerados de alto contenido de nutrientes.

Por otra parte se encontró que el 56.4% de las personas encuestadas consumen carbohidratos a diario, lo cual es considerado un indicador de desbalance de la dieta; esta característica en los sectores rurales y en general en la población colombiana puede ser consecuencia del bajo acceso de la población a alimentos más ricos en nutrientes, por limitaciones económicas.

Cuando se observa la columna correspondiente a la frecuencia de consumo diaria para frutas y verduras, que sería la esperada para tener una alimentación balanceada, el porcentaje de personas con esta práctica diaria no llega al 30%; asimismo al observar la columna correspondiente al “no consume usualmente” el porcentaje es muy alto, con lo que se concluye el bajo consumo existente de micronutrientes, vitaminas y fibra que proporcionan estas frutas.

Tabla 2: Frecuencia de consumo de alimentos de alta densidad energética o alto contenido de grasas saturadas o azúcar añadida

	Diario	Semanal	Mensual	No consume usualmente	Total
Alimentos de comida rápida	0,7	23,9	25,1	50,3	100%
Mantequilla, crema de leche, manteca de cerdo	63,3	27,2	5,4	4,1	100%
Café o té	44,8	23,7	2,5	29	100%
Panela, azúcar, miel	94,6	3,8	0,2	1,4	100%
Gaseosas o refrescos	22,1	49,4	9,7	18,8	100%
Alimentos de paquete	15,2	45,5	9	30,4	100%
Alimentos fritos	32,7	58,8	3,8	4,7	100%
Golosinas o dulces	36,6	35,2	4,7	23,4	100%
Embutidos	7	50,7	15,9	26,4	100%

Fuente. Este estudio

En la tabla 2 se muestran los alimentos que contienen mayormente azúcares y grasas saturadas o que al procesarlos se les adicionan, por lo que el consumo de este grupo de alimentos se asocia con el sobrepeso o la obesidad y es el ejemplo más claro de alimentos que aportan calorías pero no nutrientes.

Se observa una significativa tendencia hacia el consumo de grasas saturadas como manteca de cerdo (63,3% diario); situación que se presenta debido a la tradición familiar de cocinar sus alimentos utilizando este tipo de grasas, que según lo manifestado por algunas madres de familia “les aportan un gusto diferente a las preparaciones”, sin tener en cuenta el daño causado por las grasas saturadas presentes en un 39% en la manteca de cerdo, que puede ocasionar un aumento de los niveles de colesterol y contribuir a que se produzcan enfermedades del corazón.

Por otra parte se evidencia un elevado consumo de panela, azúcar y miel (consumidos diariamente por el 94.6% de los encuestados) indicando un desbalance en el consumo de alimentos que podrían a futuro acarrear enfermedades o desordenes somáticos en la población infantil.

7.1.2 Aplicación de “el tren alimenticio”, herramienta del ministerio de salud.

Se llevó a cabo una actividad donde padres de familia, niñas y niños realizaron “*El tren alimenticio*” con el título de “*viajemos y conozcamos el maravilloso mundo de los alimentos*”; en esta herramienta se ilustran los grupos de alimentos ubicados en cada uno de los vagones que conforman el tren, indicando sus principales nutrientes y las cantidades que de estos alimentos se debe consumir para tener una alimentación balanceada.

Para esta actividad se utilizaron tanto alimentos al natural (arroz, lentejas) como productos elaborados (espaguetis, carne), logrando de esta manera que se asimile mejor la información suministrada. En el transcurso de esta actividad se realizó una charla interactiva con padres y niños sobre las metas que se deben alcanzar para gozar de una nutrición adecuada a los requerimientos nutricionales de la población infantil.

También se tuvo en cuenta el aspecto de la actividad física como complemento de una mejor nutrición. Por comentarios posteriores y las actitudes conductuales de los participantes se presume que las nuevas prácticas inducidas fueron de buena aceptación.

Descripción de “El Tren Alimenticio”

Con el ánimo de agrupar los alimentos de acuerdo a su contenido nutricional, el Ministerio de Salud de Colombia diseñó un tren en el que cada vagón representa un grupo de alimentos necesario para tener una alimentación variada y balanceada. Los alimentos se han agrupado así:

- El primer vagón representa los cereales, raíces, tubérculos y plátanos, que aportan principalmente carbohidratos, y si recordamos, éstos son fuente de energía para desarrollar nuestras actividades, lo que indica que se requieren en mayor cantidad. Además aportan vitaminas del complejo B.
- El segundo vagón lo ocupan las hortalizas, verduras y leguminosas verdes que contienen gran cantidad de agua, vitaminas A y C, ácido Fólico y fibra; además de otras sustancias importantes para la salud como los antioxidantes, que ayudan a prevenir la aparición de enfermedades como el cáncer y problemas del corazón.
- En el tercero se encuentran las frutas, las cuales al igual que el grupo anterior, aportan vitaminas A y C y fibra que mejora la digestión y evita el estreñimiento.
- El vagón número cuatro está ocupado por el grupo de las carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales (carne, bienestarina), que aportan

principalmente proteínas, las cuales ayudan al crecimiento y al desarrollo, también aportan hierro que contribuye a la formación de la sangre. Es importante resaltar que las leguminosas como fríjol, lentejas, garbanzos, soya y arvejas hacen parte de los vegetales y tienen un buen aporte de proteína, pero es necesario mezclarlas adecuadamente con el grupo de cereales para que el valor nutricional de sus proteínas sea parecido al de las que se encuentran en el pollo, la carne y el huevo.

- Los lácteos ocupan el quinto vagón, éstos aportan principalmente proteína y calcio, son la leche y sus derivados, sin tener en cuenta la mantequilla y la crema de leche, porque su mayor aporte nutricional es la grasa.
- En el vagón seis están las grasas, que son el macronutriente que mayor energía aporta y son muy importantes por su transporte de vitaminas liposolubles A, D, E y K y porque hacen parte de las células de todo nuestro cuerpo. Deben ser consumidas con moderación; por eso este vagón es pequeño.
- Finalmente en el vagón número siete están los azúcares y dulces. Son la energía más inmediata para el organismo pero se debe controlar su consumo así como el de las grasas para evitar, de esta manera, el inadecuado aumento de peso y enfermedades como diabetes, colesterol alto, triglicéridos altos y caries dental entre otras.

Para reafirmar la necesidad de adoptar como parte integral de sus costumbres “El tren de alimenticio”, se presentó la canción alusiva al tema compuesta por la Unidad Administrativa cuya letra se incluye en el Anexo 3.

En esta jornada se contó con la participación voluntaria de 7 padres de familia y 12 niños, significando un indicador de cumplimiento de la actividad del 63.33%, respecto del universo de inscritos, resultado que se obtuvo aplicando la ecuación 1.

7.1.3 Talleres específicos de conductas alimentarias. En estos talleres se dio a conocer a los padres de familia la importancia de contar con sus hijos para la planeación de las comidas; al involucrarlos en estas actividades tienen los padres la oportunidad de conocer sus gustos, horarios más adecuados y las cantidades de cada porción; al mismo tiempo se les presenta la oportunidad de suministrarles alimentos que permitan mejorar su estado de salud nutricional, primordiales para formar hábitos alimentarios que perduraran por mucho tiempo.

Para reforzar los hábitos alimenticios y nutricionales practicados en el hogar se realizaron las siguientes recomendaciones a padres de familia y población infantil:

- Para proteger su salud coma diariamente alimentos de cada uno de los siete grupos.
- Aumente el consumo diario de frutas al natural y de hortalizas y verduras.
- Es necesario controlar el consumo en exceso de sal, dulce y grasas de origen animal, para prevenir enfermedades.
- Para prevenir enfermedades infecciosas, lávese las manos antes de preparar las comidas, hierva el agua y ponga en práctica cuidados higiénicos en el manejo de los alimentos.
- Aliméntese bien y controle su peso con frecuencia para proteger la salud.
- Hacer deporte por lo menos tres veces a la semana ayuda a mantener la mente, el corazón y el cuerpo sanos.
- Comparta la alimentación en familia, para fortalecer hábitos alimentarios, valores, comportamientos y la unidad familiar.

Para fortalecer la influencia de una sana alimentación en los niños se realizaron juegos educativos con alimentos saludables como son sopas de letras y jeroglíficos que además de enseñar acerca de la nutrición ayudo también a desarrollar las habilidades mentales de los niños que de manera divertida aprendieron jugando. Algunos de los juegos utilizados se encuentran en el Anexo 4 al final del documento.

Como resultado de esta actividad se consiguió un compromiso voluntario por parte de los padres de familia, para incluir a sus hijos en los procesos de compra y preparación de los alimentos consumidos en el hogar, a lo cual los niños respondieron de manera receptiva y con entusiasmo, al saber que serían tomados en cuenta en la selección y preparación de sus alimentos.

En esta actividad se contó con la participación voluntaria de 10 padres de familia y 13 niños, significando un indicador de cumplimiento de 76.66%, respecto del total de inscritos, resultado que se obtuvo aplicando la Ecuación (1).

Para dar cumplimiento al objetivo específico dos “Procurar que cuatro de estas familias se conviertan en multiplicadores de las bondades de una mejor nutrición en la población infantil, utilizando las herramientas pedagógicas preparadas para el desarrollo del proyecto”, se desarrollaron las siguientes actividades:

7.1.4 Proyección de material audiovisual sobre buenas prácticas alimenticias y nutricionales. En esta actividad se proyectaron videos descargados de internet, de la página web de sitio Disney latino LA, tales como: “*Aventuras nutritivas con el capitán Carlos*”, “*jugar al futbol con energía*”, “*vacaciones con salud*”, entre otros, dando a conocer a través de estos videos la importancia de escoger alimentos y no dejarse llevar por la publicidad que ofrece alimentos insanos o los denominados “chatarra” que no proporcionan al cuerpo ningún nutriente para el

desarrollo de las actividades diarias. Ante esta actividad hubo una buena aceptación de lo proyectado por parte de los niños, quienes estuvieron muy receptivos y al final, al preguntarles sobre que aprendieron con los videos, todos opinaron acerca de la importancia de consumir alimentos favorables para su crecimiento y desarrollo.

En esta actividad se contó con la asistencia voluntaria de 7 padres de familia y 11 niños obteniendo un indicador de participación de 60.0% en personas instruidas sobre buenas practicas alimenticias y nutricionales respecto del universo de inscritos, resultado que se obtuvo aplicando la Ecuación (1).

7.1.5 Capacitación sobre manipulación de alimentos en el hogar. En el contexto de la inseguridad alimentaría nutricional, factores como patrones alimentarios inadecuados, técnicas de conservación y preparación inapropiadas y la carencia de conocimientos pueden condicionar la inadecuada utilización biológica. En el hogar o comercios, la educación en higiene alimentaria es indispensable para conseguir alimentos inocuos y todos los involucrados en la producción y comercialización deben conocer las normas básicas para hacer uso constante y correcto de este aprendizaje.

Para la preparación de alimentos se enfatizó en la importancia de poseer conocimientos correctos en aspectos relacionados con la higiene personal y con la limpieza de los espacios en donde se elaboran alimentos; así como del manejo adecuado de productos de limpieza, de la basura y de la presencia de fauna (como moscas, ratas y/o cucarachas y en menor medida alacranes, arañas, mosquitos y hormigas) en las instalaciones de sus cocinas; además, observar algunos puntos tales como: lavado y desinfección de alimentos, contaminación cruzada, agua, congelación y descongelación en "área de preparación"; temperatura de alimentos listos para servirse y alimentos cubiertos hasta su consumo y finalmente en el "área de cocina" los conocimientos sobre los materiales apropiados para los utensilios.

A los padres de familia se les recomendó sobretodo apostar siempre por la seguridad de su familia a la hora de brindarles algún alimento, si llegaron a tener dudas de que un alimento no sea seguro, es mejor desecharlo antes de correr el riesgo de sufrir una enfermedad de origen alimentario.

Para la población infantil se realizaron charlas más didácticas utilizando juegos como "*Démosle de comer a mi amigo*" que es una variación del juego "*Póngale la cola al burro.*" El cual consistió en realizar el dibujo de una silueta de tamaño real de un niño en la cual se marcaron las diferentes áreas como la cabeza, la ropa, los pies, objetos como una pelota y animales como un conejo y un perro, igual que en el ejemplo del Anexo 5, se utilizó un dibujo de una cuchara en lugar de una cola la cual se debía pegar a la boca del niño dibujado, en cada área se escribió los

comentarios y cuando se equivocaban se explicaba porque nuestro amigo no podía comer si la cuchara tocaba el conejo, la pelota, la ropa sucia, etc.

En esta actividad se contó con la participación voluntaria de 9 padres de familia y 8 niños, obteniendo un indicador de 56.66% de personas capacitadas en manipulación de alimentos en el hogar, el cálculo del indicador se realizó mediante la Ecuación (1).

7.1.6 Integración entre población infantil y padres de familia para la preparación de recetas nutritivas. La estrategia de integrar la población infantil y los padres de familia en la preparación de nuevas recetas nutritivas, haciéndolas atractivas utilizando para el caso frutas y verduras frescas, fue muy exitosa porque hubo una mayor comunión de ideas y propósitos entre unos y otros, saliendo a relucir una mayor camaradería entre estos actores, captando su atención aún más de aceptar los objetivos propuestos.

Esta actividad se realizó para probar menús saludables a emplear en la preparación de las onces y meriendas o medias tardes para niñas y niños, estas preparaciones se presentaron de manera atractiva y sencilla para que los conceptos de una alimentación saludable sean más fácilmente acogidos por padres de familia y población infantil.

En la actividad se prepararon pinchos de frutas, para ello los padres de familia y los niños, atendiendo a las recomendaciones al realizar la preparación de alimentos, se lavaron las manos y utilizando gorro y tapabocas procedieron a realizar la desinfección de la mesa de trabajo, lavar y desinfectar las frutas y posteriormente realizaron la adecuación de las frutas en trozos medianos para facilitar la manipulación en el pincho, una vez terminada la adecuación, se procedió a realizar el pincho, dejando que tanto padres de familia como niñas y niños escogieran las frutas de su agrado para elaborar el pincho a su gusto, al cual finalmente se le agrego un chorrillo de leche condensada y se adornó con pepitas de colores y una gomita al final para hacer más llamativa la presentación. En esta actividad también se dieron a conocer los beneficios de consumir frutas.

También se desarrolló una preparación donde se incluyeron verduras como arvejas, habichuelas, brócoli, zanahoria, tomate y tubérculos como la papa, esta preparación, también contó con la participación de padres de familia y población infantil, aquí se implementaron las recomendaciones básicas para la manipulación y preparación de los alimentos como fue desinfección de manos, utensilios, mesones y uso de tapabocas y gorro, mediante esta actividad se enseñó a valorar la necesidad de incluir las legumbres dentro de la dieta equilibrada, indicando la función que tienen las verduras en el organismo y animar a los niños a incluir en su dieta diaria una amplia variedad de verduras tanto crudas como cocinadas.

En esta actividad se contó con la participación de 7 padres de familia y 14 niños, alcanzando un 70.00% como indicador cumplimiento en la integración; el cálculo del indicador se realizó mediante la Ecuación (1).

7.1.7 Entrega de certificado de asistencia a los participantes. Esta actividad se realizó como agradecimiento y reconocimiento a los padres de familia y a la población infantil que asistieron de manera voluntaria a las actividades programadas en el presente proyecto. Ante este acto de reconocimiento niños y padres de familia manifestaron gratificación.

En esta actividad se contó con la participación de 5 padres de familia y 13 niños, obteniendo un indicador de 60.00%, personas que recibieron el certificado de asistencia, el cálculo del indicador se realizó mediante la Ecuación (1).

7.2 RESULTADOS OBTENIDOS CON LAS ACTIVIDADES

Con la metodología aplicada se logró que diez padres de familia y doce niños adquirieran los conocimientos necesarios para tener una sana costumbre alimentaria que brinden los requerimientos nutricionales necesarios para el buen funcionamiento del organismo, y adquirir buenos hábitos nutricionales que difícilmente se olvidaran en la adultez. Obteniendo un indicador de cumplimiento para los objetivos de 73,33%.

8. CONCLUSIONES

Este proyecto contribuyo a ilustrar a padres de familia y población infantil sobre la importancia de una alimentación balanceada desde los hogares; también logró que el grupo participante respondiera positivamente a la adopción de una mejor cultura alimentaria que necesariamente significa el mejoramiento nutricional de la población infantil, teniendo presente que lo importante es siempre tener en cuenta que los niños y las niñas en edad escolar necesitan consumir la cantidad necesaria de carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales para tener un crecimiento adecuado a su entorno.

Con este propósito se centró la atención en diez familias que se notaron más dispuestas a adoptar las recomendaciones nutricionales, de las cuales se puede decir que siete si lo hicieron.

Se espera que de estas siete familias que sí acogieron las recomendaciones, es posible que cuatro de ellas se conviertan, en difusoras de estas nuevas prácticas nutricionales en su entorno familiar.

9. RECOMENDACIONES

Todo programa de mejoramiento nutricional podría estar dirigido básicamente a las madres porque son ellas quienes tienen que ver con la selección de alimentos para la familia; puesto que es en el núcleo familiar donde niños y niñas adquieren los hábitos alimenticios buenos o malos, sanos o dañinos, adecuados o inadecuados para su nutrición diaria.

Logar el aumento en el consumo de verduras y frutas debe ser un objetivo primordial para mejorar la salud pública, ya que el incrementar la ingesta de nutrientes indispensables para el desarrollo infantil significa un descenso en los problemas de salud de esta población.

Es necesario que se regule la publicidad para el consumo de alimentos procesados (gaseosas, enlatados, snack) que generalmente son perjudiciales para el buen desarrollo de la población infantil. Mientras haya menos promoción de estos productos habrá más facilidad para que toda la población acepte un cambio conductual para utilizar la alimentación recomendada.

BIBLIOGRAFÍA

AGENCIA DE NOTICIAS UNIVERSIDAD NACIONAL. “*El 90% de las comunidades nativas de Nariño afrontan inseguridad alimentaria*” (en línea). Mayo 16 de 2014. Disponible en la Web <http://www.agenciadenoticias.unal.edu.co/>

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO NACIONAL DE ESTADÍSTICA DANE. (2011). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 –ENSIN Bogotá. Departamento Nacional de Planeación DNP. Ministerio de salud. 2010-2011.

BORGUES, H. Costumbres prácticas y hábitos alimentarios. Bogotá: Cuadernos de Nutrición, Volumen 13, Número 21990.

BOUCHER, François. Agroindustria Rural. Recursos Técnicos y Alimentación. Nicaragua: s.n. 2011.

DOCUMENTO CONPES 113 SOCIAL L. Consejo Nacional de Política Económica Social. República de Colombia. Departamento Nacional de Planeación. *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional* (PSAN). Bogotá DC., 31 de marzo de 2007.

GOBERNACIÓN DE NARIÑO. MERPD, Plan de Desarrollo departamental. Nariño Mejor 2012-2015.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA. Escuelas de campo y huertas familiares productivas. Enfoque Integral de lucha contra el hambre y la pobreza. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Antioquia, Colombia 2011.

GOBIERNO COLOMBIANO. Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) 2012 -2019. Colombia 2012.

INSTITUTO NICARAGÜENSE DE TECNOLOGÍA AGROPECUARIA INTA. Guía metodológica de escuelas de campo para facilitadores y facilitadoras en el proceso de extensión agropecuaria. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Nicaragua, 2007.

ANEXOS

ANEXO A: Formato de encuesta alimentaria

 <p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD DE NARIÑO FACULTAD DE INGENIERIA AGROINDUSTRIAL INGENIERIA AGROINDUSTRIAL PASTO-NARIÑO</p> 	
<p><i>ENCUESTA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL</i></p> <p>SENSIBILIZACIÓN EN CONDUCTAS ALIMENTICIAS Y NUTRICIONALES ADECUADAS ORIENTADA A PADRES DE FAMILIA Y POBLACIÓN INFANTIL DE LA VEREDA JURADO, CORREGIMIENTO DE SANTA BARBARA, MUNICIPIO DE PASTO, NARIÑO</p>	
<p>FECHA D M A</p> <p style="margin-left: 100px;"> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> </p> <p>NOMBRE DEL ENCUESTADOR: ANA MILENA ADARME</p>	
DATOS PERSONALES	
Nombre completo:	C.C.
Sexo: M ___ F ___	Edad:
Estado civil: Soltera ___ casada ___ unión libre ___ separada ___	Dirección:
Oficio: Ama de casa ___ jornal ___ comerciante ___ otro ___ Cual: _____	Estrato: Nivel sisben:
¿Tiene hijos en edad escolar (5-12 años)? Si: ___ No: ___ cuantos: _____	
¿Cuál es el ingreso promedio mensual (\$) en su núcleo familiar? <ul style="list-style-type: none"> • 200.000 a 400.000 ___ • 400.000 a 500.000 ___ • 500.000 a 600.000 ___ • Sin ingresos ___ 	Sabe leer y escribir: SI ___ NO ___ FORMACION: sin estudios: ___ primaria I: ___ primaria C: ___ bachiller C: ___ bachiller I: ___ técnico: _____

DATOS ALIMENTICIOS

1. Marque con una X los alimentos incluidos en su dieta diaria

- Harinas (arroz, papa, plátano, yuca, etc.)____
 Proteínas (carnes rojas y blancas, lácteos) ____
 Vegetales (zanahoria, lechuga, tomate, entre otros.)____
 Granos (frijol, arveja, lenteja, etc.)____
 Lácteos (leche, queso, etc.)____
 Cereales (cebada, trigo, etc.)____
 Frutas (en jugos o frescas)____

2. ¿Con que frecuencia consume los siguientes grupos de alimentos en su hogar?

ALIMENTO	Frecuencia de consumo			
	diario	Semanal	mensual	No consume
Harinas				
Proteínas				
Vegetales				
Frutas				
Granos				
Lácteos				
Cereales				

3. ¿Con que frecuencia consumen los siguientes grupos de alimentos en su hogar?

ALIMENTO	Frecuencia de consumo			
	diario	Semanal	mensual	No consume
Alimentos de comidas rápidas				
Mantequilla, crema de leche, manteca de cerdo				
Café o té				
Panela, azúcar o miel				
Gaseosa o refrescos				
Alimentos de paquete				
Alimentos fritos				
Golosinas o dulces				
Embutidos				

4. Si tiene niños en su casa. ¿Cómo es su alimentación?

Balanceda, incluye alimentos como lácteos, proteínas, vegetales, cereales, frutas.

Si NO

¿Por qué? _____

5. ¿Estaría interesado (a) en participar con su hijo (a) en el proyecto de sensibilización en buenas conductas alimenticias y nutricionales?

Si NO

Nota: La información suministrada es con el fin de hacer una percepción de los hábitos alimenticios en el hogar para la población de la vereda Jurado no aplican beneficios ni estímulo alguno por lo que se agradece el tiempo prestado a la aplicación de esta herramienta pedagógica.

ANEXO B: Consolidado de información de las encuestas realizadas a padres de familia de la vereda Jurado

NUMERO	FECHA	MUNICIPIO	CORREGIMIENTO	NOMBRE ENCUESTADO	NUMERO DE IDENTIFICACION	EDAD	GENERO	ESTADO CIVIL	TIENE HIJOS	
									SI	NO
1	09/06/2014	Santa Barbara	Jurado	MONICA LOPEZ	1085247470	23	Femenino	soltera	1	
2	09/06/2014	Santa Barbara	Jurado	LEONISA PINCHAO	59834640	39	Femenino	casada	1	
3	09/06/2014	Santa Barbara	Jurado	GLADIS PINCHAO	36753753	35	Femenino	union libre	2	
4	09/06/2014	Santa Barbara	Jurado	MARTIN PINCHAO	87061348	26	Masculino	union libre	1	
5	09/06/2014	Santa Barbara	Jurado	MARIA LUZ BOTINA	30707880	41	Femenino	casada	1	
6	09/06/2014	Santa Barbara	Jurado	MARIA CUASQUER	30735118	44	Femenino	casada	4	
7	09/06/2014	Santa Barbara	Jurado	SOCORRO ROSERO	30790082	41	Femenino	union libre	1	
8	09/06/2014	Santa Barbara	Jurado	MARIA ROJAS	30737481	37	Femenino	separada	2	
9	09/06/2014	Santa Barbara	Jurado	ERMILA BOTINA	30744855	40	Femenino	casada	2	
10	09/06/2014	Santa Barbara	Jurado	ANA LUCIA MENESES	30739729	29	Femenino	union libre	3	
11	09/06/2014	Santa Barbara	Jurado	AIDA GUADALUPE TULCAN	30730400	33	Femenino	union libre	2	
12	09/06/2014	Santa Barbara	Jurado	MARTA PINCHAO	1085249760	24	Femenino	soltera	1	
13	09/06/2014	Santa Barbara	Jurado	CARMEN LOPEZ	1085256540	23	Femenino	union libre	1	
14	09/06/2014	Santa Barbara	Jurado	MIRIAM DEL CARMEN PINCHAO	59825916	36	Femenino	casada	3	
15	09/06/2014	Santa Barbara	Jurado	SANDRA SANTACRUZ	36953415	34	Femenino	union libre	2	



SENSIBILIZACIÓN EN CONDUCTAS ALIMENTICIAS Y NUTRICIONALES ADECUADAS ORIENTADA A PADRES DE FAMILIA Y POBLACIÓN INFANTIL DE LA VEREDA JURADO, CORREGIMIENTO DE SANTA BARBARA, MUNICIPIO DE PASTO, NARIÑO



ESTRATO			ESCOLARIDAD					OCUPACION				INGRESOS POR NUCLEO FAMILIAR			
bajo-bajo	bajo	medio	Bachiller	Bachiller incompleto	primaria incompleta	Primaria completa	Sin Estudios	Ama de casa	Jornal	Comerciante	otra	menor a 200.000	200.000 A 400.000	400.000 A 500.000	500.000 A 600.000
1				1				1							
	1					1				1				1	
	1				1			1				1			
1				1					1					1	
1					1			1						1	
	1				1					1				1	
	1				1			1						1	
1							1	1					1		
1						1		1					1		
1					1			1						1	
	1						1		1						
	1								1				1		
1					1			1						1	
	1					1			1				1		
1				1				1						1	

ANEXO C: Canción “El tren alimenticio”

CANCION “EL TREN DE LOS ALIMENTOS”

El tren de los alimentos
llenito de ricas cosas
que se pueden consumir
tiene mi tren siete vagoncitos
y lo que hay en cada uno
Yo te voy a describir

Primero están las harinas
que energía nos dan
para estudiar, leer
para jugar y cantar

Segundo tenemos a las verduras
seguidas de ricas frutas
que vitaminas nos dan
con ellas tendrás cabello bonito
la piel y ojos sanitos
y muy sano vas a estar

La carne frijoles y huevos
ocupan otro vagón

nos dan hierro y proteínas
para crecer mejor

Ahora el quinto vagoncito
con leche, queso y yogurt
así tus dientes y huesos
muy fuertes siempre estarán

Las grasas, azucares y dulcecitos
van al fin de este trencito
y los debes controlar

Frutas, verduras, carne y cereales
son todos los alimentos
que nos dan el bienestar

Traigo el tren de los alimentos
llenito de ricas cosas
que se pueden consumir

tiene mi tren siete vagoncitos
y lo que hay en cada uno
te acabo de describir

ANEXO D: Juegos didácticos sopas de letras y jeroglífico

SOPA DE LETRAS FRUTAS

Busca en esta sopa de letras los nombres de doce frutas muy sabrosas y llenas de vitaminas.



FRESA, MELOCOTÓN, CEREZAS, PLÁTANO, CIRUELA, NARANJA, UVAS, MANZANA, PERA, PIÑA, KIWI, ALBARICOQUE

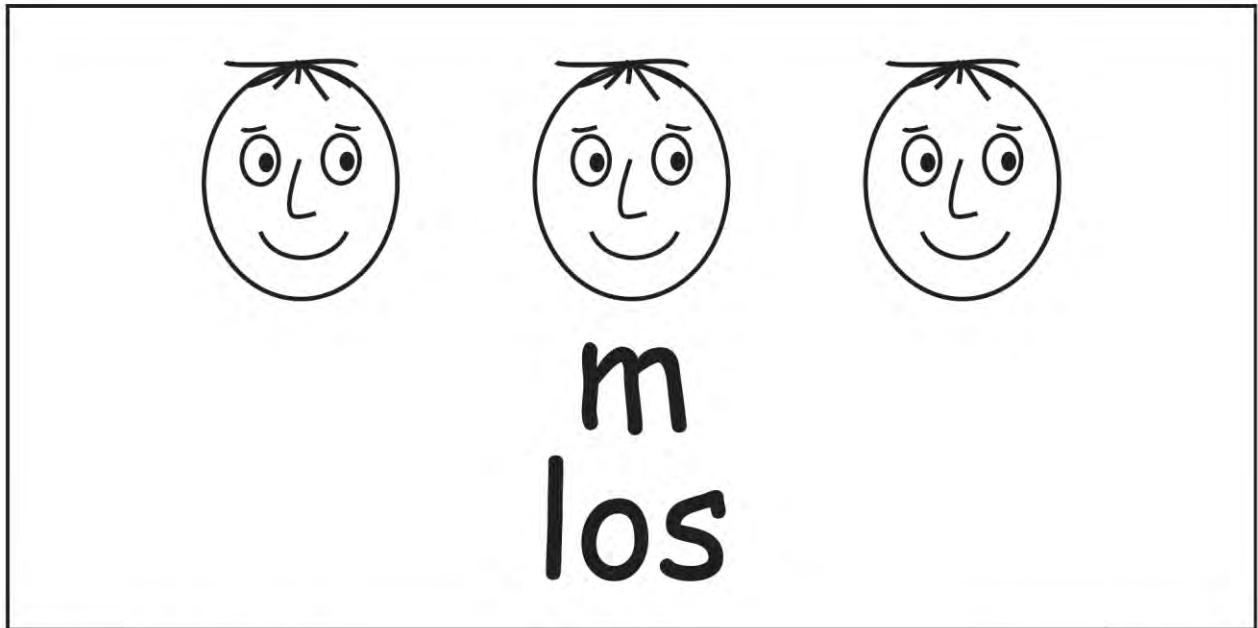
Encuentra las palabras saludables en la siguiente sopa de letras

Z	Ñ	C	O	L	I	F	L	O	R
A	A	P	S	T	X	Y	F	D	E
P	L	N	C	H	D	J	M	T	M
A	E	C	A	D	T	N	A	X	O
L	F	K	E	H	R	M	Z	R	L
L	I	L	O	C	O	R	B	Q	A
O	R	J	I	T	N	R	P	O	C
D	D	G	U	D	E	M	I	J	H
L	E	C	H	U	G	A	M	A	A
A	C	A	N	I	P	S	E	L	A
Z	T	C	S	J	E	I	N	M	L
Y	U	E	R	K	R	H	T	E	L
J	V	L	Q	L	E	G	O	E	O
K	S	G	M	A	J	O	N	D	B
P	A	A	O	P	I	F	C	G	E
R	E	P	O	L	L	O	B	A	C

ZANAHORIA PIMENTÓN PEREJIL ESPINACA REMOLACHA TOMATE
ACELGA COLIFLOR BRÓCOLI CEBOLLA AJO ZAPALLO

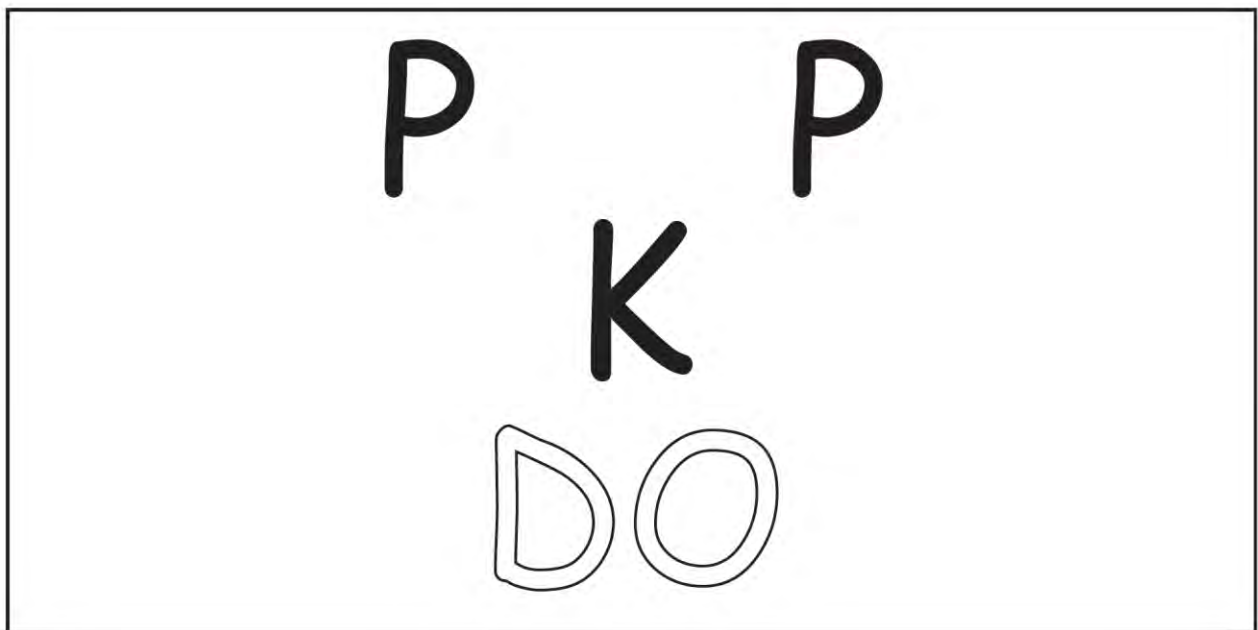
JEROGLÍFICOS

Fíjate bien y halla la solución de estos dos jeroglíficos.



¿Qué Comió?

Solución: 3 caramelos



Es un alimento que viene del agua

Solución: pescado

ANEXO E: Juego didáctico “juguemos a darle de comer a mi amiga”

JUGUEMOS A DARLE DE COMER A MI AMIGA



Adaptado de un dibujo de la Dra. Mary A. Keith, Especialista en alimentos, Extensión de Illinois, 1988.

ANEXO F: Mención especial para participantes del proyecto

MENCIÓN ESPECIAL

✚ POR MEDIO DEL PRESENTE, SE CONFIRMA QUE

MONICA LÓPEZ

HA COMPLETADO CORRECTAMENTE □

LAS ACTIVIDADES DEL PROYECTO:

***"SENSIBILIZACIÓN EN CONDUCTAS ALIMENTICIAS Y NUTRICIONALES ADECUADAS
ORIENTADA A PADRES DE FAMILIA Y POBLACIÓN INFANTIL"***

AGOSTO 1
2014

Ana Milena Adarme
Estudiante Ing. Agroindustrial
Universidad de Nariño



ANEXO G: Listados de asistencia a las actividades



ORGANIZACION RURAL EMPRESARIAL DE MUJERES LÍDERES DEL
CORREGIMIENTO DE LAS LAJAS, MUNICIPIO DE IPIALES, NARIÑO



LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 9-Julio-2014
 LUGAR: Salon Comunal Vereda Jurado.
 ACTIVIDAD: Socialización Proyecto - Realización Encuesta alimentaria.

NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACION	FIRMA
1	Monica Lopez	1085247470	Monica Lopez
2	Leonisa Pinchao	59.834.640	Leonisa P.
3	Cladys Pinchao	367453153	Cladys Pinchao
4	Martin Pinchao	87.061.348	Martin P.
5	Maria Luz Botina	30707850	Maria Botina.
6	Maria Cuasques	30735818	Maria Cuasques
7	Socorro Rosero	30740082	Socorro
8	Maria Rojas	30739781	Maria Rojas
9	Ermila Botina	30744833	Ermila Botina.
10	Ana Lucia Mpreses	30.739729	Ana Lucia Mpreses
11	Milda Guadalupe Tulcan	36730400	Milda Guadalupe Tulcan
12	Marta Pinchao	1085249760	Marta Pinchao
13	Carmen Lopez	1.085.256540	Carmen Lopez
14	Miriam del Carmen Palacios	89828916	Miriam del C. Palacios
15	Sandra Santacruz	36.953415	Sandra Santacruz
16			
17			
18			
19			
20			
21			



ORGANIZACION RURAL EMPRESARIAL DE MUJERES LÍDERES DEL
CORREGIMIENTO DE LAS LAJAS, MUNICIPIO DE IPIALES, NARIÑO



LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 12-Julio-2014
LUGAR: Salon Comunal- Vereda Jurado
ACTIVIDAD: Elaboración del Tren alimenticio.

NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACION	FIRMA
1	Leonisa Pinchao	59.834640	Leonisa P.
2	Maria Ines Ortega	30435240	Ines Ortega
3	Glady's Puchero	36753753	Glady's Puchero
4	Monica Lopez	1085247470	Monica Lopez
5	Sucarro Rosero	30790083	[Signature]
6	Aida Guadalupe Tulcan	30730409	Aida Guadalupe Tulcan
7	Sandra Santacruz	36953415	[Signature]
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			



ORGANIZACION RURAL EMPRESARIAL DE MUJERES LÍDERES DEL
CORREGIMIENTO DE LAS LAJAS, MUNICIPIO DE IPIALES, NARIÑO



LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 19-Julio-2014

LUGAR: Salon Comunal Vereda Jurado.

ACTIVIDAD: Talleres explicativos para padres y población infantil.

NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACION	FIRMA
1	Alana Luz Botina	30707880	Alana Botina
2	Maria Cuasquer	3072511	Maria Cuasquer
3	Leonisa Pinchao	59834640	Leonisa P.
4	Eladys Pinchao	36753753	Eladys Pinchao
5	Monica Lopez	108524470	Monica Lopez
6	Marta Pinchao	84061348	Marta Pinchao
7	Socorro Rosero	30790082	Socorro Rosero
8	Xirion del Carmen Palacios	8982596	Xirion del C Palacios
9	Aida Guadalupe Tulcan	30730400	Aida Guadalupe Tulcan
10	Maria Ines Ortega	30735240	Ines Ortega
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			



ORGANIZACION RURAL EMPRESARIAL DE MUJERES LÍDERES DEL CORREGIMIENTO DE LAS LAJAS, MUNICIPIO DE IPIALES, NARIÑO



LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 26-Julio-2014

LUGAR: Salon Comunal Vereda Junado

ACTIVIDAD: Proyección de material didáctico audiovisual para padres de familia y población infantil.

NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACION	FIRMA
1	maria Rojas	30732481	maria rojas
2	Aida Guadalupe Tulcan	32930400	Aida Guadalupe Tulcan
3	Monica Lopez	1085247470	monica Lopez
4	Ermila Botina	30744853	Ermila Botina
5	Ana Lucia Mereses	30734329	Ana Mereses
6	Nidia Rodriguez	27073785	Nidia Rodriguez
7	Leonisa Pinchao	59824640	Leonisa Pinchao
8	Miriam del Carmen Palacios	59825116	Miriam Palacios
9	Galadys Rindas	36-753.753	Galadys Rindas
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			



ORGANIZACION RURAL EMPRESARIAL DE MUJERES LÍDERES DEL
CORREGIMIENTO DE LAS LAJAS, MUNICIPIO DE IPIALES, NARIÑO



LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 30 - Julio - 2014

LUGAR: Salon comunal

ACTIVIDAD: Preparación de recetas nutritivas a base de frutas y verduras con padres de familia y población infantil.

NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACION	FIRMA
1	Aida Guadalupe Tulcan		
2	Liriam del carmen Blacios	36730400	Aida Guadalupe Tulcan
3	Marta pinchao	59825916	Liriam Blacios
4	Carmen Lopez	1.085249460	Marta Pinchao
5	Martin pinchao	108528540	Carmen Lopez
6	Analucia Mereses	87061348	Marta
7	Gladya Pinchao	30739729	Ana Mereses
		36.453753	Gladya Pinchao
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			



ORGANIZACION RURAL EMPRESARIAL DE MUJERES LÍDERES DEL CORREGIMIENTO DE LAS LAJAS, MUNICIPIO DE IPIALES, NARIÑO



LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 1- Agosto-2014.

LUGAR: Salon comunal.

ACTIVIDAD: Agradecimiento y reconocimiento a los Participantes del Proyecto, entrega de un certificado a manera de estímulo.

NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACION	FIRMA
1	Glady's Puellos	32753.753	Glady's Puellos
2	Martin pincha O	87061.348	Martin
3	Ana Lucia Meneses	30739729	Ana Meneses.
4	Arda Guadalupe Tulcan	30730400	Arda Guadalupe Tulcan.
5	Ririam Palacios	59825916	Ririam Palacios.
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			



ORGANIZACION RURAL EMPRESARIAL DE MUJERES LÍDERES DEL
CORREGIMIENTO DE LAS LAJAS, MUNICIPIO DE IPIALES, NARIÑO



LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 1-Agosto-2014

LUGAR: Salon comunal.

ACTIVIDAD: Población infantil participante en las actividades del Proyecto.

NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACION	FIRMA
1	Ana Paola Villota	6 años.	✓
2	Maria José Pinchao	5 años	✓
3	Dayes y Paola Casquer	5 años	✓
4	Anyela María Botina	9 años	✓
5	Jhon Alexander Pinchao	8 años.	✓
6	Erney Steven Tulcan.	7 años.	✓
7	Ciro Sebastian Gelpud	7 años.	✓
8	Anyela Sofia Pinchao	6 años.	✓
9	Marta Estefanía Rodríguez.	9 años.	✓
10	Emerson Ivan Pinchao.	8 años.	✓
11	Sebastian David Meneses.	5 años.	✓
12	Jhoratan Camilo Pinchao	4 años.	✓
13	Maria Alejandra Botina.	10 años.	✓
14	Sofia Mayerly Pinchao.	12 años.	✓
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			

ANEXO H: Registro fotográfico
REGISTRO FOTOGRAFICO PROYECTO



Convocatoria y elaboración de encuestas



Materiales utilizados en la actividad





Los padres de familia participaron y colaboraron a los niños en el desarrollo de la actividad



Se obtuvieron tres trenes alimenticios, producto del trabajo realizado en conjunto por padres de familia y población infantil



Presentación de la actividad realizada



Capacitación sobre recomendaciones para adoptar buenos hábitos alimenticios y nutricionales para padres y niños



Recomendaciones nutricionales para estudiantes del grado noveno de la IEM San Francisco de Asís



Resolviendo sopas de letras y juegos didácticos con enseñanzas para la educación alimentaria



Desarrollo teórico de la preparación de recetas nutritivas



Desinfección de la mesa de trabajo y materiales utilizados



Preparacion de materiales y frutas



Lavado y desinfección de las frutas



Padres de familia y niños adecuando las frutas



Fruta troceada lista para preparar los pinchos





Preparacion de los pinchos de frutas



Cuando se culminó la actividad, todos disfrutaron de una merienda muy saludable



Entrega de los certificados de asistencia a padres de familia y población infantil, en agradecimiento por su disposición y actitud de aprender más sobre la alimentación saludable