

# K.A.S.A

Kit de Alimentación Saludable



## La importancia de una alimentación Saludable en los niños y niñas de San Juan de Pasto

David Alfredo Yela Caicedo

Alex Fabian Cifuentes Jaramillo







# K.A.S.A

Kit de Alimentación Saludable



# Tabla de Contenido



## Capítulo 1: Elección de la receta

**Pág. 6**

- Introducción
- Temas de interés
- Contexto
- Normatividad

## Capítulo 2: Selección de los ingredientes

**Pág. 25**

- Mapa de actores
- ODS
- Usuarios
- Tendencias y referentes

## Capítulo 3: Cocinando

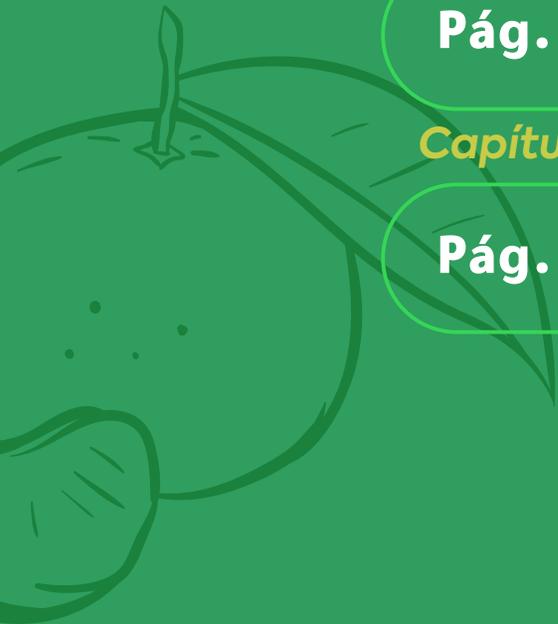
**Pág. 34**

- Metodología CPS
- Problema
- Objetivo
- Ideación

## Capítulo 4: Emplatando

**Pág. 56**

- Prototipado
- Conclusiones
- Validaciones
- Bibliografía



# Capítulo 1:

Elección de la receta



# Introducción

**E**l presente proyecto surge a partir de la identificación de problemáticas que involucran el desarrollo sostenible en la ciudad de Pasto, en este caso en particular estará centrado en la alimentación de los niños de primera infancia, con el objetivo de incentivar y educar sobre prácticas de alimentación adecuadas sobre los padres y entorno escolar para con los niños, de igual manera los niños puedan adquirir conocimientos y conocer la importancia de una buena alimentación así de cierto modo contribuir a mejorar su salud, por este motivo el proceso investigativo se centrará en conocer la situación actual de este rango de la población en la ciudad de Pasto en cuanto a hábitos de alimentación, los beneficios de una alimentación sana desde la infancia y su repercusión a futuro, así como también problemas y patologías derivadas de una mala alimentación.

Cada etapa del crecimiento y desarrollo de los niños presenta unos requerimientos nutricionales específicos, que muchas veces no son cubiertos esto en gran parte debido al estilo de vida y hábitos de la sociedad actual donde se busca hacer todo de manera rápida, incluyendo la alimentación, desde su preparación hasta el consumo, esto conlleva a elegir productos procesados, comidas rápidas y poco saludables cuyos niveles altos de grasas, azúcares y sodio entre otros implican directamente a la salud de la población, siendo más propensos los niños donde estudios alertan sobre las implicaciones de asociadas a la mala alimentación al desarrollo de enfermedades como

la obesidad que es catalogada como la epidemia del siglo XXI, retraso en el crecimiento y otras enfermedades derivadas a la mala alimentación que van desde la caries hasta cáncer.

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas (ONU) se afirma que “La malnutrición perjudica profundamente el crecimiento y el desarrollo de los niños. Si no tenemos en cuenta este problema, los niños y las sociedades tendrán dificultades para alcanzar su pleno potencial. Este desafío sólo puede superarse abordando la malnutrición en todas las etapas de la vida del niño y dando prioridad a las necesidades nutricionales específicas de los niños en los sistemas alimentarios y en los sistemas de apoyo de salud, agua y saneamiento, educación y protección social”.

Por ello la oportunidad de intervención identificada va desde la identificación de la problemática en el micro contexto de San Juan de Pasto, educando y promoviendo hábitos alimentarios adecuados, fomento del consumo de alimentos saludables con un alto aporte de nutrientes por medio de la creación de un producto capaz de beneficiar a esta población y con un alto impacto en el marco de las iniciativas con base en los ODS cuya finalidad es mejorar la vida de todos en correlación a su entorno y al medio ambiente.

# Contexto



## San Juan de Pasto (Nariño, Colombia)

**Población:** 392.589 habitantes (Proyección DANE 2020 - censo de población y vivienda 2018)

Como contexto se encuentra la ciudad de San Juan de Pasto, municipio ubicado en el departamento de Nariño ubicado al sur occidente de Colombia, según estadísticas del DANE para el año 2020 el municipio cuenta con 392.589 habitantes, los cuales se han categorizado de acuerdo a unos grupos poblacionales, de acuerdo a esto el grupo objeto de la presente investigación se ubica en infancia (6 a 11 años), de los cuales hacen parte 12.111 niños (3.1%) y 11.683 niñas (3.0%) respectivamente, el plan de desarrollo municipal “Pasto la Gran Capital” 2020-2023 contempla que Pasto será un territorio incluyente con los grupos poblacionales, especialmente con la niñez, equitativo y sostenible hacia el desarrollo social, económico y ambiental.

Para lograr el bienestar de la infancia es una condición esencial de acuerdo a la visión territorial apostar por modelos sociales y políticos que pongan en el centro a los niños y niñas, en especial a los más vulnerables, así como garantizar una vida sana y promover un desarrollo integral desde lo social, económico y ambiental de cara a cumplir la agenda 2030 y hacer realidad los objetivos de desarrollo sostenible.

En este caso el enfoque se hará en base a uno de los ejes estratégicos establecidos en la política pública de primera infancia 2014 - 2026 “guaguas dibujando su camino” el cual entre sus propuestas de cambio se encuentra el promover una cultura de cuidado del ambiente y los recursos naturales, disminuir la malnutrición en niños y niñas del municipio de pasto, así como la promoción y fomento de técnicas de subsistencia abordadas desde la educación inicial que les permita comprender la relación y como su comportamiento influye en el medio ambiente.

Específicamente se trabajará con niños de 6 a 8 años donde se pretende incentivar y promover una mejor nutrición así como la protección del medio ambiente, que son los ejes de urgente intervención según

la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), a esa edad los niños están abiertos a nuevas ideas y son lo suficientemente jóvenes para adquirir buenos hábitos y nuevos conocimientos con facilidad, teniendo en cuenta el contexto de los niños ligados a las zonas urbanas que presentan cierta enajenación no sólo con respecto a la naturaleza sino también a las fuentes de los alimentos que consumen.

La Revista Cubana de Salud Pública publicó en el presente año 2021 un reporte sobre la Evaluación del estado nutricional en población infantil del municipio de Pasto, Colombia donde se analizaron 158 614 registros, de los cuales 40,82 % fueron de menores de 5 años y 9,18 % en edades entre 5-18 años. Respecto a la desnutrición global se encontró que 18,9 % de los menores fueron diagnosticados en riesgo: 7,2 % con desnutrición global aguda y 0,7 % con desnutrición global severa. Para la desnutrición aguda 10,4 % tuvo diagnóstico de riesgo, 4,8 % desnutrición aguda y 0,8 % desnutrición aguda severa.

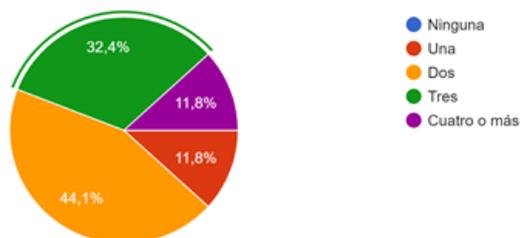
En la estimación de desnutrición crónica 30,9 % de los niños presentaron riesgo de retardo en el crecimiento y 13,05 % retardo en el crecimiento. El 16,7 % de la población tuvo sobrepeso, 4,2 % obesidad, 10,6 % riesgo de delgadez y 2,7 % delgadez, esto pone en evidencia la situación de malnutrición y malos hábitos alimenticios de la población infantil y adolescente.

Las problemáticas actuales imponen un replanteamiento que desde la educación que permitan la creación de alternativas a las necesidades urgentes como son las necesidades nutricionales que actualmente son enormes, por ende se debe propiciar alternativas que mitiguen el hambre y la malnutrición así evitar atrofia en las capacidades de aprendizaje y reducción de la esperanza de vida entre otras consecuencias.

De igual manera para comprender de una mejor manera la problemática desde un punto de vista más cercano se empleó herramientas de recolección de información que nos permita comprender no sólo los hábitos de alimentación de la población a nivel familiar, sino también sus antecedentes y nivel de conocimientos respecto a este tema.

Se aplicó una encuesta a padres de familia de la ciudad de Pasto sobre Hábitos de alimentación infantil la cual pudo evidenciar información importante, con base a dicha encuesta se pudo concluir que además de las comidas principales del día (desayuno, almuerzo y cena), el 100% de los niños ingieren alimentos una o más veces al día.

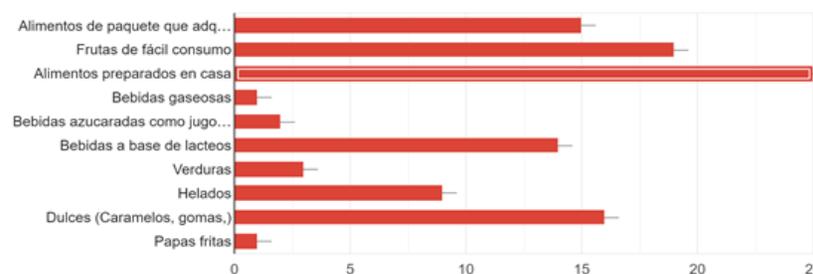
¿Cuántas veces su niño/niña consume alimentos fuera de las comidas principales del día?  
34 respuestas



Fuente: Esta Investigación

Entre esos alimentos que ingieren, los que más destacan son los alimentos preparados en casa (73.5%), así como frutas(55.9%), de igual manera el consumo de productos ultraprocesados es alto, más del 44% consumen productos de paquete y más del 47% dulces y golosinas entre otros.

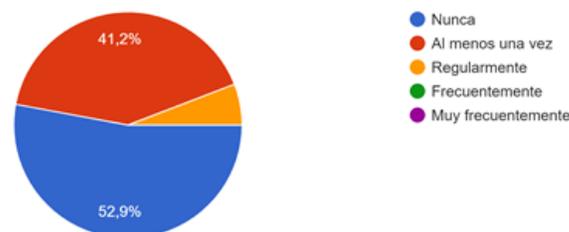
Si su respuesta a la anterior pregunta fue una o más ¿Qué alimentos consume el niño/niña en sus otros refrigerios del día?  
34 respuestas



Fuente: Esta Investigación

Cerca del 50% de los encuestados manifestaron haber tenido en algún momento problemas de salud relacionados con la alimentación, lo cual evidencia un desbalance entre lo que consumen diariamente los niños.

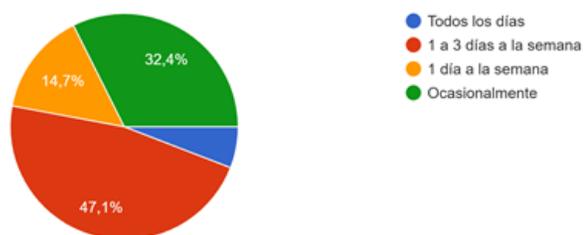
¿Su niño/niña presenta o a presentado algún problema de salud relacionado con su alimentación?  
34 respuestas



Fuente: Esta Investigación

Los productos ultraprocesados o preparaciones industriales comestibles están presentes y son consumidos con frecuencia por los niños, lo cual deriva en graves consecuencias a la salud debido a sus componentes, esto en ocasiones por desconocimiento sobre cómo son preparados o cómo pueden afectar los altos niveles de grasas, azúcares o sodio en la salud de los niños.

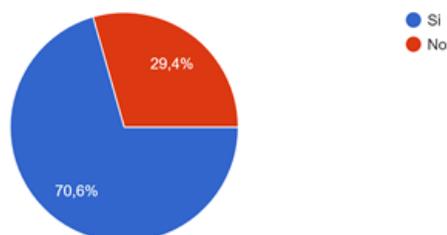
¿Con que frecuencia consume alimentos de paquete o caja?  
34 respuestas



Fuente: Esta Investigación

La mayoría de los encuestados afirmó tener en su círculo familiar personas que han tenido en algún momento problemas relacionados con unos malos hábitos de alimentación lo cual evidencia el riesgo de adquirir el mismo patrón alimenticio poco saludable al cuál se encuentran expuestos los niños.

¿Tiene algún conocido o familiar que haya presentado problemas de Diabetes, Obesidad, Hipertensión, o alguna otra patología relacionada al consumo de azúcares, sodio o grasas saturadas?  
34 respuestas



Fuente: Esta Investigación

Para dar fin a este reporte de la situación evidenciada se encontró aspectos como que la interpretación de la información nutricional no es la más adecuada, este se convierte en un factor que pocas veces es visualizado y analizado antes de consumir un producto de este tipo, algunas de las respuestas recibidas respecto a este tema son:

**“En mi caso no suelo poner mucha atención a aquellos cuadros, por q no los entiendo muy bien a veces no parece que fuera real”**

**“La opinión que merece es que no es alimento nutricional para los niños debido a las altas calorías y grasas”**

**“Difícil de comprender, en ocasiones no es muy específico”**

**“Uno no tiene la certeza de que esta tabla sea verdad por que podemos ver que en los empaquetados como choclitos, doritos, papas dice tener vitaminas cosa que no creo sea verdad”**

**“Creo que no es información verdadera”**

**“Es información importante que todos los padres deben tener en cuenta al momento de comprar un alimento para su hijo/a para una mejor alimentación”**

**“La Verdad no entiendo mucho esos valores o porcentajes”**

**“Casi nunca reviso la información nutricional, a mi parecer es una información un poco falsa”**

**“En mi opinión es importante pero en la mayoría de casos pasa desapercibida esa información”**

**“Debería ser más específico y de fácil entendimiento”**

**“Es muy incompleta, la información es difícil de entender y adicional a esto no es clara y en muchas ocasiones no es verás”**

## Cifras de alimentación en Colombia

Según datos arrojados por la encuesta Nacional de Situación Alimentaria y Nutricional ENSIN realizada en el año 2010 se pudo identificar que el grupo poblacional correspondiente a infancia en el territorio Nacional sus hábitos alimentarios no son equilibrados puesto que no incluyen alimentos saludables en su alimentación diaria, aumentando así el riesgo de tener sobrepeso u obesidad así como el riesgo de sufrir enfermedades crónico-degenerativas a corto plazo como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer a corto plazo.

Esta alerta invita a modificar hábitos alimenticios desde entornos como el hogar así como en las escuelas enseñando a los niños a identificar alimentos mas saludables que promuevan y preserven su salud y correcto desarrollo físico y cognitivo.

La Encuesta Nacional de Situación Alimentaria y Nutricional realizada en el 2010 reveló que

niños, niñas y adolescentes - 5 a 17 años



1 de cada 10 niños presenta retraso de crecimiento y en este grupo el sobrepeso y obesidad ha aumentado un 25,9%  
1 de cada 4 niños, presenta sobrepeso u obesidad.

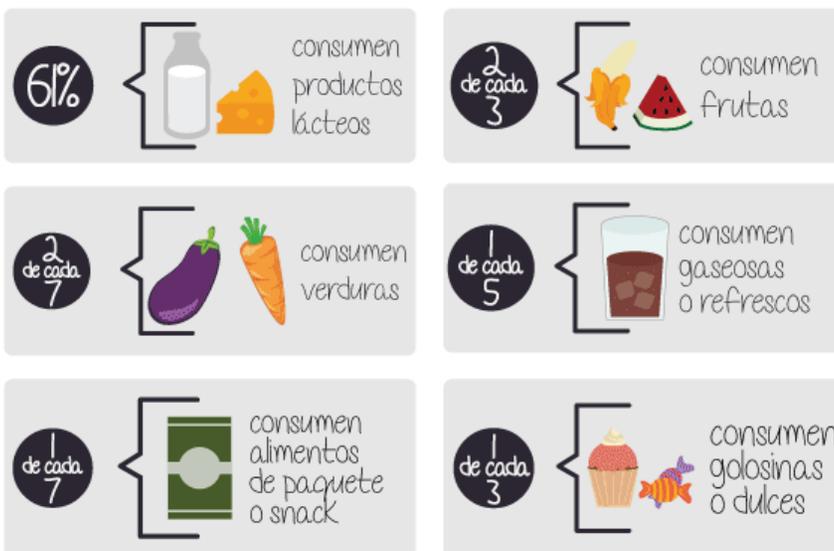


1 de cada 4 colombianos consume comidas rápidas semanalmente, pero los jóvenes de 14 a 18 años presentan un mayor consumo

**Diariamente** los colombianos presentan estas características de consumo de alimentos



Entre 5 y 64 años



-Fuente: Profamilia, Instituto Nacional de Salud, ICBF y Ministerio de la Protección Social, 2010.

## Los niños y los hábitos de alimentación actuales

Según datos de la ONU al menos 1 de cada 3 niños a nivel mundial presenta desnutrición o sobrepeso, lo cual influye en su capacidad para crecer y desarrollar su pleno potencial, las formas en que se visibiliza esto se presenta en retraso en el crecimiento y sobrepeso entre otros.

Las nuevas reglas sociales donde las familias donde los dos padres trabajan fuera de casa, el poco tiempo en familia, los deberes de los niños en la escuela y clases, han hecho que el marketing alimentario tome un lugar importante en la toma de decisiones alimentarias, los consumidores son esclavos de llamativos envoltorios y personajes animados, dejando de lado las frutas y verduras, pero detrás de esto se encuentran muchas veces las llamadas “calorías vacías” , es decir productos que aportan una elevada carga de calorías y escasos nutrientes.

Uno de los focos de trabajo que organizaciones como la OMS, la ONU y Unicef se encuentra en abordar el desafío de la malnutrición en todas las etapas de la vida del niño mediante aspectos como garantizar que los niños y niñas dispongan de alimentación nutritiva, segura, asequible y sostenible para alcanzar su pleno potencial.

Dentro de esta problemática resaltan las situaciones sociales y económicas que afectan en algún grado a la alimentación infantil, destacan datos como que entre los años 2000 y 2016 la proporción de niños y jóvenes entre 5 y 19 años con sobrepeso u obesidad pasó del 10% a casi el 20%, lo cual puede generar un impacto en la salud y economía de un hogar.



Uno de los factores que contribuye a que se presenten este tipo de situaciones se debe a la baja calidad de alimentación que los niños experimentan en los diferentes ambientes en los cuales se desarrollan, al igual que el tipo de alimentos a los cuales puedan acceder se ven influenciados por aspectos como el contexto familiar, social y económico donde el entorno alimentario de un niño se ve formado por el consumo que dicten, reflejan y practiquen aquellos más cercanos a él.

La creación, promoción y gestión de entornos alimentarios saludables resultan cruciales para la formación infantil; al abordar estrategias memorables, divertidas o atractivas que aprovechen los factores sociales y culturales presentes en el contexto de los niños aumenta la posibilidad de generar un impacto positivo que influye en conductas y posturas en el infante y en quienes le rodean.

## ● Capítulo 1: Elección de la Receta

Los cambios que ha experimentado la sociedad y cultura humana a lo largo de los años influye directamente en los hábitos formados; la alimentación como un sustento básico también se ha visto influido en el cambio y adaptación a los diferentes estilos de vida, sucesos y contextos que experimentan las múltiples comunidades e individuos del mundo.

Con ello los hábitos alimentarios se convierten en las prácticas sobre las cuales individuos y comunidades realizan acciones y forman costumbres para a su alimentación con el propósito de suplir exigencias biológicas, culturales y sociales de su determinado contexto, y en la cual escogen, preparan y consumen los alimentos disponibles en sus respectivos contextos.

El profesor Paul Rozin plantea “la comida tiene un papel central en nuestra vida, ya que influye sobre nuestra trayectoria biológica, psicológica y cultural. El ser humano, a lo largo del tiempo, desarrolla mecanismos de adaptación a diferentes alimentos.... La selección de la comida conlleva a resolver problemas, lo que a su vez constituye la base para solucionar problemas en otras áreas de la vida del ser humano, áreas que también

son vitales para sobrevivir.... La comida constituye un buen modelo para el estudio de la existencia del ser humano. A través de este modelo se pueden estudiar procesos tales como la transmisión de preferencias, valores, conflictos y afectos”

Este planteamiento permite establecer la influencia que la formación de unos hábitos alimentarios que suplan.

Las prácticas alimentarias modernas se han consolidado junto a los procesos industriales y la producción en masa, esto generó un escenario propicio para la instauración y ubicación de alimentos ultraprocesados y comidas rápidas en el mercado; la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha alertado sobre el papel que esta clase de alimentos está tomando en la alimentación de los hogares; Fabio da Silva Gomes, asesor regional de nutrición de la OPS afirmó: “Su venta crece desproporcionadamente en comparación con la de otros alimentos, invadiendo los platos con productos que no contribuyen a la buena salud” al referirse al creciente consumo de este tipo de alimentos.

### ► ¿Qué son las comidas ultraprocesadas?

“Los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos y cosméticos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos. Estos productos están nutricionalmente desequilibrados. Tienen un elevado contenido en azúcares libres, grasa total, grasas saturadas y sodio, y un bajo contenido en proteína, fibra alimentaria, minerales y vitaminas, en comparación con los productos, platos y comidas sin procesar o mínimamente procesados.” Definición de la OPS.

Su producción y características implican un consumo elevado de ciertos componentes y sustancias para el cuerpo humano, entre ellos productos como las bebidas gaseosas, snacks, galletas, tortas, salsas, y otra clase de postres ocupan una parte del mercado de alimentos moderno y por tanto no resulta extraño encontrar uno o más de estos en una gran variedad de hogares.

## La malnutrición y sus consecuencias

Abordar la malnutrición nos permite identificar las consecuencias que pueden traer los malos hábitos alimenticios, el término se emplea para dar referencia de aquellas consecuencias que puede generar una alimentación sin balance, tanto en su carencia, desequilibrio y exceso. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se puede entender este fenómeno como uno compuesto de tres partes.

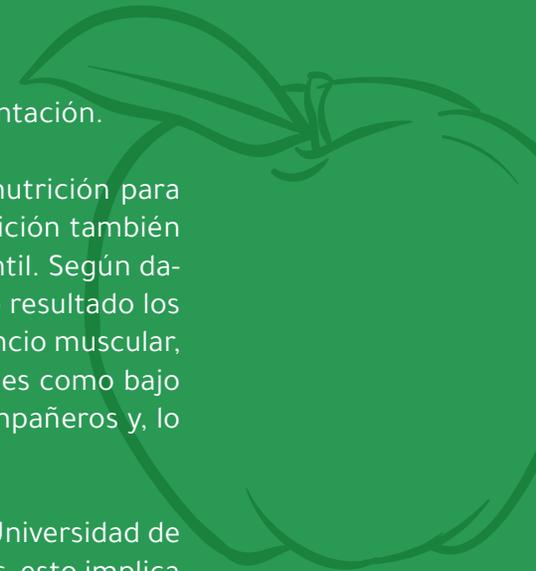
- La desnutrición reflejada en la relación entre el peso del individuo, la talla y su edad.
- La malnutrición por carencia o exceso de vitaminas y minerales.
- El sobrepeso, la obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación.

Entre las poblaciones que mayor riesgo poseen de presentar una o más formas de malnutrición para organismos como la OMS se encuentran mujeres, bebés, niños y adolescentes, la malnutrición también genera una serie de consecuencias a tener en cuenta, especialmente en la población infantil. Según datos de esta entidad, estas afecciones afectan tanto a nivel físico como psicológico y como resultado los niños pueden llegar a presentar hiperactividad, hipoactividad, rebeldía, inapetencia, cansancio muscular, somnolencia, déficit de atención y problemas digestivos, lo cual puede producir situaciones como bajo rendimiento académico, fácil dispersión, no querer compartir las actividades con sus compañeros y, lo más grave, que presente deserción escolar.

Cabe destacar que un estudio en la revista 'Economics and Human Biology', que realizó la Universidad de Sussex, en Reino Unido, reveló que 40% del índice de masa corporal se hereda de los padres, esto implica que padres que sufran de sobrepeso u otras afecciones nutricionales tienen mayor probabilidad de tener hijos con algunos kilos extra para sus respectivas edades.

El autor Peter Dolton, un profesor de Educación y Salud Económica, al referirse a este estudio afirmó: "no depende ni del nivel socio económico ni de la cultura del país". "Nuestra evidencia considera datos de nutrición y obesidad muy diversos a través del mundo, desde una de las poblaciones más obesas, como la de EE.UU., hasta dos de los países menos obesos del planeta, como China e Indonesia".

Con esto establece que algunos factores de la obesidad además de generarse por malos hábitos alimenticios generados desde el hogar también se pueden transmitir por la genética, con lo cual en caso de presentarse ambas situaciones implicaría un mayor impacto en la salud del menor.



## ¿Qué implica alimentarse sanamente?

Implica consumir alimentos que brinden todos los nutrientes y energía necesaria para estar en correctas condiciones de salud siendo esta una necesidad básica de cualquier persona en cualquier etapa de su vida, el cuerpo tiene unas necesidades específicas de calorías, proteínas y vitaminas las cuales se suplen con una correcta alimentación, de igual manera es necesario evitar alimentos que contienen exceso de azúcares, grasas y sodio que son fuente de colesterol, preferiblemente se debe consumir alimentos sanos, variados y cerca de su estado natural como frutas, hortalizas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos. Antes de comer algo piensa por un momento en los efectos que tendrá ese alimento en las partes de nuestro cuerpo, así como en la estructura corporal.



# Clasificación de los alimentos en Colombia

El ICBF ha establecido desde el año 2013 las guías alimentarias basadas en alimentos GABA para la población mayor de 2 años los cuales se clasifican en los siguientes grupos:



**Grupo 1**  
Cereales, Tubérculos y plátanos



**Grupo 2**  
Verduras y Frutas



**Grupo 3**  
Leche y productos Lácteos



**Grupo 4**  
Proteínas, carne, huevos, leguminosas secas, frutos secos, semillas, mezclas vegetales y productos de soya



**Grupo 5**  
Grasas



**Grupo 6**  
Azúcares



**Grupo 7**  
Agua

▶ **Grupo 1**

**Cereales, tubérculos y plátanos**

Brindan energía al cuerpo para funcionar correctamente, son el arroz, el maíz, trigo, avena, cebada, quinua y los productos que se realizan con estas como el pan, arepas, pasta y galletas, los tubérculos son alimentos que nacen debajo de la tierra como la papa, yuca, batata, arracacha, en este grupo también se encuentran todas las variedades de plátanos.

▶ **Grupo 2**

**Verduras y frutas**

Suministran vitaminas y minerales y regulan la función digestiva, en Colombia se encuentra gran variedad de frutas de todos los tipos, sabores y colores, se recomienda el consumo de 4 frutas enteras y una verdura al día.

▶ **Grupo 3**

**Leche y productos lácteos**

Son fundamentales para la formación de huesos y dientes, su consumo es muy importante en niños y adolescentes para favorecer su crecimiento y desarrollo, incluye leche de vaca y cabra.

▶ **Grupo 4**

**Proteínas, carne, huevos, leguminosas secas, frutos secos, semillas, mezclas vegetales y productos de soya**

Sirven para formar y mantener huesos y músculos, favorecen los procesos de cicatrización, juegan un papel muy

importante en el embarazo y la lactancia incluye todo tipo de carnes rojas, blancas, peces, mariscos, es posible reemplazarlas por leguminosas como el frijol, lenteja, arveja o garbanzo acompañadas con arroz para obtener el mismo valor nutricional.

Los frutos secos como nueces, maní, ajonjolí, almendras, avellanas poseen buenos nutrientes son fuente de proteína.

▶ **Grupo 5**

**Grasas**

Son necesarias pero usando siempre con moderación, existen de tipo animal como la manteca de cerdo y la manteca de vaca, las vegetales como la margarina, aceites de maíz, soya y canola, preferiblemente se recomienda el consumo de grasas de origen vegetal y en pequeñas cantidades.

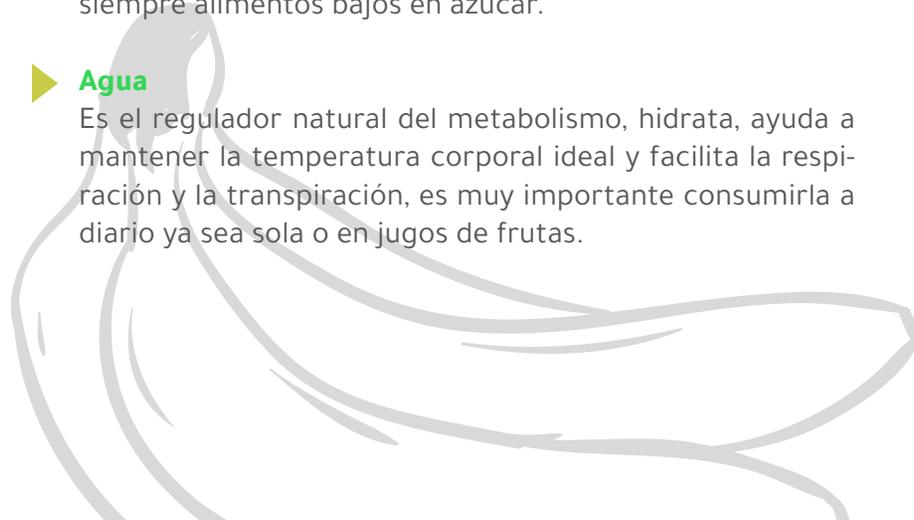
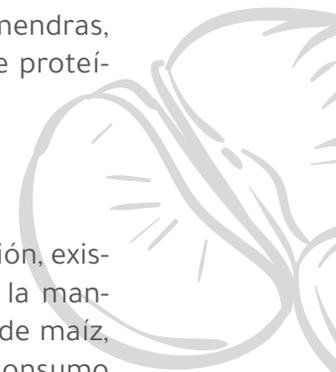
▶ **Grupo 6**

**Azúcares**

Alimentos como el azúcar común, la panela, la miel, y derivados del azúcar como dulces, gaseosas y bebidas azucaradas, se recomienda consumir en pequeñas cantidades y siempre alimentos bajos en azúcar.

▶ **Agua**

Es el regulador natural del metabolismo, hidrata, ayuda a mantener la temperatura corporal ideal y facilita la respiración y la transpiración, es muy importante consumirla a diario ya sea sola o en jugos de frutas.



## Impacto de una buena alimentación



### ► Impacto Ambiental

La promoción del consumo responsable, saludable y sostenible contribuye en la reducción del desperdicio de alimentos, donde la pérdida y desperdicio así como el reemplazo en el consumo de alimentos procesados por alimentos naturales de producción local logra reducir el consumo y mal uso de la mano de obra, el agua, la energía, la tierra y otros recursos materiales usados para producirlos, asimismo la reducción de desechos plásticos de un solo uso empleados en empaques y envolturas, a su vez favorece las economías locales debido al aumento en la producción y comercialización de sus productos que además de variedad son ricos en nutrientes, contienen una menor manipulación y mayor frescura.

### ► Impacto Social

Una alimentación saludable y consiente acompañada de hábitos saludables como la actividad física contribuye a mejorar notablemente el bienestar integral de las personas y a formar hábitos que sirven durante toda la vida, sus repercusiones son inmediatas en la salud de la población. Una correcta alimentación es completa en el sentido que incluye todos los grupos de alimentos, es equilibrada al tener la porción adecuada, suficiente cuando cubre las necesidades particulares del cuerpo y adecuada cuando tiene en cuenta las necesidades de cada grupo de edad según su actividad y estilo de vida.

### ► Impacto Económico

Al reducir el consumo de alimentos procesados y comida chatarra la economía del hogar se ve beneficiada debido a sus costos, el consumo de alimentos locales produce un beneficio económico tanto al productor como al consumidor. “Cuando gastamos dinero en alimentación poco saludable, más adelante lamentaremos las consecuencias por los grandes gastos en medicinas y médicos; invertir en una alimentación sana de los niños, niñas y adolescentes, es pensar en adultos saludables.” : Kit papaz

## ¿Qué son los hábitos alimenticios?

Una habito es una acción que se aprende en la repetición, las acciones que realice una persona en sus primeros años va a repercutir durante toda su vida incluyendo su alimentación. El mejor momento para formar hábitos para la vida es la infancia. Los niños aprenden todo por imitación, por ello es muy importante el ejemplo que reciben de los adultos, en especial de los padres, el hogar y la escuela van de la mano, estos se consolidan como los escenarios propicios para adquirir una formación alimentaria adecuada. El ejemplo que los papás dan a los hijos es tan importante que los estudios científicos dicen que cuando un papá o una mamá incluyen una fruta o un vegetal adicional en su dieta diaria, los hijos comerán media porción de fruta o vegetal más al día (Haire - Joshu, Elliott, Caito, et. Al.,2008).

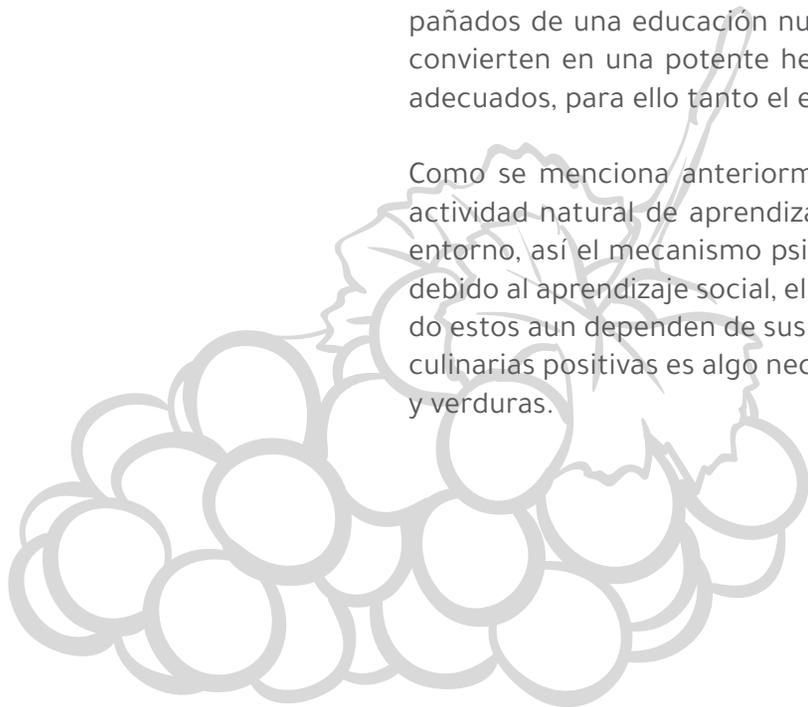
## Alimentos según la edad

Para el caso de la presente investigación se tomará como referencia el grupo de edad comprendido de los 5 a los 11 años (escolares), en esta etapa los niños se encuentran expuestos a la publicidad de alimentos de paquete así como bebidas endulzadas y comidas rápidas que por su llamativo contenido de colores y personajes resulta atractivo, en la escuela tienen la libertad de adquirir y consumir todo tipo de alimentos que resultan menos saludables, por ello el papel de los centros educativos es fundamental, tienen la obligación de promover una oferta variada de preparaciones como en las tiendas escolares de productos y alimentos que resulten menos perjudiciales para los niños.

## La alimentación como recurso educativo

Primero los adultos del entorno cercano al niño como los padres y educadores deben ser conscientes y enseñar con el ejemplo sobre hábitos saludables e involucrarlos en actividades que resulten de aprendizaje. Algunas de las alternativas que surgen para lograr reducir la neofobia alimentaria que es el miedo que presentan algunos niños a consumir alimentos nuevos y el rechazo a ciertos alimentos, así como incentivar la ingesta de frutas y verduras es involucrar a los niños en actividades enfocadas en la educación sensorial que incluyen actividades de huerto y preparación de alimentos, esto último en cada etapa se ha demostrado que influye positivamente en la creación de hábitos saludables, desde la elección de la receta, la compra de los alimentos, el cocinado y el emplatado. Estos programas acompañados de una educación nutricional potencia no solo sus habilidades culinarias sino se convierten en una potente herramienta que permite cambiar hábitos alimentarios poco adecuados, para ello tanto el entorno escolar como el familiar son claves.

Como se menciona anteriormente este tipo de estrategias educativas se basan en una actividad natural de aprendizaje del ser humano que es observar e imitar la dieta de su entorno, así el mecanismo psicológico es capaz de moldear sus preferencias alimentarias debido al aprendizaje social, el periodo de aprendizaje mas importante es en la niñez, cuando estos aun dependen de sus padres para alimentarse, estar involucrados en experiencias culinarias positivas es algo necesario para promover el consumo de alimentos como frutas y verduras.



## Educación nutricional y sensorial y de habilidades culinarias

Se basa en cambiar la percepción e imagen mental que por lo general tienen los niños acerca de un alimento que no han consumido antes o que en algún momento le causo cierto rechazo por su sabor, olor o forma, los niños basan sus preferencias alimentarias de acuerdo a la experiencia sensorial que hayan tenido con ciertos productos. La educación sensorial acerca al niño a experimentar y perder el “miedo” que representan esos alimentos con base en la curiosidad y aumento de la conciencia, así es más probable que se pueda dar de manera natural ese cambio de hábitos. Van der Horst y Cols han demostrado que involucrar a los niños en una sesión de cocina puede aumentar la ingesta de verduras en la comida siguiente, de igual manera se produce una mayor elección espontanea hacia alimentos nuevos mejorando la calidad de su dieta.

El aspecto visual también ha demostrado ser un factor beneficioso al consumo de alimentos saludables, permitir a los niños usar su creatividad y de cierto modo jugar con la comida, favorece no solo el contacto sensorial con el alimento sino también su disposición a probarlos, diversas investigaciones muestran que cuando los niños ayudan a preparar los alimentos tienden a comer de manera balanceada hay muchas tareas que pueden realizar de acuerdo a su edad, lavar, rayar o hacer mezclas son actividades que resultan divertidas. Las actividades experienciales de aprendizaje en la cocina motivan el incremento en el consumo de frutas y verduras, compartir las tareas de cocina con los niños genera además interés por la alimentación, así como fomentar el trabajo en equipo, a valorar y cuidar su cuerpo en base a los beneficios de la actividad física y una alimentación nutritiva y equilibrada, al principio se puede comenzar con preparaciones fáciles guiados por sus padres como ensaladas y poco a poco en la elaboración de platos un poco más complejos, prácticos y rápidos de hacer para que posteriormente estén en la posibilidad de hacerlos solos.



# Normatividad

- ▶ En la Constitución Política de Colombia de 1991 el artículo 44 afirma que es un derecho fundamental de los niños, entre otros la alimentación nutritiva y equilibrada que garantice su desarrollo integral, el Estado Colombiano tiene la obligación de generar políticas públicas en salud y educación que orienten tanto a niños y adolescentes a establecer hábitos saludables, la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional deben incentivar tanto la actividad física como el aumento en el consumo de frutas y verduras, así mismo buscar la reducción en el consumo de productos con altos contenidos de grasas, sodio y azúcar.
- ▶ El ICBF ha desarrollado una herramienta técnica que lleva por nombre “Guías Alimentarias Basadas en Alimentos” -GABAS-, las cuales se desarrollaron para promover los buenos hábitos alimentarios en diferentes escenarios, siendo los más importantes el hogar y la escuela para impulsar estos hábitos de cuidado respecto al crecimiento y desarrollo de niños y niñas en todas las etapas de su crecimiento.
- ▶ Leyes como el Código de Infancia y Adolescencia reglamentado mediante la Ley 1098 de 2010 establecen los derechos de los niños, niñas y adolescentes a los alimentos como medio para su desarrollo físico, psicológico, espiritual, moral, cultural y social. Adicional a este se han expedido otras leyes como la 1355 de 2009 que establece reglamentaciones para los establecimientos educativos donde se ofrezcan alimentos. Los colegios deben garantizar en sus tiendas escolares, la disponibilidad de frutas, verduras y otros alimentos que cubran las necesidades nutricionales de los menores en pro de la equidad y el desarrollo de los mismos.
- ▶ El Plan Decenal de Salud Pública y leyes como la 1355 de 2009 en su artículo 11, buscan reglamentar la ley de obesidad y definir criterios obligatorios para que las tiendas escolares y restaurantes ofrezcan alimentos saludables e incentiven el desarrollo de actividades deportivas. Las empresas privadas también tienen una cuota de responsabilidad en este tema, debido a que debe guiar sus conductas teniendo en cuenta el Estatuto del Consumidor (Ley 1428 de 2011) mediante la promoción, protección y garantía de la efectividad y el libre ejercicio de los derechos de los consumidores.
- ▶ La ley comida chatarra aprobada recientemente en el congreso de la República y sancionada por el Presidente de Colombia tiene como objetivo principal el exigir etiquetas frontales en todos los alimentos ultraprocesados, de esta manera poder advertir a los consumidores sobre los excesos de grasas, sodio y azúcares que contienen este tipo de alimentos antes de consumirlos.



# Capítulo 2:

## Selección de los Ingredientes

# Mapa de Actores



# Usuarios

**Edad:** 5 a 8 años

**Género:** Niños y niñas

**Ocupación:** Estudiantes

## ¿Para Quién?

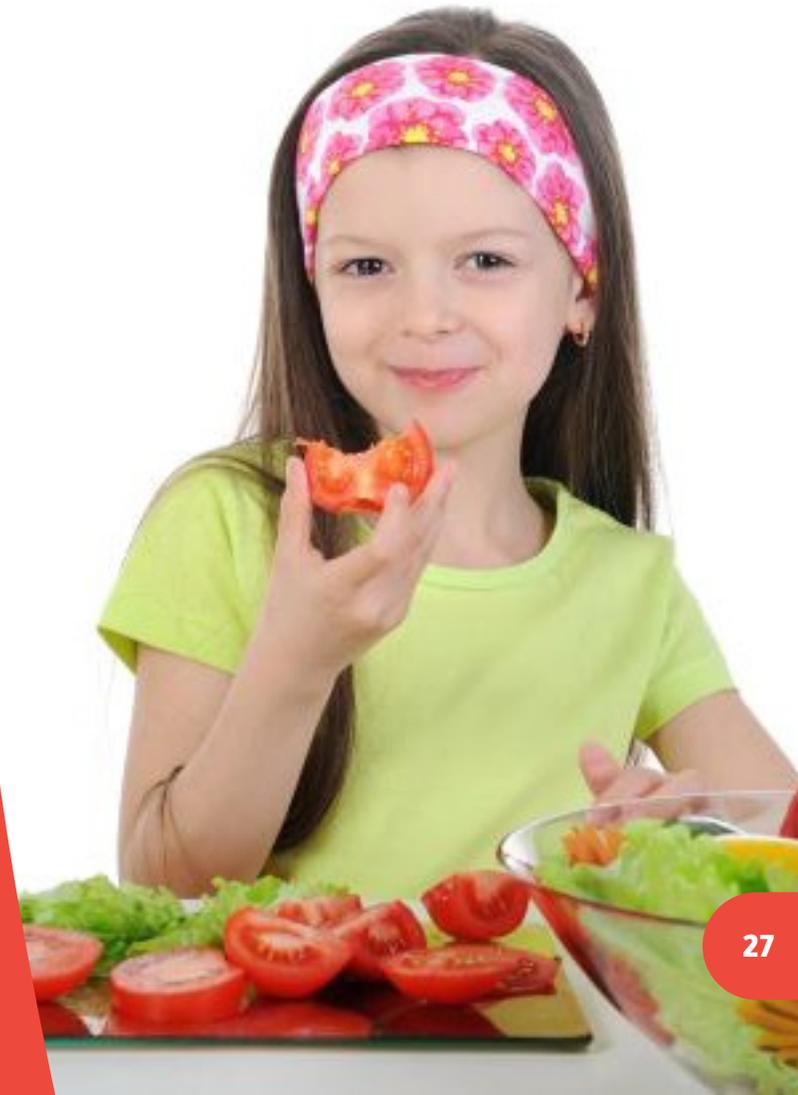
Niños de San Juan de Pasto que aún que se encuentren realizando sus estudios de educación básica primaria, cuyos hábitos alimenticios no sean los más adecuados o requieran aprender a formar unos buenos hábitos, de igual manera que puedan ser concientizados, puedan formar un criterio propio en cuanto a la elección sobre como alimentarse correctamente y le den la importancia necesaria a una alimentación saludable y balanceada, no solo ellos sino también los padres de familia y entorno escolar quienes sean conscientes de que una alimentación adecuada es la base para el desarrollo de los niños.

## ¿Por qué?

Debido a los altos niveles de mala nutrición detectados en estudios anteriores lo cual denota un desconocimiento y falta de medidas en cuanto a enseñar y sobre todo en alternativas que eduquen sobre el tema, que permita un cambio de hábitos y así evitar alteraciones de salud en un futuro.

## ¿Cómo aprenden?

A esta edad los niños aprenden por medio de la experimentación, su cerebro está abierto a nuevas experiencias y sensaciones, actividades basadas en la educación sensorial y experiencial, complementarias con una educación nutricional así como el aprendizaje de habilidades culinarias permiten promover una alimentación saludable, acompañado de elementos que les resulten divertidos y atractivos con los que puedan aprender jugando.



# Objetivos de Desarrollo Sostenible ODS

También se conocen como objetivos mundiales, se adoptaron en el año 2015 por los países miembros como un llamado para trabajar en temas de pobreza, protección del planeta, igualdad, paz y prosperidad de cara al año 2030. Estos objetivos requieren del aporte de todos a partir del conocimiento y la creatividad, tecnología y recursos financieros para así lograr abarcar los 17 objetivos que velan integralmente al desarrollo y sostenibilidad medio ambiental, económica y social.

## Producción y consumo responsables



Como objetivo de desarrollo sostenible sobre el cual se sustenta el desarrollo del proyecto se optó por el consumo y producción responsables; el consumo en las sociedades actuales de los recursos naturales cada vez refleja un aumento de forma más notoria, con la búsqueda por el progreso económico y social los seres humanos han generado un impacto ambiental que ya ha llevado a cambios en los ecosistemas que ponen en juego nuestra supervivencia, como ejemplo “datos del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente muestran que, por persona, las existencias mundiales de capital natural han disminuido casi un 40% desde principios de la década de 1990, mientras que el capital producido se ha duplicado y el capital humano ha aumentado un 13%” (Informe Planeta Vivo 2020, Fondo Mundial para la naturaleza)

Este objetivo de desarrollo también resalta el papel de la alimentación en la vida de las personas, especialmente en la búsqueda por lograr la sostenibilidad en las fases de producción y consumo de los mismo, con el fin de mitigar fenómenos como la obesidad y el sobrepeso presentes en la sociedad actual; los hogares también forman parte de un factor que puede aportar al consumo sostenible mediante la comida, en estos se denota su influencia mediante hábitos y dietas alimenticias que pueden generar impacto al ambiente mediante la generación de residuos y el consumo de energía relacionada con los procesos de preparación de alimentos.

## Hambre cero



Una de las metas planteadas en el objetivo de desarrollo sostenible hambre cero se centra en combatir la problemática de malnutrición, esto enfocado a contrarrestar problemas en el crecimiento de niños junto con garantizar el acceso de alimentos seguros y nutricionales para la población. Desde entidades y expertos en salud se plantean medidas que involucren la colaboración de gobiernos y organizaciones que puedan contribuir a solventar estas situaciones en el menor espacio de tiempo posible. Con objetivo en la malnutrición se han planteado acciones que se pueden tomar para contrarrestar los efectos, entre ellas algunas recomendadas por la Organización Mundial de Salud se encuentran:

Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo, aperitivos y bebidas azucaradas y golosinas (o sea, todos los tipos de bebidas que contienen azúcares libres, incluidos refrescos con o sin gas; zumos y bebidas de frutas o verduras; concentrados líquidos y en polvo; agua aromatizada; bebidas energéticas e isotónicas; té y café listos para beber; y bebidas lácteas aromatizadas);

- Comer, como aperitivo, frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados.
- Limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos
- No poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa
- Limitar el consumo de pasabocas salados
- Escoger productos con menor contenido de sodio.
- Limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.
- Incluir verduras en todas las comidas

# Tendencias y referentes

---

## Megatendencia

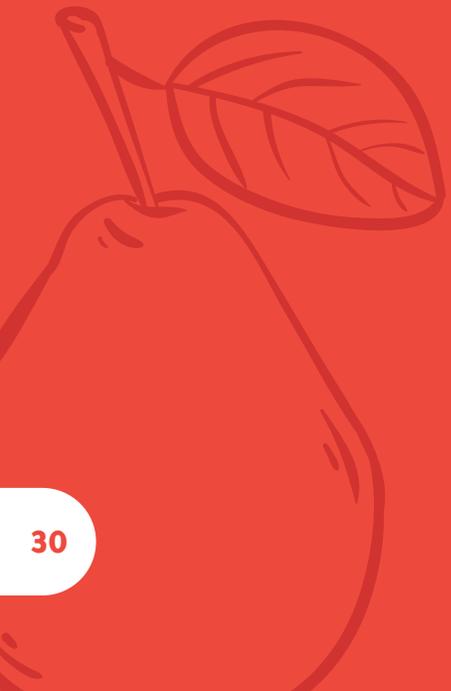
### **Masificación de la conciencia por el planeta:**

Cada vez los consumidores son más conscientes de la necesidad de apoyar al medio ambiente y al planeta particularmente entre los millennials y centennials; por lo tanto, su toma de decisión está muy influenciada por preferir productos y servicios que los favorezcan.

## Tendencia Social

### **Todo se va a lo natural y saludable:**

Hay una nueva forma de consumo con respecto a Comidas, experiencias y forma de interactuar basado en que todo sea 100% natural desde Producir los propios alimentos, la meditación y el ejercicio pasan a ser parte del diario vivir. La permacultura y los sistemas de producción personales eficientes crece exponencialmente. Cada individuo quiere poder satisfacer sus necesidades comestibles sanas personales. Fomentar el consumo local pero real. Ser más sano es el "nuevo lujo". Los productos suntuosos pierden valor y justificación. Los hábitos de reciclaje vuelven con mucha más fuerza después de un año de desperdicios incontrolables producidos por los hábitos de consumo que trajo la pandemia como por ejemplo el uso excesivo de tapabocas desechables y residuos sólidos generados por la comida a domicilio ahora con grandes tecnologías que inician y resuelven realmente los problemas generados en el pasado.

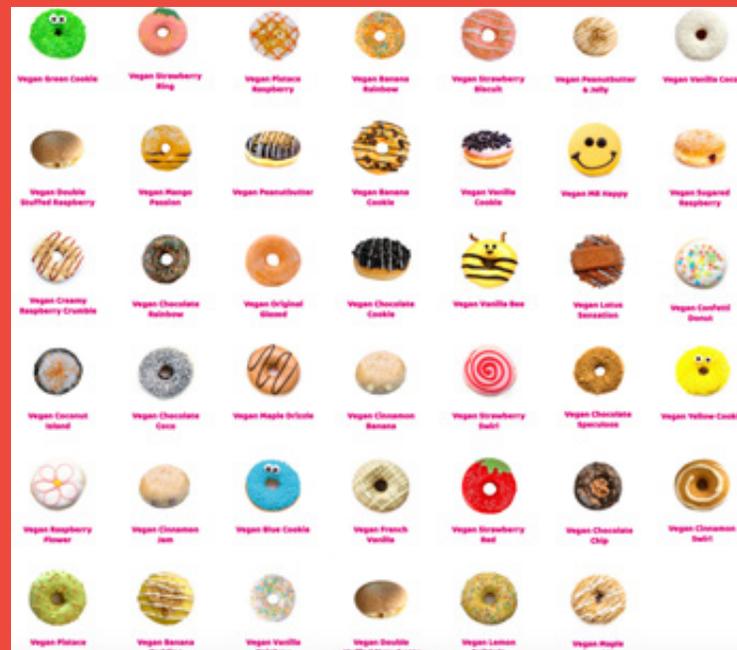


## Referentes basados en la alimentación

### Alimentación saludable:

La necesidad de una buena salud se ha convertido en un factor aplicable a múltiples campos de la vida diaria de muchas personas recurrir a fuentes de alimento menos industrializadas, más nutritivas y que aporten beneficios a corto y largo plazo ha permitido que se establezca un mercado que favorezca a consumidores que buscan beneficios nutricionales, contribuir a la sostenibilidad del ambiente o generar una dieta más balanceada.

Como ejemplo tenemos el caso de la marca Dunkin' durante 2021 quienes en sus sucursales de Bélgica han introducido 40 tipos de donas veganas a su menú, con esto buscaban captar un nuevo mercado de personas con consumos de alimentos que sean saludables y de productos de origen animal al igual que resignifican el concepto de dona para cumplir con estas necesidades.



Recuperado de [www.greenqueen.com.hk](http://www.greenqueen.com.hk)

Dentro de esta tendencia también podemos encontrar otros negocios y restaurantes que han aprovechado a los diferentes públicos que buscan consumir alimentos saludables por razones de salud, sociales o ambientales. Entre estos podemos encontrar entidades como León una franquicia de comida rápida saludable en Inglaterra o Farmer's Fridge quienes han extendido máquinas expendedoras en Chicago, EEUU las cuales ofrecen diferentes menús y snacks con base en ensaladas frescas.



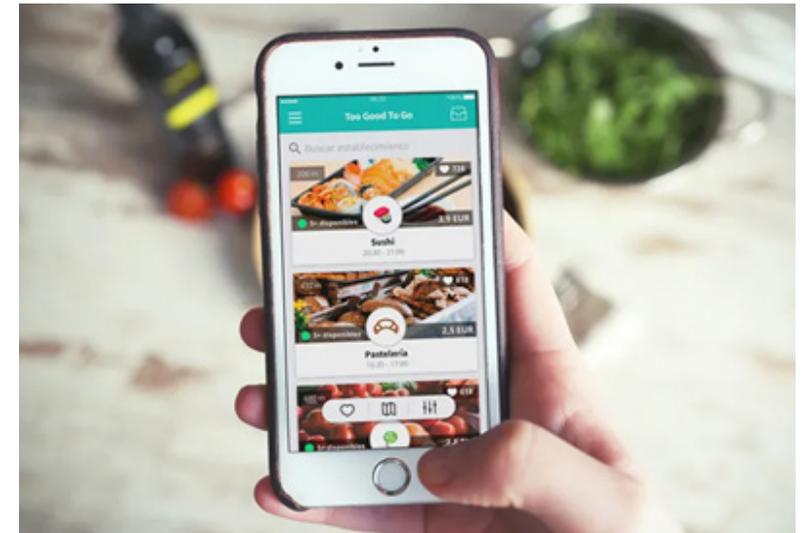
Recuperado de [www.greenqueen.com.hk](http://www.greenqueen.com.hk)

Otros de los escenarios que se ha beneficiado de las nuevas tendencias en la alimentación son la producción y adquisición de una gran variedad de alimentos, dentro de esto encontramos a los consumidores que se interesan por conocer de forma más transparente los procesos, comercialización y tratamiento de aquellos alimentos que va a consumir.

Estas situaciones también han provocado la consolidación de un mercado basado en el consumo de alimentos de forma sostenible, donde escenarios como reducir el impacto ambiental, la aplicación de venta y competencia justa y la búsqueda de una

alimentación saludable han tomado un papel relevante en las decisiones de algunas personas sobre con qué alimentarse.

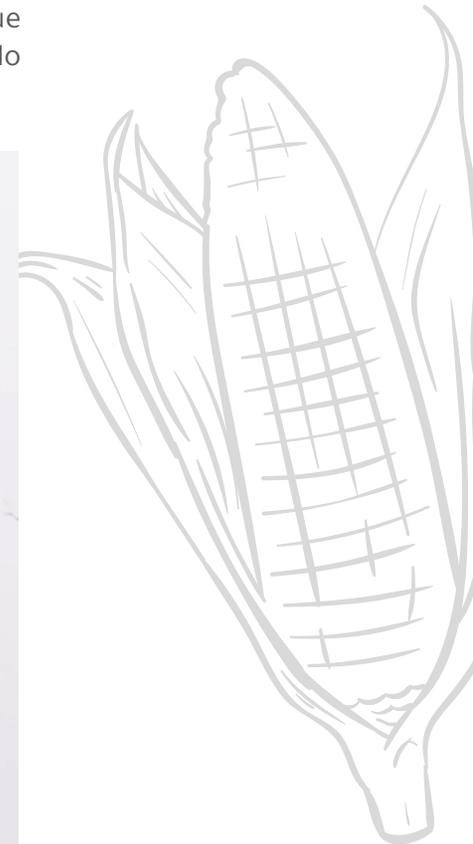
Como ejemplo de estos casos encontramos la aplicación Too Good To Go en Dinamarca, la cual busca reducir el desperdicio de alimentos que no pudieron ser vendidos en los negocios al final del día mediante una plataforma que permite la venta de esta comida al público aplicando un determinado descuento para incentivar su consumo.



Recuperada de: <https://themonopolitan.com/2021/04/too-good-to-go>

### CHEWP de BAT CHEN GRAYEVSKY:

Es una colección de utensilios de cocina apropiados para que niños y adultos disfruten cocinando juntos. La preparación de alimentos puede convertirse en una tarea diaria que se ha vuelto un momento de aprendizaje. Los mangos son pequeños, las cuchillas no demasiado afiladas, el exprimidor es más compacto para manos pequeñas. Las tablas de cortar tienen secciones circulares para evitar que los productos redondos rueden. Es probable que estas herramientas se utilicen con ingredientes frescos, lo que me lleva a su mayor atributo: fomentar una alimentación saludable. ¿Recuerda la forma en que ellos quieren hacer lo que usted hace? Chewp se dedica a inspirar cocina fresca para los apetitos crecientes, creando conciencia sobre los alimentos algo olvidados que son mejores para todos.



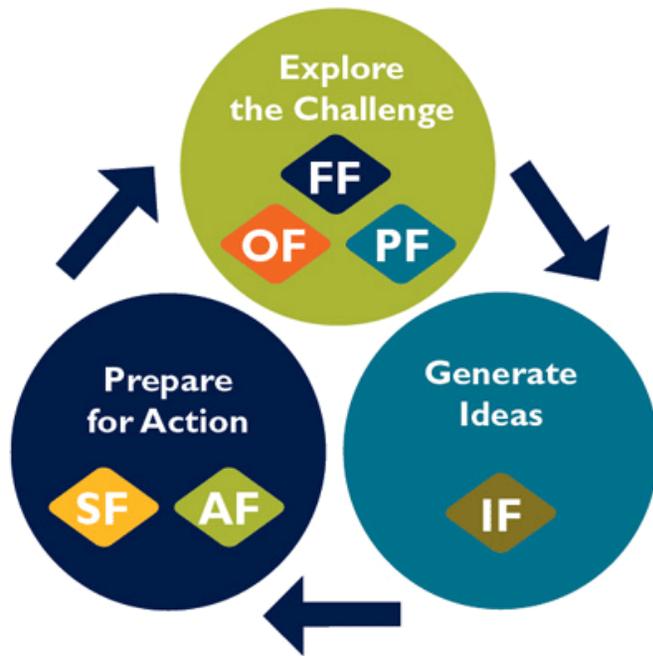
Recuperada de: <https://www.gessato.com/chewp-by-bat-chen-grayevsky/>

# Capítulo 3:

Cocinando



# Metodología CPS



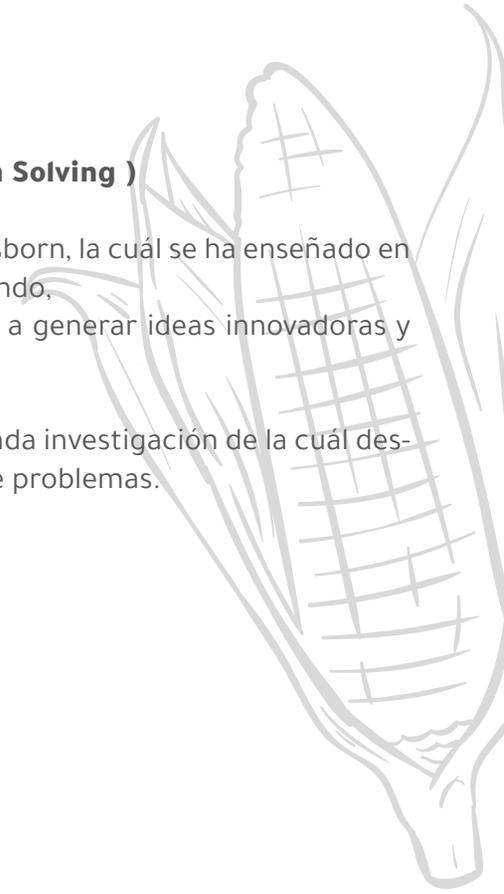
## Solución Creativa de Problemas ( Creative Problem Solving )

Es una metodología fundada en el año 1954 por Alex Osborn, la cuál se ha enseñado en empresas, escuelas y organizaciones alrededor del mundo, su enfoque se basa en una serie de pasos que ayudan a generar ideas innovadoras y llevarlas a la acción.

Alex Osborn y Sidney Parnes llevaron a cabo una profunda investigación de la cuál destacan los 6 pasos del proceso de resolución creativa de problemas.

- Identificar el Objetivo, Deseo o Reto
- Recolectar Información
- Clarificar el problema
- Generar ideas
- Seleccionar y reforzar las soluciones
- Planificar la acción

**“La pregunta es la más creativa de las conductas humanas.”**  
Alex Osborn



## Principios CPS

- ▶ Pensamiento divergente y convergente, en la divergencia se pospone el juicio, se combina y construye sobre las ideas, buscar ideas que puedan parecer alocadas, enfocarse siempre en cantidad; en la convergencia se debe ser deliberado, comprobar los objetivos, mejorar las ideas, ser asertivo y privilegiar la novedad.
- ▶ Problemas planteados como preguntas, brinda la posibilidad de un mayor número de soluciones de calidad.
- ▶ Las ideas más prometedoras hay que desarrollarlas para encontrar la solución al problema. Entonces, del análisis de las ideas se descubren soluciones. Es el momento de buscar recursos y también, inconvenientes, para llevarlas a la práctica.
- ▶ Sidney Parnes afirma qué : Al aplicar los “pasos” de CPS, lo que realmente estas haciendo es examinar “lo que es”, para explorar “lo que podría ser”, para juzgar “lo que debe ser”, para evaluar “lo que ahora es posible que sea”, para decidir “lo que Yo me voy a comprometer a hacer ahora”, para actuar en algo que se convierte en un nuevo “lo que es”



## LLuvia de Ideas - Definiendo el reto

Durante esta fase se buscó encontrar elementos, objetos y conceptos que dieran un punto de partida para encontrar soluciones que permitirán abordar soluciones que puedan influir en la problemática. Dentro de este proceso se buscó medios con los cuales fomentar la interacción del niño con los alimentos, especialmente los saludables. Entre estas propuestas encontramos similitudes que permiten clasificarlas en grupos sobre las cuales tomar diferentes características que permitiera enriquecer la idea de solución.

● Importante

● Interesante

● Innovador

### ¿Qué retos estoy enfrentando?

	i1	i2	i3
NSGS los niños se interesan por la alimentación saludable	X	X	
MG que los niños en etapa preescolar reciban formación en cuanto a alimentación saludable	X	X	
MG trabajar con niños en etapa preescolar	X	X	
NSGS logramos que por medio de los niños, las familias cambien de hábitos alimenticios	X	X	
MG enfocar la hiperactividad de los niños en el aprendizaje sobre la alimentación saludable	X	X	X
NSGS los padres dieran mayor peso a la alimentación saludable	X	X	
NSGS el proyecto es fácil de comprender y puede ser usado por varias clases de comunidades	X	X	
NSGS el producto creado se utilice como un referente en educación alimentaria	X	X	X

**¿Qué objetivos me gustaría lograr en un futuro cercano?**

	i1	i2	i3
MG promover la alimentación saludable	X	X	
MG generar conciencia de cuanto contaminan el consumo de alimentos ultraprocesados	X	X	
MG reducir la mala alimentación que se genera desde los hogares	X	X	
MG que los niños se diviertan con la alimentación saludable	X	X	X
NSGS los niños logran desarrollar autonomía en cuanto a la adopción de estilos de vida saludable que les sirva para su desarrollo en correlación al medio que los rodea	X	X	X
MG que los padres se interesaran en temas alimentarios saludables mediante sus hijos	X	X	
NSGS los preescolares promovieran la alimentación saludable mediante multiples disciplinas	X		
MG Incentivar la importancia de una alimentación saludable en el desarrollo de los niños y niñas	X	X	X

**¿Qué querría hacer diferente?**

	i1	i2	i3
MG enseñar mas concretamente sobre que alimentos son sanos para niños	X	X	
NSGS el producto creado se promueva en diferentes instituciones a nivel nacional		X	
MG que a través de la didáctica sea posible generar conocimiento en cuanto a alimentación saludable	X	X	
MG que el producto no se limite sólo al uso de los niños de preescolar	X		
MG aprovechar las formas y texturas que ofrecen algunos materiales que podría reutilizar	X	X	X

**¿Qué cosas no he hecho antes que me gustaría comenzar a hacer?**

	i1	i2	i3
NSGS construyó artefactos de larga duración		X	
MG generar productos que no impliquen creación de nuevos materiales	X	X	
NSGS reutilizando materiales ya existentes genero un producto llamativo para los niños y que además logre cambiar sus hábitos	X	X	
MG que el potencial y creatividad de los niños se pueda enfocar a sus problemáticas	X	X	X
MG explorar el uso en múltiples campos del producto	X		
MG analizar la sostenibilidad de diferentes productos infantiles disponibles	X	X	

**¿Cuáles son mis fantasías?**

	i1	i2	i3
NSGS todos los involucrados se involucren en el producto	X		
MG tener alternativas de aprendizaje nutricional didáctico	X	X	X
MG generar un producto de bajo costo que sea fácil de reproducir desde casa	X	X	X
NSGS los niños pudieran compartir con sus amigos mediante el producto	X	X	
MG que los padres se involucren más a fondo en lo que comen sus hijos	X	X	
NSGS se reduce el impacto de los empaquetados en la dieta de los niños		X	
NSGS se forman comunidades que generen sus propios productos sostenibles para alimentación saludable		X	
MG que no solo sea un producto sino a futuro una línea de productos que generen cambios en otras áreas	X	X	

**¿Si tuviera tiempo, dinero y recursos ilimitados, que me gustaría hacer?**

	i1	i2	i3
NSGS se creará una cadena de alimentos saludables para niños	X	X	
NSGS existieran maquinas para procesar alimentos saludables en casa	X	X	X
MG tener un artefacto que señale la cantidad de contaminación que produce un hogar al día	X	X	X
MG promover productos locales saludables alrededor del mundo	X	X	
MG generar incentivos a instituciones que empleen metodos de alimentación saludable y sostenible	X	X	
MG mitigar problemas alimentarios y contribuir a su acceso hasta en los rincones más olvidados	X	X	
MG capacitar a los padres constantemente sobre las nuevas tendencias de alimentación infantil		X	

**¿Qué me gustaría hacer en el trabajo?**

	i1	i2	i3
MG producir piezas amigables con el ambiente	X	X	
NSGS el producto resultante es de fácil transporte para los niños	X	X	
MG crear un producto de fácil utilización y ensamblaje que se pueda utilizar varias veces	X	X	
NSGS se genera un producto llamativo esteticamente	X	X	
MG construir el producto con pocos materiales	X	X	
MG involucrar a actores como padres de familia en la importancia de cuidar lo que consumen en sus hogares	X	X	X
MG utilizar colores llamativos y personajes en la creación de un producto sobre alimentación saludable	X	X	

# Objetivo - Reto

Incentivar la importancia de una alimentación saludable en el desarrollo de los niños de 5 a 8 años en la ciudad de Pasto



## Definiendo el problema

### Brainstorming

	i1	i2	i3
¿CP enseñar sobre alimentación saludable a los niños de maneras divertidas?	X		X
¿DQFP mejorar los hábitos de alimentación de los niños en etapa escolar?	X	X	X
¿CP Lograr que los niños basen sus elecciones de alimentación en alimentos nutritivos?	X	X	
NIP proteger a la infancia de los peligros de la comida chatarra y ultraprocesada	X	X	
¿CP implementar la educación nutricional tanto en el hogar como en la escuela?	X	X	X
¿CSTLF para basar una estrategia de aprendizaje enfocada a niños y a padres sobre sana alimentación?	X	X	
¿CP generar interés en la niñez sobre cambiar sus preferencias alimentarias?	X	X	
NIP crear estrategias de fomento a la educación nutricional en niños y niñas	X	X	

## Escalera de Abstracción - convergencia

<b>¿Para qué?</b>	¿Cómo podríamos reducir el consumo de alimentos ultraprocesados en los niños de etapa escolar?	Reduciendo el consumo de comida chatarra y ultraprocesada en los niños de etapa escolar
	¿CP crear alternativas de formación que pueda crear conciencia en los niños sobre lo que consumen?	Creando alternativas de formación que pueda crear una conciencia en los niños sobre lo que están consumiendo
	¿CP Promover alternativas de aprendizaje sobre beneficios de una sana alimentación?	Promoviendo alternativas de aprendizaje sobre beneficios de una sana alimentación
	¿CP hacer que los niños se alimenten de manera variada y sana?	Para que se alimenten de manera variada y sana
¿DQFP mejorar los hábitos de alimentación de los niños en etapa escolar?		
<b>¿Qué me lo impide?</b>	¿CP cambiar Las preferencias de los niños a los comestibles llamativos y de sabores dulces?	Las preferencias de los niños se inclina a comestibles llamativos y de sabores dulces
	¿CP fomentar el consumo de alimentos saludables y que sean aceptados por los niños?	Los niños prefieren los sabores conocidos y generan cierto rechazo por los alimentos que no conocen
	¿CP controlar la alimentación que reciben los niños en su entorno familiar o escolar	La alimentación de los niños se basa en lo que les brinden sus padres sea bueno o daño
	¿CP enseñar a los padres sobre los peligros de una mala alimentación en los niños?	Muchas veces los padres no saben como alimentar correctamente a sus hijos





## Definición del Problema

¿Cómo podríamos reducir el consumo de comida chatarra y ultraprocesados en los niños de 5 a 8 años de la ciudad de Pasto?



# Ideación

## Lluvia de ideas - divergencia

### Juguetes o juegos

- Juguete que además sirva como contenedor de alimentos que permita transportarlos de un lugar a otro
- Juego que enseña a los niños sobre comida saludable y a mejorar su alimentación
- Juego de mesa familiar con temática sobre una alimentación sana y su influencia en la salud
- Juguete donde los personajes se construyan con fruta de acuerdo al menú del día
- Kit de herramientas que mejore el consumo de alimentos saludables
- Kit armable que enseñe la importancia de una buena alimentación producido con materiales eco amigables
- Un artefacto armable donde el niño construya su menú
- con juegos didácticos que les brinden a los niños la posibilidad de comprender lo que es la alimentación saludable
- kit muy visual con tips para buen uso de la alimentación
- Kit infantil de productos que mejoren los hábitos de consumo de alimentos en niños
- utensilios de comida atractivos
- Juegos que enseñen acerca de la comida y la importancia de la buena alimentación
- personajes realistas con frutas que resulten amigables e inspiren confianza a los niños
- Relacionando alimentos con actividades juegos personajes famosos o de televisión
- Vajilla que cambia de imágenes

### Recipientes, empaques o embalajes

- Sistema de transporte que identifique alimentos saludables de alimentos procesados
- Empaques para alimentos con información sobre que es lo que está consumiendo de manera entendible por niños
- Recipiente que destaque los alimentos sanos
- Loncheras que de manera ilustrativa muestren para qué sirve cada alimento que está dentro
- Sistema de clasificación de frutas y verduras
- Loncheras con espacios desmontables que permitan mezclar diferentes alimentos entre si
- Artefacto modular donde se pueda seleccionar que alimentos puede comer el niño un día particular
- Un sistema de transporte de alimentos interactivo para comida saludable
- Uso de elementos reutilizables para la creación de porta comidas infantiles
- Un mateín que tenga compartimentos especiales para transportar frutas
- Loncheras dinámicas que dejen mover la comida
- sistema clasificador de alimentos con colores destacables
- Estilo de plato como tetris
- artefacto que identifique alimentos saludables
- Artefacto que el niño seleccione alimentos por su color que sea para niños de primera infancia

### Huertas

Kit de huerta infantil que puede ser utilizada por niños donde además de poder producir frutas y verduras enseñe sobre la importancia de una buena alimentación

Huerta educativa inspirada en colores y formas reconocibles por niños de primera infancia

### Dispensadoras

Dispensador de comida casero donde los padres coloquen los alimentos que puede comer el niño durante determinado horario

maquina dispensadora de alimentos saludables

### otros

- CLASIFICADOR DE ALIMENTOS ELECTRONICOS QUE CUENTE SU BENEFICIO
- Kit que muestre cuanta comida procesada a consumido el niño ese día
- Generando conciencia y relevancia de los 3 macronutrientes mas importantes
- Alimentos Saludables tanto en casa como en la escuela identificables por un sistema de colores y formas
- Separador de alimentos infantil

**Problema:**  
¿Cómo podríamos reducir el consumo de comida chatarra y ultraprocesados en los niños de 5 a 8 años de la ciudad de Pasto?

# SCAMPER - divergencia

## Sustituir

- Abarcar también a los padres
- Dar importancia a la interacción y al transporte del kit

## Combinar

- Materiales de bajo impacto ambiental
- Eficiencia de espacio
- Juego e interacción
- Educación alimentaria

## Reordenar

- Selección de alimentos desde los hogares
- Alternativas de diseño
- Unificar las piezas del kit

Kit de herramientas que permitan mejorar los hábitos y el consumo de alimentos saludables en niños de edad escolar.

## Adaptar

- kit de varias secciones
- Empaques reusables y reutilizables
- Colores llamativos e infantiles
- Información nutricional
- Recetas fáciles de preparar

## Eliminar / Minimizar

- Materiales que sumen mucho peso al niño
- Tamaño que ocupa el producto
- Simplificar las formas de las piezas base

## Posibilidad de otros usos

- Aprendizaje sobre la buena alimentación
- Uso en el hogar, la escuela y nutricionistas de infancia

## Modificar

- Permita aprendizaje a través de herramientas fáciles de usar
- Seguridad en el uso para niños
- Generar clasificación por color para cada herramienta

Posterior a la aplicación de la herramienta SCAMPER, a los aportes obtenidos en el proceso de divergencia y haciendo un proceso de selección de ideas por grado de importancia, así como a las asesorías brindadas a anteriores propuestas se procedió a unificar conceptos de ideación de una manera apropiada para consolidar una propuesta con mayor grado de importancia e influencia en el proyecto que incluya factores determinantes en el público seleccionado y la problemática como son el aprendizaje tanto a hijos como también a los padres, así mismo que los niños puedan identificar los alimentos preparándolos y que sea posible vincular un método de enseñanza al objeto entre otros factores, donde se obtuvo como resultado una posible solución mucho más concreta.

## Alternativa de solución

Con base a estos requerimientos se planteó como alternativa de solución un kit de herramientas de cocina que incluya utensilios de uso básico de acuerdo a la edad de nuestro público objetivo (niños de 5 a 8 años), acorde a sus destrezas, que sea seguro para su manipulación y que además permita mediante un método experiencial formar a los niños y crear conciencia y un criterio propio sobre su alimentación, para que adquieran hábitos saludables desde temprana edad a través de actividades culinarias y que aquellos hábitos adquiridos sirvan durante toda su vida.

**Kit de utensilios de cocina apropiados para niños que incentive a mejorar los hábitos de alimentación saludable**



# LIENZO DE DESARROLLO DE PROYECTOS SOSTENIBLES

## Ambiental Trend

- ▶ Uso de materias primas como madera renovable o recuperada
- ▶ Reducción de materiales que impliquen un gasto de recursos (agua, energía, etc)
- ▶ fomento de hábitos saludables

## Stakeholders principales

- ▶ Niños y niñas en etapa escolar
- ▶ Padres de familia
- ▶ Instituciones públicas
- ▶ Docentes

## Problema /Solución

- ▶ ¿Cómo podríamos reducir el consumo de comida chatarra y ultraprocesados en los niños de 5 a 8 años de la ciudad de Pasto?
- ▶ Por medio de la creación de un kit de utensilios de cocina que permita incentivar por medio de actividades culinarias la creación de hábitos de alimentación saludable en niños.

## Recursos Claves

- ▶ Maderas recuperadas o renovables
- ▶ Niños entre los 5 a los 8 años de edad y sus padres de familia
- ▶ Cartón
- ▶ Diseñadores
- ▶ Pinturas que no contaminen el material
- ▶ Carpinteros o personas que trabajen la madera y modistas
- ▶ Plastilinas para prototipados
- ▶ Espacios como la cocina para validaciones
- ▶ Herramientas de cocina para el kit
  - Espátula
  - Pelador
  - Rayador
  - Pinzas
  - Tabla de cortar
- ▶ Sistema de guardado y transporte del kit

## Propuesta de Valor

- ▶ Generación de una conciencia sobre como se están alimentando actualmente los niños por medio de un kit que enseña mediante estrategias de aprendizaje experiencial y sensorial complementando con educación alimentaria y habilidades culinarias, así promover una alimentación saludable.

## Relación con stakeholders

- ▶ Generando confianza y con paciencia teniendo en cuenta que el público principal son niños y se dificulta un poco obtener su confianza.
- ▶ Segura al momento de hablar con los padres y dar a conocer el producto, así dispuesto a escucharlos y conocer sus expectativas y aportes que puedan brindar.

## Segmento de Clientes

- ▶ Familias con hijos en edad escolar
- ▶ Instituciones públicas
- ▶ Nutricionistas, fundaciones, ONGs y personas que trabajen proyectos relacionados con la alimentación saludable

## Beneficios

- ▶ Facilitar actividades de preparación de alimentos
- ▶ Crear nuevas recetas en familia
- ▶ Aprender sobre alimentación saludable
- ▶ Contribuir a la salud de la niñez

## Canales

- ▶ Estrategias basadas en el aprendizaje experiencial, educación nutricional y educación sensorial de manera entretenida y divertida
- ▶ Promoción del producto en las escuelas con los niños acompañados de sus padres donde se de a conocer las consecuencias de una mala alimentación y el porqué es tan importante formar hábitos de alimentación saludable así como dar a conocer el producto en sí y como este les puede ayudar tanto a niños como a padres

## Social Trend

- ▶ Favorece procesos de aprendizaje
- ▶ Posibilidad de Alianzas estratégicas con otros sectores
- ▶ Reducción de los índices de malnutrición
- ▶ Educación accesible para el 90% de la población
- ▶ Adquirir nuevas habilidades y hábitos de vida

## ODS que conecta

### ▶ ODS 12: Producción y consumo sostenibles

Resalta el papel de la alimentación en la vida de las personas, especialmente en la búsqueda por lograr la sostenibilidad en las fases de producción y consumo de los mismo, con el fin de mitigar fenómenos como la obesidad y el sobrepeso presentes en la sociedad actual

## Sostenibilidad e Innovación

- ▶ Educación, Salud, Alimentación saludable, Aprovechamiento, Formación de conciencia alimentaria

## Matriz de Priorización

						
Estrategias de mejora	<p>Uso de materiales recuperados o renovables</p> <p>Utilizar menos materiales extraídos de la naturaleza</p>	<p>Producción local Anual/ semestral</p> <p>Promover artesanías producción limitada o bajo demanda</p>	<p>Diseño compacto</p> <p>Optimizar el volúmen de carga</p> <p>Materiales ligeros y fácilmente reutilizables</p>	<p>Reducción del impacto durante el uso</p> <p>Promover la educación</p> <p>Informar al usuario el uso correcto</p>	<p>Diseño que facilite la reutilización de los componentes</p> <p>Ciclo de vida amplio</p>	<p>Integración de funciones</p> <p>Optimización del producto</p>
Ideas de mejora	<p>Uso de maderas aptas para el contacto con alimentos</p> <p>Materiales lavables de fácil limpieza</p>	<p>Menos etapas de producción</p> <p>Diseño compacto</p>	<p>Transporte eficiente</p> <p>Materiales de producción local</p> <p>Peso ligero</p>	<p>Poco uso de espacio</p> <p>Instrucciones de uso al usuario</p> <p>Promover hábitos de alimentación sana</p>	<p>Fácil reemplazo de piezas</p> <p>Uso no solo limitado a los niños</p>	<p>Promover el aprendizaje con la interacción con los alimentos</p> <p>Permitir su uso en escenarios del hogar y la escuela</p>
Ideas de mejora seleccionada	<p>Materiales lavables de fácil limpieza</p>	<p>Menos etapas de producción</p>	<p>Materiales de producción local</p> <p>Peso ligero</p>	<p>Poco uso de espacio</p> <p>Instrucciones de uso al usuario</p> <p>Promover hábitos de alimentación sana</p>	<p>Fácil reemplazo de piezas</p> <p>Uso no solo limitado a los niños</p>	<p>Promover el aprendizaje con la interacción con los alimentos</p> <p>Permitir su uso en escenarios del hogar y la escuela</p>

## Viabilidad y Priorización



CP/MP/LP



CP/MP/LP



CP/MP/LP



CP/MP/LP



CP/MP/LP



CP/MP/LP

### Viabilidad Técnica

1/2/2

2/1/2

2/2/2

2/2/2

1/2/2

2/2/2

### Viabilidad Financiera

1/2/2

2/2/2

1/2/2

0/1/2

1/2/2

2/2/2

### Viabilidad Medio ambiental

2/2/2

2/2/2

2/2/2

1/1/1

1/2/2

2/2/2

### Viabilidad Social

1/2/2

2/2/2

2/2/2

1/1/2

1/2/2

2/2/2

### Viabilidad Empresarial

1/1/1

0/1/2

0/1/1

1/1/1

1/1/1

1/1/1

Inviabile (-2)

Muy viable (+2)

# Ecoestrategias



## Extracción y producción

- ▶ Uso de materiales limpios y recuperados: El uso de madera sobrante de otros proyectos que por lo general se desecha de esta manera reducir el impacto ambiental con el uso de nuevas materias primas, así como textiles de larga duración
- ▶ Proceso de fabricación del producto requiere muy pocas etapas de producción facilitando la producción local haciéndolo de forma mucho mas sencilla.
- ▶ Realizado por artesanos y carpinteros de la región



## Uso y mantenimiento

- ▶ Para envíos uso de cartón en caso de ser necesario para empaque del producto
- ▶ Fácil limpieza reduciendo el uso de agua y jabones que contaminen los recursos hídricos
- ▶ Promueve la educación en este caso sobre nutrición, Contiene instructivo de uso en especial para la población infantil
- ▶ Diseño atemporal y modular de cada uno de los elementos del kit
- ▶ Producción manual con carpinteros y artesanos locales que trabajan la madera haciendo el menor uso de recursos como agua y energía
- ▶ Producto de larga vida útil, no requiere mantenimiento
- ▶ Piezas identificables fácilmente y con formas claras acordes a su función



## Distribución

- ▶ Peso ligero, disposición de espacios de tal manera que reduzca el tamaño del producto
- ▶ Algunos contenidos del producto como el recetario disponibles en plataforma digital para evitar así el uso de nuevos materiales e impresiones que en el proceso hacen bastante uso de recursos
- ▶ Producción local que optimiza el transporte y el número de viajes y cargas



## Fin de vida

- ▶ Uso de 2 tipos de materiales (textiles y madera) se desmonta fácilmente al no contener uniones ni uso de pegamentos
- ▶ Madera fácilmente reciclable al pasar por un proceso de trituración para fabricación de aglomerados o reutilización para otros fines
- ▶ Diseño de vida útil extendido

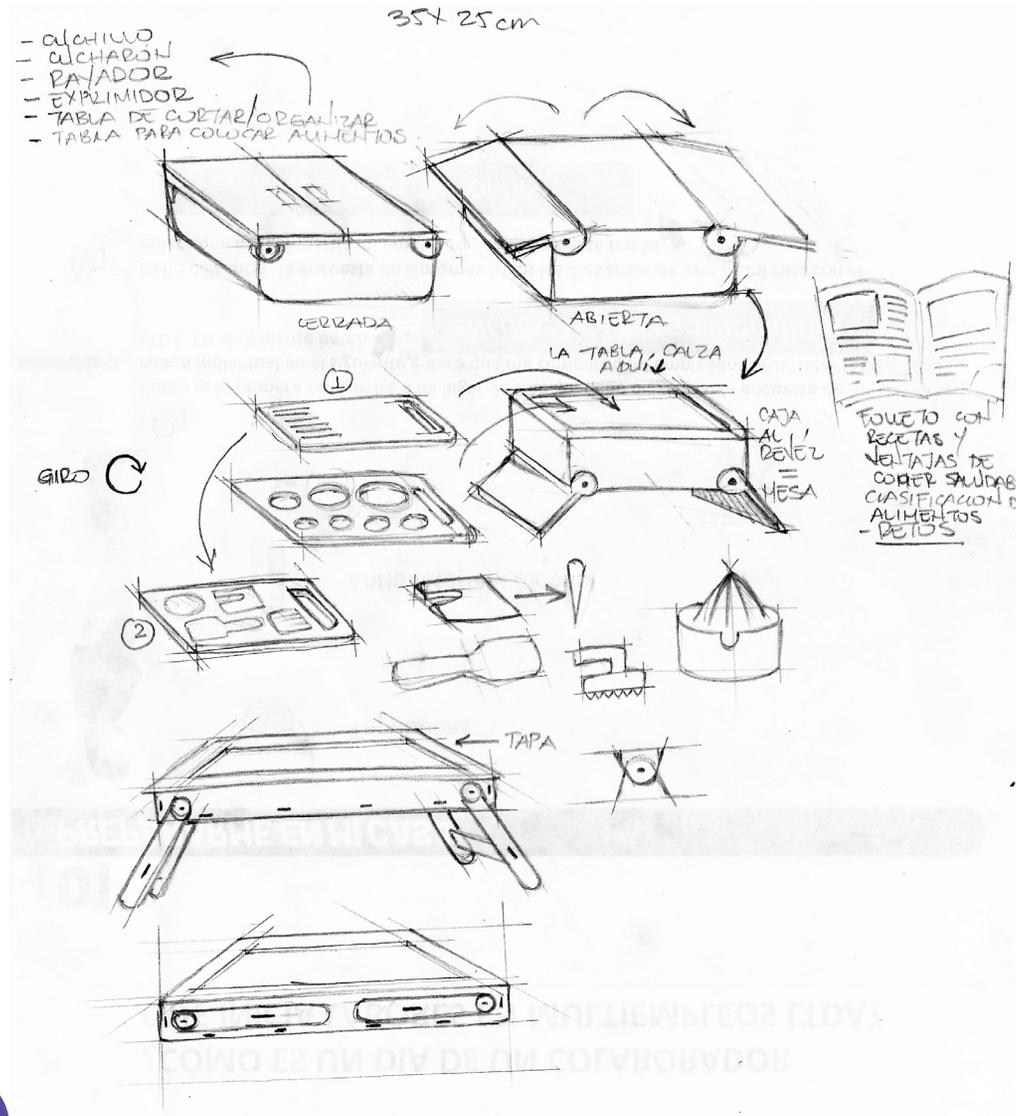


## Nuevas ideas del producto

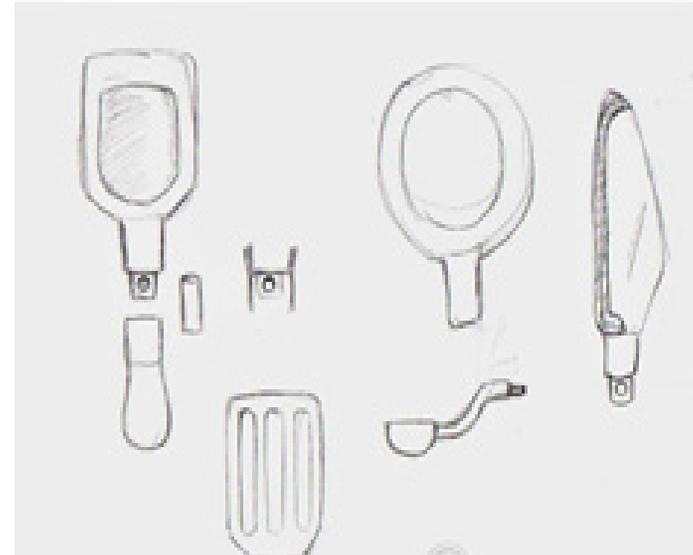
- ▶ Uso compartido en entornos como el hogar y la escuela
- ▶ Además de permitir el aprendizaje en alimentación saludable algunos de sus componentes pueden ser utilizados en otros contextos o por otro tipo de público.
- ▶ Lanzar un kit del mismo tipo enfocado a públicos de otras edades
- ▶ Explorar nuevas opciones en cuanto a diseño y método de transporte de las herramientas del kit



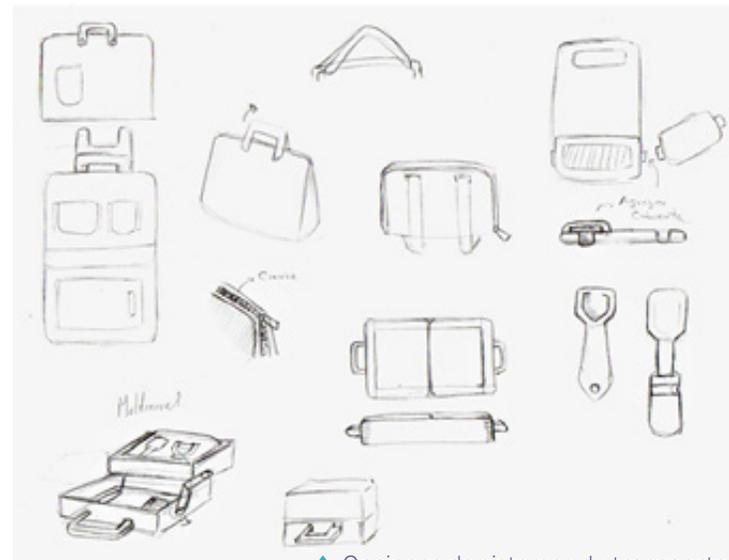
# Bocetación



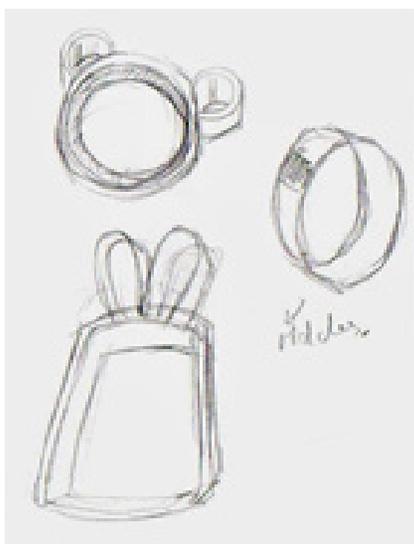
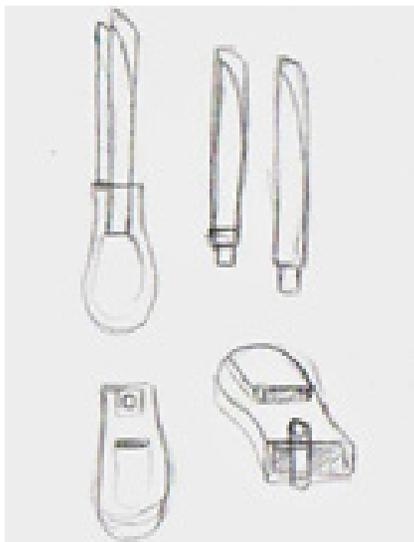
▲ Opciones del kit en cuanto a las piezas y caja de almacenamiento de las piezas



▲ Opciones de las herramientas y agarres



▲ Opciones de sistemas de transporte



▲ Opciones de herramientas y agarres



▲ Creación de figuras en plastilina para verificar alternativas de un sistema con características similares entre todos los componentes del kit

# Capítulo 4:

Emplatando



# Prototipado

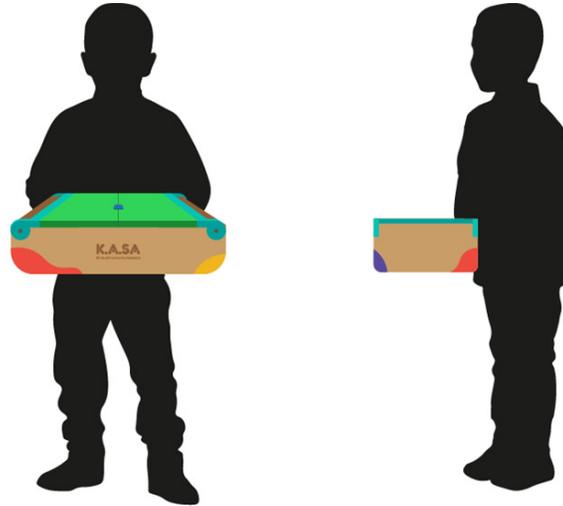
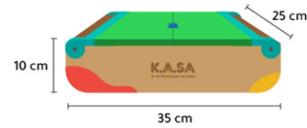
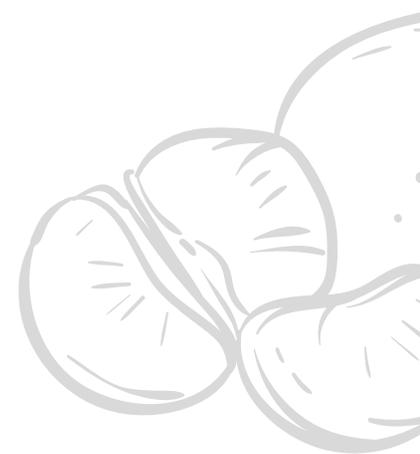
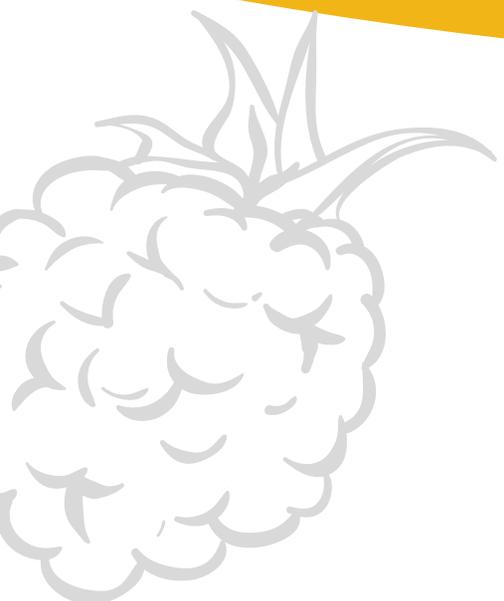
Para dar inicio al proceso de prototipado se exploraron sistemas que se puedan adaptar a nuestro Kit de alimentación saludable teniendo en cuenta para este primer acercamiento consideraciones sobre medidas de la caja respecto a nuestro usuario final que en este caso son los niños, así como tamaños de los utensilios y como reaccionan ante este primer prototipo, así poder hacer un reconocimiento para posteriormente realizar los respectivos ajustes necesarios.

Previamente se establecieron unos criterios de diseño de acuerdo a nuestro usuario final lo cuales se describen a continuación:

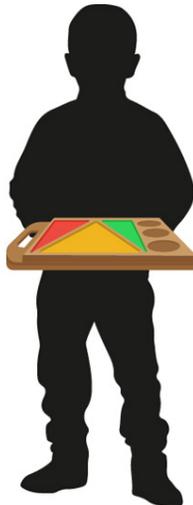
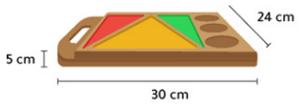
- Fácil de transportar
- Peso adecuado para los niños
- Seguridad para los niños
- Sencillez, comodidad y resistencia al manipular
- Facilidad de aprendizaje
- Incentive la alimentación saludable
- Entretenido para los niños
- Mínima intervención de los padres
- Sencillo de mantener y limpiar
- Tamaños adecuados para los niños



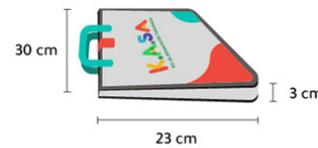
## Prototipado baja- media fidelidad



▲ Opción del Kit de Alimentación Saludable Número 1



▲ Opción del Kit de Alimentación Saludable Número 2



▲ Opción del Kit de Alimentación Saludable Número 3





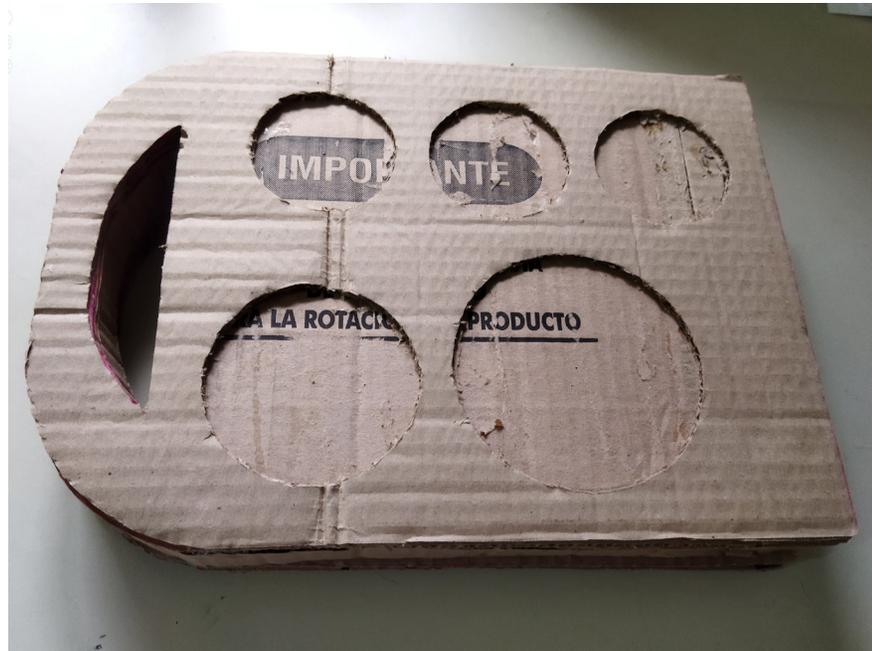
▶ **Prototipo opción número 1**

**Medidas:**

Caja: 35 x 25 x 10 cm

**Materiales:**

Cartón corrugado y cartulina silicona, Madera de balsa y MDF para algunas Herramientas del kit



▲ Prototipo opción número 2

**Medidas:**  
Caja: 30 x 24 x 5 cm

**Materiales:**  
Cartón corrugado y silicona

▼ Prototipo opción número 3

**Medidas:**  
Bolsa: 30 x 23 x 3 cm

**Materiales:**  
Cartón cartulina y corrugado



▲ **Prototipo de los utensilios del kit**

**Medidas:**  
Agarres de 7 a 10 cm



# Validaciones

## Prueba 1



▲ Validaciones con usuarios (Niños y sus padres) de la opción número 1 del Kit



## Resultados

Los resultados obtenidos en este primer acercamiento del usuario con el prototipo tangible del Kit de Alimentación Saludable arrojó resultados interesantes, en el sentido de que los niños resultaron atraídos por la idea de poder elaborar sus propios alimentos por medio de este kit de formas divertidas y diferentes lo cual ellos podían ver en el recetario de prueba, en cuanto a las herramientas creadas en este punto se pudo probar los tamaños, así como su forma respecto al usuario, también se pudo comprobar que quizá esta opción presentaba problemas en cuanto al transporte de la caja debido a su tamaño el cual resultaba un poco complicado de transportar por los niños, resultaba llamativa la opción de poder convertir la caja en mesa, de igual manera se presentaron dificultades de distribución de espacios ya que algunas de las herramientas como las tablas de picar y organizar eran difíciles de retirar de la caja por los niños y necesitaban de ayuda.



## Prueba 2





## Resultados

Para esta validación se probaron las opciones 2 y 3 el kit las cuales contenían algunas modificaciones respecto a la primer versión como facilitar el transporte por medio de agarres y manijas, así como disminuir los tamaños e integrar algunos elementos, de igual manera se probó creando los utensilios con materiales que ofrecen características de dureza y volúmen, también se unificó el diseño de las mismas para que hagan parte de una misma línea lo que resultó más atractivo para nuestro usuario final, los cuales en este caso ya se encontraban más familiarizados con el kit e identificaban de mejor manera cada uno de sus componentes los cuales se pudo comprobar que los tamaños estaban correctos, así como el peso de todo el kit que no presentó problemas al ser transportado por los niños, también se probó el escenario gráfico en algunas piezas gráficas que se integraron digitalmente, aspectos de modularidad y que su uso sea más sencillo de acuerdo a lo rescatado en asesorías anteriores, para este caso los niños resultaron más atraídos por la opción del kit número 3 por su facilidad de transporte y como se integra con el resto de los elementos del kit.



# Prototipado alta fidelidad

## Materiales Implementados



### ► Madera de pino (*Pinus spp*):

Es una especie nativa del hemisferio norte, su madera posee cualidades de versatilidad de usos que se le puede dar al material, es una especie de rápido crecimiento y baja inversión, es materia prima para la fabricación de muebles, utensilios, en la construcción y la industria del papel y el cartón entre otros, apropiada por su dureza y acabados que se pueden obtener la cuál resultó adecuada para utilizar para la fabricación de los utensilios de cocina fabricados.

Otras maderas recomendadas para este tipo de artefactos de cocina son el abedúl, el olivo, el manzano, el nogal, el peral o el fresno.



### ► Lona codra o lona morral

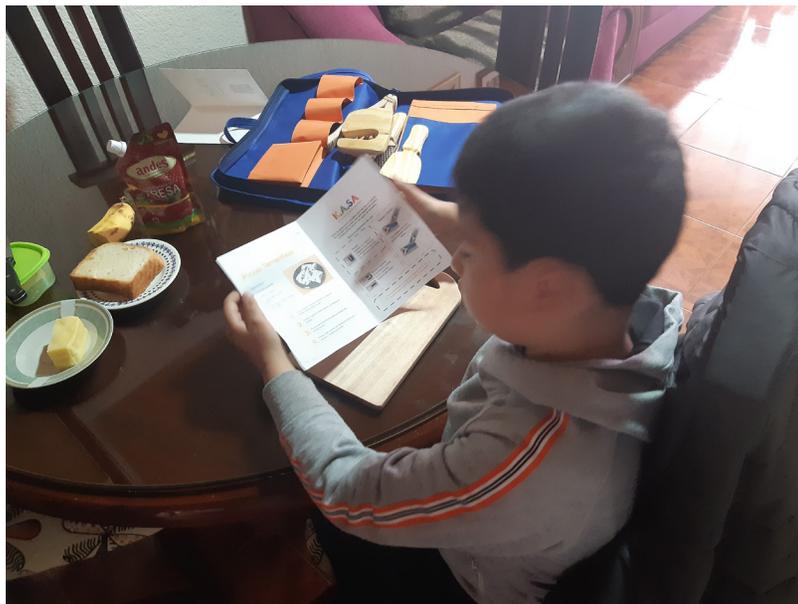
Este material es común en la fabricación de maletines debido a su flexibilidad, fácil aseo, peso liviano y su resistencia al peso e impactos fuertes; al tomar en cuenta que sería manipulado por los niños se optó por este material para lograr que su transporte y manipulación resultará fácil, rápida y cómoda para ellos.

Adicionalmente, las características como su fácil limpieza y resistencia permite que bajo un buen cuidado el elemento compuesto por la lona posea una larga duración, se estima que dependiendo de los factores a los que se exponga esta puede durar aproximadamente de 7 años si es a base de algodón o hasta 10 años a base de plástico.



# Validación Final

## Prueba 3





▲ Validaciones con usuarios (Niños y sus padres) del prototipo final del Kit

• Capítulo 3: Emplatando



▲ Poniendo a prueba el contenido del kit, utensilios e instructivo



## Resultados

En la validación del producto final realizado con los materiales finales como la madera de pino para la fabricación de los utensilios, donde se usó sobrantes de otros proyectos por parte del artesano quien hizo la recomendación de su uso y quien puso su mano de obra para la elaboración de cada uno de los elementos de acuerdo al diseño planteado y probado en anteriores validaciones, así como también atendiendo a las recomendaciones recibidas, en cuanto al maletín de lona se buscó que tuviera cierta relación con todo el kit integrando colores vivos y llamativos para los niños, teniendo en cuenta esto se pudo comprobar que

- Los niños resultaron atraídos por el kit desde la primera impresión

El instructivo de uso era muy claro y les permitió conocer

- en que momento y para que alimentos debían usar cada herramienta y su uso
- Los tamaños y grosores de los utensilios fueron adecuados y permitieron una fácil manipulación por parte de los niños

Cada utensilio del kit permitió a los niños cumplir a la

- perfección su función, demostrando durabilidad y firmeza así como seguridad para su manipulación.
- El peso del kit es ligero y de fácil transporte, así mismo su tamaño resulta adecuado para los niños.

Mientras los niños experimentaban con cada herramienta

- se divertían realizando las recetas convirtiéndose en un espacio para compartir con sus padres.



## Contenido del Kit

1. Espátula
2. Rayador
3. Rebanador
4. Pelador
5. Pinzas
6. Tabla de picar/cortar

Maletín para guardar los utensilios

Instrucciones de uso, recomendaciones y Recetario

# Instrucciones de uso, recomendaciones y recetario

**K.A.S.A.**  
Kit de Alimentación Saludable  
Guía de uso

**K.A.S.A.**  
Kit de Alimentación Saludable

Hola! Te doy la bienvenida a nuestro Kit de alimentación saludable (K.A.S.A) el cual contiene un conjunto de utensilios que puedes usar en el momento de preparar tus propios alimentos en familia, así poder explorar un mundo de preparaciones deliciosas, saludables y divertidas, a continuación te presentaremos a cada una de nuestras herramientas y como ellas pueden ayudarte en tus preparaciones diarias.

**Explorando el contenido del kit**

**Cortador / Rebanador**  
Esta herramienta te puede ayudar a rebanar trozos de frutas y algunas verduras o pan así como alimentos de muy poca dureza, es una herramienta segura y te puede acompañar en la preparación de alimentos en casa

**Espátula**  
Con la ayuda de esta herramienta puedes mezclar, cubrir ricos pasteles, así como servir tus porciones, la espátula te acompañará muy bien en todas tus preparaciones

Recuerda lavar y secar muy bien cada uno de los utensilios al terminar de utilizarlos, luego guardarlos en su respectivo espacio en el maletín.

**K.A.S.A.**  
Kit de Alimentación Saludable

**Pinzas**  
Con la ayuda de esta herramienta puedes agarrar alimentos como carnes, pollo o pescado, hacer fabulosos emplatados que requieran de precisión y servir alimentos que se encuentren calientes y así evitar accidentes.

**Pelador**  
Esta útil herramienta te puede ayudar a retirar las cáscaras de algunas frutas y verduras, realizar elementos decorativos con alimentos, y cortar pequeños trozos. Recuerda tener mucho cuidado y utilizarla bajo la supervisión de un adulto.

**Rayador**  
Este fabuloso utensilio te puede ayudar a desmenuzar alimentos como queso, nueces, así como también algunas frutas y verduras. Una gran ayuda en tus preparaciones, úsalo con cuidado bajo la supervisión de un adulto.

**Tabla de pizar**  
Utiliza esta herramienta como soporte para cortar y picar tus alimentos como frutas y verduras de forma segura

**K.A.S.A.**  
Kit de Alimentación Saludable

**Algunas recomendaciones importantes**

Lee las siguientes recomendaciones junto a tus padres sobre como seleccionar los ingredientes para tus platillos saludables:

- Alimentos para darte energía como el pan, cereal, galletas integrales, papas, maíz, aguacate o frutos secos.
- Alimentos con proteína que te ayudan a crecer, entre estos están la carne, pollo, leche, huevos, queso, frijoles o almendras.
- Alimentos reguladores que aportan vitaminas y minerales, aquí entran muchas de las frutas y verduras.
- Acompaña tus comidas con líquidos como el agua, o bebidas naturales bajas en azúcar como jugo o bebidas de panela.
- Interactúen padres y niños en la selección de ingredientes para las comidas.

**Recuerda:**

- Evita al máximo la comida chatarra, los fritos y aquellas bebidas muy dulces como gaseosas, consume mucha agua
- No comas demasiado mecato o dulces, contienen mucha azúcar y componentes industriales que pueden generar problemas en tu cuerpo como alterar tu peso.
- Consumir comida chatarra de forma continua también puede generar dolores de estomago, caries, así como un desequilibrio de nutrientes y vitaminas lo que debilita las defensas de tu cuerpo haciendo que te enfermes con mayor facilidad.

**K.A.S.A.**  
Kit de Alimentación Saludable

**Recetas Divertidas**

**Pizzas Terrorificas**

**Ingredientes**

- 1 pan para sandwich.
- 1 loncha de queso.
- 1 cucharadita de salsa natural.
- 2 aceitunas negras cortadas en rodajas.

**Preparación:**

1. Con ayuda de la espátula extiende la salsa de tomate sobre la base de pan.
2. Rasga el queso en tiras haciendo la forma de un vendaje.
3. Pica un par de aceitunas negras y colocalas para formar los ojos.
4. Puedes pedir calentar las momias en el horno por 5 minutos o comerlas al instante.

**K.A.S.A.**  
Kit de Alimentación Saludable

**Bichos snack**

**Ingredientes**

- 1 galleta salada redonda.
- 1 loncha de queso.
- 2 tomate cherry / cereza.
- Medio pepino / manzana .

**Preparación:**

1. Coloca la loncha de queso sobre la galleta salada y dale forma circular.
2. Corta los tomates o cerezas en mitades para la cabeza y el cuerpo.
3. Corta dos piezas delgadas de pepino o manzana para formar las alas.
4. Coloca sobre la galleta con queso las partes cortadas para formar el bicho, agrega tiras del pepino o manzana sobrante para las antenas.

# Estrategia

## A nivel municipal



Promover el Kit de Alimentación Saludable en escuelas del municipios así como en los hogares por medio de estrategias de movilización social como gestores de cambio como es el caso de “Ciudad Bienestar” de la Secretaría de Salud Municipal y Pasto Salud ESE quienes entre sus iniciativas se encuentra la búsqueda colectiva del mejoramiento de la salud de la población vulnerable, así mismo el trabajo reflejado en problemáticas como la nutrición adecuada en los diferentes grupos poblacionales permiten la integración de este kit en talleres con la comunidad, encuentros sociales con niños de los diferentes barrios de Pasto para dar a conocer mediante el producto cuán importante es tomar conciencia sobre los riesgos de una mala alimentación y como promover hábitos saludables en el marco de la garantía de la seguridad alimentaria y nutricional promovida por estas entidades.



◀ Estrategia “Ciudad Bienestar” a través de charlas, encuentros e información promueve iniciativas de seguridad alimentaria y nutricional

## A nivel nacional



Promover el Kit de Alimentación Saludable en la población, sobre todo en los más vulnerables para generar conciencia y el trabajo conjunto y complementario a otras estrategias relacionadas con la alimentación como lo hace la red Papaz con su “Kit de alimentación sana” el cual promueve entre otras cosas el cocinar en familia como una actividad que permite generar hábitos de alimentación adecuados en los niños, también articular el producto a través del Ministerio de Salud con la “Estrategia de información, educación y comunicación en seguridad alimentaria y nutricional para Colombia” que se fomenta por medio de guías y trabaja con entornos comunitarios.



# Conclusiones

El proyecto K.A.SA se convierte en una alternativa importante para fomentar buenos hábitos en la niñez desde una perspectiva sostenible, en tiempos donde cada vez todo se quiere hacer de manera más rápida, incluso la alimentación, dejando en un segundo plano y restándole importancia a comer bien, lo cual no significa estar lleno, sino aportar al cuerpo los nutrientes necesarios y la energía que se requiere en cualquier etapa de la vida, por ello formar hábitos saludables en la población desde la infancia va a determinar en gran medida la persona que serán en la vida adulta, aquella frase de Ludwig Feuerbach “somos lo que comemos” cobra mucho sentido e importancia y es una invitación a comer de manera completa, equilibrada, suficiente y adecuada.

La sostenibilidad entendida en un ámbito más amplio implica muchos factores y tiene un gran poder de acción no solo desde lo ambiental, sino también desde lo social y económico, donde se da el verdadero equilibrio, brindar a la población alternativas que puedan generar un impacto en pro de su bienestar se constituye en un factor muy importante para promover el desarrollo de las personas que más lo necesitan.

**Que la comida sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento (Hipócrates 460 a.C)**

## Bibliografía

- ▶ La importancia de involucrar a niños y niñas en la preparación de las comidas. Recuperado en Julio de 2021 [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112018000700023](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000700023)
- ▶ La merienda escolar saludable. Recuperado en Agosto de 2021 <https://www.uxnscentroamerica.com/aprende-mas/la-merienda-escolar-saludable#:~:text=Otras%20opciones%20son%20queso%20en,az%C3%BAcar%20y%20por%20supuesto%20agua.>
- ▶ Sosteniblemente: seguridad alimentaria 2020. Recuperado en junio de 2021 [https://issuu.com/cecodesdesarrollosostenible/docs/seguridad\\_alimentariafinal2](https://issuu.com/cecodesdesarrollosostenible/docs/seguridad_alimentariafinal2)
- ▶ Alimentación sana. Recuperado en julio de 2021 <https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/estilos-de-vida-para-el-bienestar/alimentacion-sana/>
- ▶ Comer y cocinar en familia. Recuperado en julio de 2021 [https://www.nestleporinnos saludables.co/habitos\\_saludables/comer-y-cocinar-en-familia](https://www.nestleporinnos saludables.co/habitos_saludables/comer-y-cocinar-en-familia)
- ▶ ¿Cómo promover hábitos alimentarios saludables en nuestros hijos?. Recuperado en agosto de 2021 <http://alimentacionsana.redpapaz.org/promover-habitos-alimentarios-saludables-hijos/>
- ▶ El plato para comer saludable para niños. Recuperado en julio de 2021 <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos/>

### • Capítulo 3: Emplatando

- ▶ Mejor con Salud. Alimentación saludable para niños: Una cuestión de sentido común. Recuperado en Julio de 2021, de <https://mejor-consalud.as.com/alimentacion-saludable-para-ninos/>
- ▶ Ben-Joseph, Elana. (2018) Una alimentación saludable. Recuperado en Julio de 2021, de <https://kidshealth.org/es/parents/habits.html>
- ▶ Oficina de Perspectivas y Políticas Mundiales de UNICEF. (2019) Estado mundial infancia 2019 resumen ejecutivo. Recuperado en Junio de 2021, de <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
- ▶ Luna, Jose A, Hernandez Isabel, Rojas Andrés F, Cadena Martha C. Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. 2018.
- ▶ Domínguez-Vásquez P., Olivares S., Santos JL. Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil.
- ▶ Sánchez-Castillo CP, Pichardo-Ontiveros E, López-RP. Epidemiología de la obesidad. Gac Med Mex. 2004;140(Suppl: 2):3-20.
- ▶ Rozin, P. (1996). Towards a psychology of food and eating: From motivation to module to model to marker, morality, meaning and metaphor. Current Directions in Psychological Science, 5, 18-24
- ▶ Organización Mundial de la Salud. (2021) Obesidad y Sobrepeso. Recuperado en Junio de 2021, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- ▶ Ministerio de Salud de Uruguay. (2016) Guía alimentaria para la población uruguaya. Recuperado en Julio de 2021, de [https://www.paho.org/uru/dmdocuments/MS\\_guia\\_alimentacion\\_0.pdf](https://www.paho.org/uru/dmdocuments/MS_guia_alimentacion_0.pdf)
- ▶ Organización Panamericana de la Salud (2019) Alimentos Ultraprocesados ganan más espacio en las mesas de las familias latinoamericanas. Recuperado en Junio de 2021, de [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15530:ultra-processed-foods-gain-ground-among-latin-american-and-caribbean-families&Itemid=1926&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15530:ultra-processed-foods-gain-ground-among-latin-american-and-caribbean-families&Itemid=1926&lang=es)
- ▶ **Evidencias (Fotografías, audios, videos):** <https://drive.google.com/drive/folders/1jF91jjEjxQLXeDfwmFiwqe39CRsM3BBP?usp=sharing>





**K.A.S.A**

Kit de Alimentación Saludable

