

**FORTALECIMIENTO EN CONDUCTAS Y PRACTICAS HIGIENICAS,  
SEGURIDAD ALIMENTARIA Y CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE A  
ESTUDIANTES DE LA I.E.M. ARTEMIO MENDOZA CARVAJAL, SEDE SANTA  
MATILDE DEL MUNICIPIO DE PASTO, DEPARTAMENTO DE NARIÑO.**

**MANUELA ESTHER PÁEZ ORDÓÑEZ**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL  
PROGRAMA DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL  
DIPLOMADO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA E INOCUIDAD  
SAN JUAN DE PASTO**

**2015**

**FORTALECIMIENTO EN CONDUCTAS Y PRACTICAS HIGIENICAS,  
SEGURIDAD ALIMENTARIA Y CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE A  
ESTUDIANTES DE LA I.E.M. ARTEMIO MENDOZA CARVAJAL, SEDE SANTA  
MATILDE DEL MUNICIPIO DE PASTO, DEPARTAMENTO DE NARIÑO**

**MANUELA ESTHER PÁEZ ORDÓÑEZ**

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

**Asesor:**

**Ing. ZULLY XIMENA SUAREZ MONTENEGRO**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE INGENIERIA AGROINDUSTRIAL  
PROGRAMA DE INGENIERIA AGROINDUSTRIAL  
DIPLOMADO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA E INOCUIDAD  
SAN JUAN DE PASTO**

**2015**

**NOTA DE RESPONSABILIDAD**

“Las ideas y conclusiones aportadas en este trabajo de grado, son de responsabilidad exclusiva de su autor”

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

Nota de aceptación:

---

---

---

---

---

---

---

Presidente de Jurados

---

Jurado de Diplomado

---

Jurado de Diplomado

San Juan de Pasto, Noviembre de 2015

## **RESUMEN**

La correcta alimentación en el niño así como la actividad física moderada y acorde a cada edad, forman parte sin duda alguna, del pilar de una salud adecuada en el niño y de la prevención de enfermedades en el adulto, es por ello que empleando acompañamiento y capacitaciones, se pretende mejorar la seguridad alimentaria, las conductas y prácticas higiénicas y el cuidado del medio ambiente en los estudiantes de grado tercero de primaria de la I.E.M. Artemio Mendoza Carvajal, Sede Santa Matilde. Gracias a la oportunidad que brindó la Universidad de Nariño por medio del diplomado en Seguridad Alimentaria e Inocuidad, se tomó la decisión de brindar apoyo a la comunidad antes mencionada, desarrollando una serie de capacitaciones que aportaron las herramientas necesarias para generar una capacidad crítica en los niños en el momento de elegir una alimentación saludable.

Posterior a las capacitaciones se realizó la evaluación respectiva por medio de una cartilla en la cual se evidenció que los estudiantes comprendieron lo aprendido y lo ponen en práctica en su día a día y además lo transmiten en sus hogares.

## **ABSTRACT**

Proper nutrition in children and moderate according to each age and physical activity are part undoubtedly pillar adequate child health and prevention of diseases in adults, which is why using support and It seeks to improve food safety environmental care in the juniors grade of IEM training, behaviors and hygiene practices and Artemio Mendoza Carvajal, Santa Matilde headquarters. Thanks to the opportunity provided by the University of Nariño through the Diploma in Food Security and Safety, the decision to provide support to the aforementioned community, developing a series of trainings that provided the tools necessary to generate a critical took Capacity children when choosing a healthy diet.

Following the training the respective evaluation by a primer on which it was evident that the students understood what they learned and put it into practice in their daily lives and also pass it at home was performed.

**CONTENIDO**

	<b>Pág.</b>
INTRODUCCIÓN.....	13
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
2. JUSTIFICACIÓN.....	17
3. MARCO DE REFERENCIA.....	19
3.1 Marco teórico .....	19
3.2 Marco legal.....	21
3.3 Marco contextual.....	24
4. OBJETIVOS.....	25
4.1 Objetivo general .....	25
4.2 Objetivos específicos .....	25
5. DESARROLLO DE ACTIVIDADES .....	26
5.1 Descripción del grupo de trabajo .....	26
5.2 Socialización del trabajo a realizar con los estudiantes de grado tercero de primaria .....	26
5.3 Capacitación en seguridad alimentaria.....	27
5.4 Actividad tren de la alimentación .....	28
5.5 Evaluación en conocimientos de seguridad alimentaria .....	30
5.6 Capacitación y evaluación en conductas y practicas higiénicas .....	31
5.7 Capacitación y evaluación en cuidado del medio ambiente.....	33
6. RESULTADOS .....	36

6.1 Evaluación en seguridad alimentaria .....	36
6.2 Evaluación en conductas y practicas higiénicas.....	43
6.3 Evaluación en cuidado del medio ambiente.....	46
CONCLUSIONES.....	48
RECOMENDACIONES .....	49
BIBLIOGRAFIA .....	50
ANEXOS .....	52

**LISTA DE IMÁGENES**

	<b>Pág.</b>
Imagen 1. Estudiantes grado tercero de primaria.....	26
Imagen 2. Capacitación en seguridad alimentaria, con estudiantes de grado 3-1 .....	27
Imagen 3. Capacitación en seguridad alimentaria, con estudiantes de grado 3-2.....	28
Imagen 4. Desarrollo de actividad "tren de la alimentación", con estudiantes grado 3-1..	29
Imagen 5. Desarrollo actividad "tren de la alimentación", con estudiantes grado 3-2.....	30
Imagen 6. Resultados de actividad "tren de la alimentación", con estudiantes grado 3-2.	30
Imagen 7. Evaluación en seguridad alimentaria, grado 3-1 y grado 3-2.....	31
Imagen 8. Capacitación en conductas y prácticas higiénicas, estudiantes grado 3-1.....	32
Imagen 9. Evaluación en conductas y prácticas higiénicas, estudiantes grado 3-1 .....	32
Imagen 10. Capacitación en conductas y prácticas higiénicas, estudiantes grado 3-2.....	33
Imagen 11. Evaluación en conductas y prácticas higiénicas, estudiantes grado 3-2 .....	33
Imagen 12. Capacitación en cuidado del medio ambiente grado 3-1 y grado 3-2 .....	34
Imagen 13. Evaluación en cuidado del medio ambiente grado 3-1 y grado 3-2 .....	35
Imagen 14. Representación gráfica de alimentos que aportan energía, realizados por los estudiantes grado 3° .....	36
Imagen 15. Representación gráfica de alimentos que aportan proteína, realizados por los estudiantes .....	36
Imagen 16. Representación gráfica de alimentos que aportan vitaminas y minerales, realizados por los estudiantes grado 3° .....	37

Imagen 17. Representación escrita y gráfica de alimentos que aportan mayor cantidad de agua .....	42
Imagen 18. Secuencia del buen lavado de manos. ....	45
Imagen 19. Ubicar los desechos en el lugar correspondiente .....	46

## LISTA DE GRAFICOS

	<b>Pág.</b>
Gráfico 1. Identificación del alimentos intruso en el grupo de alimentos lácteos.....	38
Gráfico 2. Identificación del alimento intruso en el grupo de alimentos cárnicos. ....	38
Gráfico 3. Identificación del alimento intruso en el grupo de vegetales. ....	39
Gráfico 4. Identificación del alimento intruso en el grupo de alimentos que contienen harinas .....	40

**LISTA DE TABLAS**

	<b>Pág.</b>
Tabla 1. Conocimientos de los niños en seguridad alimentaria .....	41
Tabla 2. Actividad física realizada por los niños .....	42
Tabla 3. Aseo diario en los niños .....	43
Tabla 4. Cuidado de los dientes, en los niños de grado tercero .....	44

## INTRODUCCIÓN

La correcta alimentación en el niño así como la actividad física moderada y acorde a cada edad, forman parte sin duda alguna, del pilar de una salud adecuada en el niño y de la prevención de enfermedades en el adulto. El mejoramiento de la nutrición de los escolares debe ser una estrategia de prevención, iniciada en el ámbito escolar basada en el cambio o reforzamiento de comportamientos alimentarios, promovido a través de un proceso de información oportuna y correcta con referencia a los temas de alimentación, nutrición e higiene. La publicidad televisiva también ha contribuido a la modificación de los hábitos alimentarios de los niños debido a que representan un grupo de edad acrítico y fácil de manipular en cuanto al consumo de nuevos alimentos, los que la mayor parte de las veces no son saludables.

En la actualidad en la mayoría de la población infantil en edad escolar es palpable el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios como el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo erradicados de nuestras mesas. Al parecer, las nuevas generaciones no están al tanto de estas opciones alimenticias que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño tanto en la escuela como en su vida diaria. (Burgos, 2007).

El que los niños adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es importante puesto que de ello depende la prevención y control de enfermedades, que al presentarse en niños de edad escolar pueden tener graves repercusiones. Al igual, la conciencia ambiental no solo es tema de los adultos, por el contrario cada día es más importante desarrollar el respeto por parte de los niños a la naturaleza mediante pequeñas acciones que puedan convertirse en hábitos con los que

crecerán, de este modo se garantiza que las futuras generaciones sean mucho más amables con el planeta.

El presente proyecto busca fortalecer en los escolares las buenas prácticas higiénicas, el cuidado del medio ambiente y dar a conocer la importancia de la seguridad alimentaria, ya que en esta edad es fundamental la buena alimentación. Incluso la falta a corto plazo del alimento puede afectar la función del cerebro, un niño que sufre desnutrición ve afectada su concentración, el buen funcionamiento y desarrollo de su cuerpo y de sus capacidades cognitivas e intelectuales. Por ello es fundamental actuar a temprana edad implementando herramientas didácticas que llamen la atención de los escolares y sea más sencillo para ellos el aprendizaje de dichos conocimientos y los practiquen diariamente en su vida.

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La falta de conocimientos sobre nutrición e higiene lleva a una incorrecta alimentación ocasionando la desnutrición infantil, la cual se relaciona con aspectos económicos, demográficos y de costumbres del hogar, afectando a la población escolar en todos sus aspectos, físicos y emocionales.

Un ambiente desfavorable, al igual que una alimentación inadecuada pueden impedir que un individuo logre su potencial, lo cual no sólo afecta de manera negativa sobre su estatura y fuerza física, sino también sobre la capacidad del rendimiento escolar, el desarrollo intelectual y en el futuro en su trabajo y familia.

Aunque la Institución Educativa Municipal Artemio Mendoza Carvajal, sede Santa Matilde, del municipio de Pasto, está siendo beneficiada con el Programa de Alimentación Escolar (PAE), operado por Emsanar, las docentes de la Institución manifiestan que los niños de grado tercero dejan la comida o incluso la botan, a pesar de que ellas están atentas estos hechos continúan sucediendo, debido al bajo conocimiento que presentan los niños de la importancia de una alimentación sana y balanceada, ocasionado en su mayoría por las costumbres del hogar, los niños prefieren comprar comida chatarra en la tienda escolar manifestando que cuentan con más tiempo a la hora de descanso, en lugar de consumir los alimentos preparados en la Institución que están listos para su consumo. Esto también influye en la contaminación ambiental, puesto que se genera mayor cantidad de basura al consumir productos empacados, que son desechados por los niños en los alrededores del colegio, a pesar de que cuentan con un basurero en el patio escolar.

Además las docentes expresan que esta situación es prevalente en los niños de grado tercero de primaria ya que tiene hábitos provenientes de sus hogares, que son

principalmente de estratos 0, 1 y 2, los cuales son más propensos a presentar este tipo de problemas. Es por ello que se ha visto necesario dar a conocer la importancia de la seguridad alimentaria e implementar los buenos hábitos alimenticios en los 48 niños de tercero de primaria de la I.E.M. Artemio Mendoza Carvajal, sede Santa Matilde, que se encuentran en edades de entre 8 y 9 años, para que adquieran conciencia de la importancia que tiene una buena alimentación y todos los beneficios que esto conlleva, para el buen funcionamiento de su cuerpo, su desarrollo mental y por lo tanto mejorar su rendimiento académico.

## 2. JUSTIFICACIÓN

El propósito de la educación alimentaria y nutricional en la institución educativa es lograr que los niños de tercero de primaria adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente, con una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de las buenas costumbres en la alimentación familiar, ya que alimentarse es un acto voluntario y consciente y por tanto educable, de ello deriva la importancia que desde edades tempranas enseñemos a los niños una correcta alimentación, por ello es fundamental saber transmitir una correcta cultura nutricional en la infancia ya que durante la misma se definen aspectos físicos y psicológicos determinantes.

Es así como capacitar a los niños en cuanto a seguridad alimentaria juega un papel primordial en la adquisición de estilos de vida saludable por lo cual se propone aplicar modelos didácticos propios que facilitan la adopción voluntaria de conductas alimentarias saludables.

Es importante que los niños aprendan a valorar el hecho de la higiene como medida para el logro de un mayor bienestar personal; los hábitos de higiene y salud ayudan al niño a cuidar y valorar su propio cuerpo y a percibir con satisfacción la limpieza. Por ello, es fundamental crear hábitos de higiene en el niño desde edades muy tempranas ya que les transmite sensación de bienestar y de seguridad. El cuidado también se debe enfocar al medio donde ellos se desarrollan; es vital que los niños desde muy pequeños, aprendan a respetar y a valorar la naturaleza. El amor por la naturaleza les llevará a amar y apreciar el mundo natural y a actuar en correspondencia con estos sentimientos, contribuyendo a su

cuidado y preservación es necesario que los niños comprendan que la salud del mundo depende de todos nosotros.

De ello la importancia de realizar un fortalecimiento en las buenas prácticas higiénicas, seguridad alimentaria y el cuidado del medio ambiente, porque de esta manera se podrá generar un impacto positivo mejorando los hábitos y actitudes de los niños ya que las acciones educativas en materia de alimentación y nutrición, son herramientas valiosas para la configuración de hábitos alimentarios saludables en la edad escolar en las que pueden incorporarse con menor dificultad conductas positivas que promuevan la salud de los niños y niñas, contribuyendo así a disminuir el riesgo de patologías prevalentes en la edad adulta.

El ámbito escolar se presenta como lugar prioritario e idóneo para fomentar conocimientos y facilitar habilidades en alimentación, nutrición y actividad física, que responsabilicen a los niños y niñas para ejercer un mayor control sobre su salud.

### 3. MARCO DE REFERENCIA

#### 3.1 Marco teórico

Según las estimaciones del Programa Mundial de Alimentos (PMA), la realidad del problema de desnutrición de los niños en los países de América Latina es muy grave, puesto que se caracteriza por altos porcentajes de población que viven bajo la línea de pobreza. Dichas condiciones se ven reflejadas en algunos países de América Latina, y en sus respectivos porcentajes; se encuentra: Bolivia con el 27% de niños que padecen desnutrición, en Ecuador el 26%, en Perú el 25%, en Argentina el 23% y en Colombia el 14%. Sin embargo, en Colombia específicamente los departamentos más afectados con esta problemática son: Chocó, Boyacá, Guajira, Cauca, Cesar, Amazonas, Nariño, Casanare y Caldas, lugares en los que se estima que diariamente mueren tres niños menores de cinco años a causa de la desnutrición. (Paredes, Y. 2013).

Particularmente en el departamento de Nariño, el nivel de desnutrición aguda en menores de 12 años equivale al 11.0%; la desnutrición crónica al 25.0% y la desnutrición global al 20.0% (Instituto Departamental de Salud de Nariño, 2010).

Considerando estos datos, es posible afirmar que el porcentaje de desnutrición infantil en el contexto nariñense es alto, y más aún, cuando la desnutrición crónica tiene un porcentaje elevado, el cual se constituye en un dato importante, pero además en una problemática social para investigar en este contexto; en este orden de ideas, conviene señalar que las instituciones que vigilan el comportamiento del estado nutricional, se han centrado en analizar el efecto devastador en el crecimiento, dejando de lado el estudio de las consecuencias en el desarrollo neurológico, llegando a desconocer el grado e impacto de

la desnutrición en el desarrollo cognoscitivo, y además, la influencia del componente psicosocial en la desnutrición. (Paredes, Y. 2013).

La prevalencia de anemia en niños y niñas de 1 a 4 años fue del 33,2%, alcanzando en el grupo de 12 y 23 meses, el 53,2 % de la población. Los resultados demostraron que el área rural presentó el mayor porcentaje de población afectada con un 39,1% versus un 30,8% en población urbana, la región Atlántica mostró la mayor prevalencia, del 45,1% . El grupo etáreo de 5 a 12 años presentó una prevalencia de anemia del 37,6%, con mayor prevalencia en la zona rural (44,2% versus 34,9% en la zona urbana). En el grupo de mujeres en edad fértil se observó una prevalencia de anemia del 32,8%, sin diferencias significativas entre los grupos de 13 a 49 años. En las gestantes, el 44,7% presentó anemia, con mayor prevalencia en el grupo de 13 a 17 años de edad (52,4%), seguidas por el grupo de 30 y 49 años (48,2%). (ENSIN, 2010).

La prevalencia de deficiencia subclínica de vitamina A en niños de 1 a 4 años fue del 5,9%, considerado como problema leve de salud pública; no obstante, el porcentaje de niños y niñas con esta deficiencia fue mayor en la zona rural (9,4% zona rural y 4,4% en la zona urbana). Los resultados de concentración de zinc en niños entre 1 y 4 años obtenidos en la ENSIN 2005, mostraron una prevalencia de deficiencia del 26,9%, sin diferencias significativas de acuerdo a si los niños habitan en zona rural o en zona urbana. (ENSIN 2010).

Desde 1987 se publica el Informe “Nuestro Futuro Común”, presentado por la Comisión Mundial para el Medio Ambiente y el Desarrollo. El propósito de su trabajo fue encontrar medios prácticos para revertir los problemas ambientales y de desarrollo del mundo. En 1992 se celebró en Río de Janeiro, Brasil, la Conferencia de las Naciones

Unidas para el Medio Ambiente y el Desarrollo. Como resultado de esa reunión se firmó la Agenda 21, donde se propusieron unos objetivos importantes para realizar en el siglo XXI, entre ellos está la educación ambiental que es de gran importancia para lograr un buen desarrollo sustentable; Para que ello se genere se debe estimular a los niños a desarrollar acciones y actitudes positivas hacia la naturaleza, dicha estimulación necesita de un trabajo continuo y permanente por parte de los padres en el hogar, de profesores en los colegios, de los responsables de los medios de comunicación y de toda la sociedad en general. Por eso es importante conocer qué percepción tienen los infantes de los temas ambientales presentados en los programas infantiles de la televisión que ven día a día. (Duque *et al*, 2011).

### **3.2 Marco legal**

La desnutrición es una condición patológica inespecífica que puede ser reversible o no, ocasionada por la carencia de múltiples nutrientes, derivada de un desequilibrio provocado por un insuficiente aporte de energía, un gasto excesivo, o la combinación de ambos, que afecta en cualquier etapa del ciclo vital, en especial a lactantes y niños. La evolución de los niveles de desnutrición en niños menores de cinco años muestra que la desnutrición crónica (baja talla para la edad) ha disminuido paulatinamente con los años, hasta alcanzar 12% en 2005. Por su parte, la desnutrición global, determinada por bajo peso para la edad, también ha venido en descenso en los últimos años, aunque entre 2000 y 2005 tuvo un incremento leve pero no significativo. Finalmente, la desnutrición aguda, o sea poco peso para la estatura, ha mostrado un comportamiento irregular a través del tiempo, pues en el año 2005 subió a los niveles que se tenían en 1995, posiblemente, por incremento en la desnutrición leve. A nivel departamental el que presenta un mayor

porcentaje de desnutrición crónica total es La Guajira con 24,7%, seguido de Boyacá con 23,3% y Nariño con 20%. En lo relacionado a desnutrición aguda total, el mayor porcentaje lo tiene Vaupés con 4,1% y le siguen Guainía y Putumayo con 4%. Finalmente, en desnutrición global total, nuevamente La Guajira detenta el mayor porcentaje con 15,5%, le sigue Boyacá con 12,2% y Córdoba con 12%. (CONPES 113, 2008).

Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones:

- Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras.
- Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.
- El Gobierno Nacional a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, deberá establecer mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, con participación de los entes territoriales, la empresa privada y los gremios de la producción agrícola. (Ley 1355, 2009)

En el ámbito internacional la seguridad alimentaria y nutricional ha sido una preocupación constante por ser un componente constitutivo del desarrollo humano y de la seguridad nacional. La Constitución Política de Colombia establece el derecho a la alimentación equilibrada como un derecho fundamental de los niños (artículo 44) y, en

cuanto a la oferta y la producción agrícola, la Constitución establece en los artículos 64, 65 y 66, los deberes del Estado en esta materia. En el periodo 1996-2002 el país consiguió mejorar la situación de desnutrición infantil global aguda y crónica, mediante el fortalecimiento de programas dirigidos al fomento agroindustrial, así como programas de complementación alimentaria orientados a la atención de grupos vulnerables. También se consideran logros importantes los avances en normatividad sobre control y vigilancia de los alimentos para consumo humano. (Plan decenal de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional de Nariño, 2010-2019).

Para garantizar el acceso, desde el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar se vienen desarrollando programas de asistencia alimentaria y nutricional a grupos de poblaciones vulnerables así: Programas de apoyo a la primera infancia Objetivo: garantizarles a los niños y niñas desde su gestación hasta los 6 años, su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos.

Algunos de estos programas son:

- Hogares Fami: población atendida 3.492 niños menores de 2 años, madres gestantes y/o lactantes.
- Hogares comunitarios de Bienestar: (0-7 años) : 9.305 niños y niñas
- Hogares infantiles: 2.610 niños y niñas
- Desayunos infantiles: 12.553 niños y niñas, de 6 meses a 5 años 11 meses.
- Leche Infantil: 1.901 niños y niñas, de 1 año a 5 años.

Programa de Asistencia Alimentaria al Escolar “PAE” Objetivo: contribuir a mejorar el desempeño académico, la asistencia regular y promover la formación de hábitos alimentarios saludables en la población escolar, con la participación activa de la familia, la

comunidad y el estado a través de los entes Territoriales. Población atendida con recursos ICBF: 46.017 y población atendida con recursos del Departamento, Alcaldías Municipales y Fundación Social Apuestas Ochoa: 24.893. (Plan decenal de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional de Nariño, 2010-2019)

### **3.3 Marco contextual**

La I.E.M. Artemio Mendoza Carvajal, sede Santa Matilde del municipio de Pasto, se encuentra ubicada en la comuna 10, en el sector Corazón de Jesús, presta los servicios de educación básica primaria desde grado primero hasta grado tercero.

La población con la cual se trabajó fueron 48 estudiantes de grado tercero de primaria, que se encuentran en edades de entre 8 y 9 años.

Se decidió trabajar con esta población ya que las docentes han identificado que son ellos quienes en su mayoría no consumen los alimentos preparados en el restaurante escolar, por lo tanto se estableció la importancia de fortalecer en ellos la importancia de una buena alimentación, para un óptimo desarrollo de sus actividades físicas y mentales, y adicional a esto puedan mejorar su rendimiento académico.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1 Objetivo general**

Fortalecer en conductas y prácticas higiénicas, seguridad alimentaria y cuidado del medio ambiente a estudiantes de la I.E.M. Artemio Mendoza Carvajal, sede Santa Matilde del municipio de Pasto, Departamento de Nariño.

### **4.2 Objetivos específicos**

- Promover mediante estrategias didácticas la seguridad alimentaria en los estudiantes de grado tercero de primaria de la I.E.M. Artemio Mendoza Carvajal, sede Santa Matilde del municipio de Pasto.
- Afianzar los conocimientos en conductas y prácticas higiénicas en los estudiantes de grado tercero de primaria de la I.E.M. Artemio Mendoza Carvajal, sede Santa Matilde.
- Fomentar el cuidado del medio ambiente, en los estudiantes de grado tercero de primaria de la I.E.M. Artemio Mendoza Carvajal, sede Santa Matilde del municipio de Pasto.
- Evaluar los conocimientos adquiridos, en los estudiantes de grado tercero de primaria de la I.E.M. Artemio Mendoza Carvajal, sede Santa Matilde del municipio de Pasto.

## 5. DESARROLLO DE ACTIVIDADES

### 5.1 Descripción del grupo de trabajo

La población con la cual se desarrolló el presente trabajo fueron los 48 estudiantes de grado tercero de primaria de la I.E.M. Artemio Mendoza Carvajal, sede Santa Matilde de la Ciudad de Pasto, se decidió trabajar con ellos puesto que la docente encargada manifestó que en su mayoría no asisten al restaurante escolar y cuando asisten, no aprovechan los alimentos que les brindan; al hablar con los niños, muchos de ellos manifestaron que "cuando no entran al restaurante tienen más tiempo para jugar y mejor compran lo que les venden en la tienda".



**Imagen 1. Estudiantes grado tercero de primaria**

Fuente: el presente trabajo

### 5.2 Socialización del trabajo a realizar con los estudiantes de grado tercero de primaria

En la primera etapa se reunió a los 48 estudiantes de grado tercero de primaria de la I.E.M. Artemio Mendoza Carvajal, sede Santa Matilde, con el fin de conocer al grupo de trabajo así como las falencias e intereses de los niños, priorizando las necesidades para llevar a cabo las actividades planeadas con los estudiantes.

A partir de esto, y como parte de los objetivos del presente trabajo se habló sobre la necesidad de fortalecer sus conocimientos y conductas frente a la importancia que conlleva una buena alimentación, la buena higiene personal y el cuidado del medio ambiente.

### **5.3 Capacitación en seguridad alimentaria**

El día 8 de septiembre se llevó a cabo la primera capacitación en seguridad alimentaria con la ayuda de diapositivas y un video didáctico, se realizó con 20 estudiantes de grado tercero de primaria, esta actividad se realizó en el aula de clases, los niños y niñas se mostraron atentos, perceptivos y varios de ellos manifestaron que iban a comenzar a asistir regularmente al restaurante escolar.



**Imagen 2. Capacitación en seguridad alimentaria, con estudiantes de grado 3-1**

Fuente: el presente trabajo

El día 10 de septiembre se realizó la misma capacitación con los 27 estudiantes restantes, se llevó a cabo en el aula de clases, los niños y niñas expresaron su interés por lo aprendido y algunos de ellos manifestaron que no asistían regularmente al restaurante escolar porque " no les gusta la comida que sirven", sin embargo se les recalcó la importancia de tener una buena alimentación y varios de ellos afirmaron que iban a comenzar a asistir.



**Imagen 3. Capacitación en seguridad alimentaria, con estudiantes de grado 3-2**

Fuente: el presente trabajo

#### **5.4 Actividad tren de la alimentación**

El día 15 de septiembre se desarrolló la actividad denominada tren de la alimentación, con el primer grupo que estuvo conformado por 18 estudiantes en donde los niños observaron un video acerca de los alimentos que deben estar dentro de nuestra dieta diaria y basado en esto se conformaron grupos de trabajo e hicieron su tren de la alimentación, la gran mayoría de ellos estuvo de acuerdo en que iban a disminuir la cantidad diaria de ingesta de dulces, puesto que en esta actividad pudieron conocer que se debe tener una alimentación balanceada, consumiendo dulces moderadamente.



**Imagen 4. Desarrollo de actividad "tren de la alimentación", con estudiantes grado 3-1**

Fuente: el presente trabajo

El día 17 de septiembre se realizó la actividad "tren de la alimentación" con los 27 estudiantes restantes, se llevó a cabo en el aula de clases, una vez observaron el video se procedió a conformar grupos de trabajo y desarrollaron la actividad donde ellos mismos hicieron el tren de la alimentación, para poder ponerlo en práctica en su vida diaria, varios estudiantes afirmaron que iban duplicar este conocimiento con sus madres ya que son ellas quienes preparan los alimentos en sus hogares.



**Imagen 5. Desarrollo actividad "tren de la alimentación", con estudiantes grado 3-2**

Fuente: el presente trabajo



**Imagen 6. Resultados de actividad "tren de la alimentación", con estudiantes grado 3-2**

Fuente: el presente trabajo

### **5.5 Evaluación en conocimientos de seguridad alimentaria**

El día 30 de septiembre se llevó a cabo una evaluación en cuanto al tema de seguridad alimentaria, con el fin de verificar que los niños comprendieron y ponen en práctica lo aprendido. Esta actividad se desarrolló en las aulas de clase, primero se realizó con los 21

estudiantes del grado 3-1 puesto que asistieron en su totalidad y después con 22 estudiantes de grado 3-2.



**Imagen 7. Evaluación en seguridad alimentaria, grado 3-1 y grado 3-2**

Fuente: el presente trabajo

### **5.6 Capacitación y evaluación en conductas y prácticas higiénicas**

El día primero de octubre se realizó la capacitación pertinente al tema de conductas y prácticas higiénicas con 19 estudiantes del grado 3-1, puesto que hubo inasistencia de dos estudiantes, esta actividad se llevó a cabo en las aulas de clase, con la ayuda de diapositivas y un video didáctico, posterior a esto se realizó una evaluación, con el fin de conocer si los niños practican los hábitos higiénicos desde sus hogares y constatar que los estudiantes comprendieron lo expuesto anteriormente.



**Imagen 8. Capacitación en conductas y prácticas higiénicas, estudiantes grado 3-1**

Fuente: el presente trabajo



**Imagen 9. Evaluación en conductas y prácticas higiénicas, estudiantes grado 3-1**

Fuente: el presente trabajo

El día 6 de octubre se realizó la capacitación en conductas y prácticas higiénicas y la evaluación correspondiente a este tema con 22 estudiantes del grado 3-2, con el fin de comprobar que entendieron lo expuesto.



**Imagen 10. Capacitación en conductas y prácticas higiénicas, estudiantes grado 3-2**

Fuente: el presente trabajo



**Imagen 11. Evaluación en conductas y prácticas higiénicas, estudiantes grado 3-2**

Fuente: el presente trabajo

### **5.7 Capacitación y evaluación en cuidado del medio ambiente**

El día 8 de octubre se llevó a cabo la capacitación en cuidado del medio ambiente, con la ayuda de diapositivas y un video, posterior a esto se realizó la evaluación correspondiente a

este tema, donde los niños demostraron que comprendieron la importancia de cuidar la naturaleza, muchos de los niños manifestaron su preocupación por las quemas forestales que han venido sucediendo en la ciudad de Pasto, ya que uno de estos episodios ocurrió en cercanía al sector donde se ubica la institución y finalmente hicieron aportes de las acciones que se pueden realizar para ahorrar agua.

Esta actividad se realizó primero con los 25 estudiantes de grado 3-2 y luego con los 21 estudiantes del grado 3-1.



**Imagen 12. Capacitación en cuidado del medio ambiente grado 3-1 y grado 3-2**

Fuente: el presente trabajo



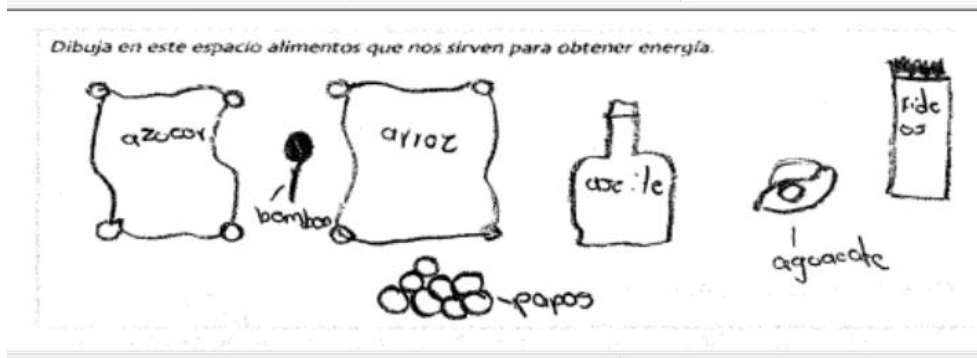
**Imagen 13. Evaluación en cuidado del medio ambiente grado 3-1 y grado 3-2**

Fuente: el presente trabajo

## 6. RESULTADOS

### 6.1 Evaluación en seguridad alimentaria

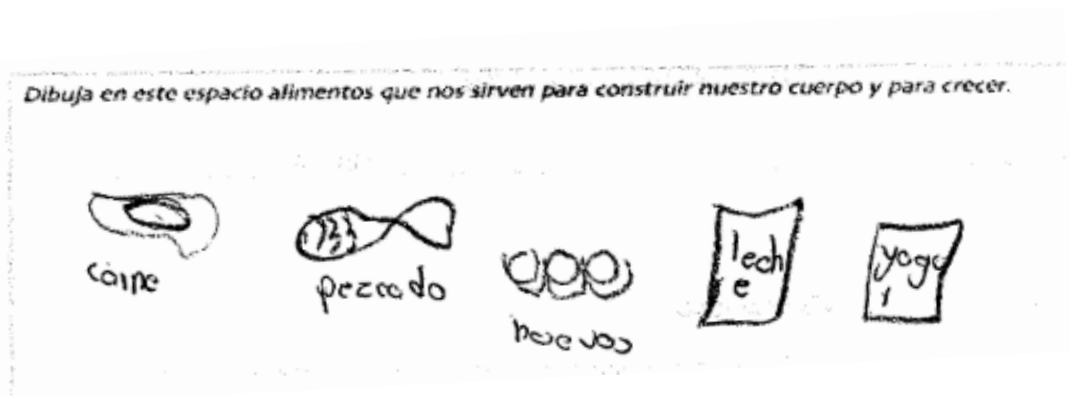
A esta actividad asistieron 43 estudiantes, para evaluar a los niños se desarrolló una cartilla en la cual se tuvieron en cuenta 7 ítems, que se presentan a continuación



**Imagen 14. Representación gráfica de alimentos que aportan energía, realizados por los estudiantes grado 3°**

Fuente: el presente trabajo

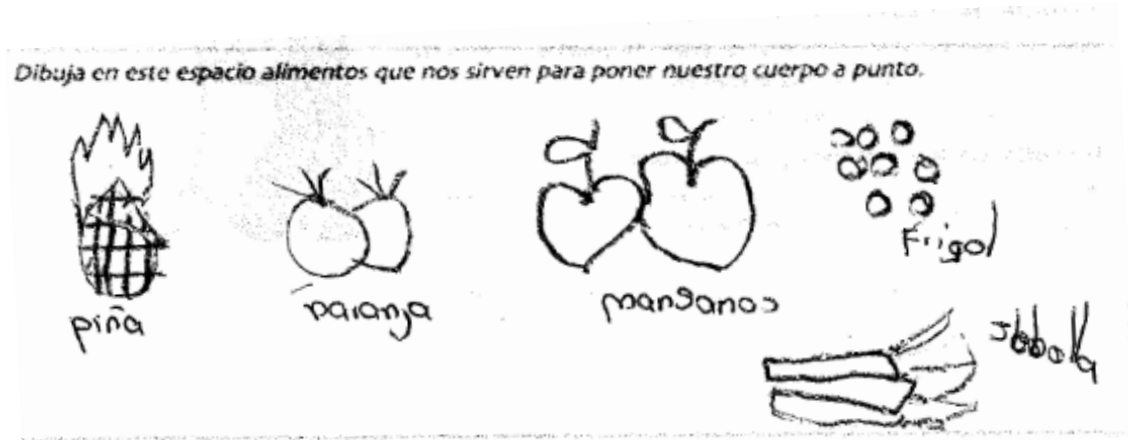
Se obtuvo que la mayoría de los niños logró identificar exitosamente los alimentos que aportan energía a su cuerpo, en la imagen No. 14 se evidencia que los niños reconocen cuáles son y los pueden incluir en su dieta diaria.



**Imagen 15. Representación gráfica de alimentos que aportan proteína, realizados por los estudiantes**

Fuente: el presente trabajo

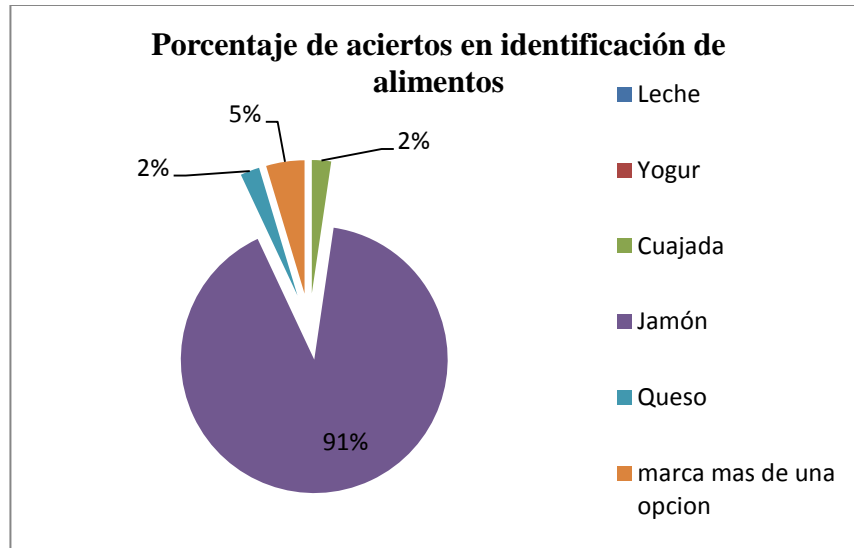
De la imagen No. 15 se evidencia que los niños identificaron sin ningún problema cuales son los alimentos que le aportan proteína a su cuerpo y por lo tanto les ayudan a crecer.



**Imagen 16. Representación gráfica de alimentos que aportan vitaminas y minerales, realizados por los estudiantes grado 3°**

Fuente: el presente trabajo

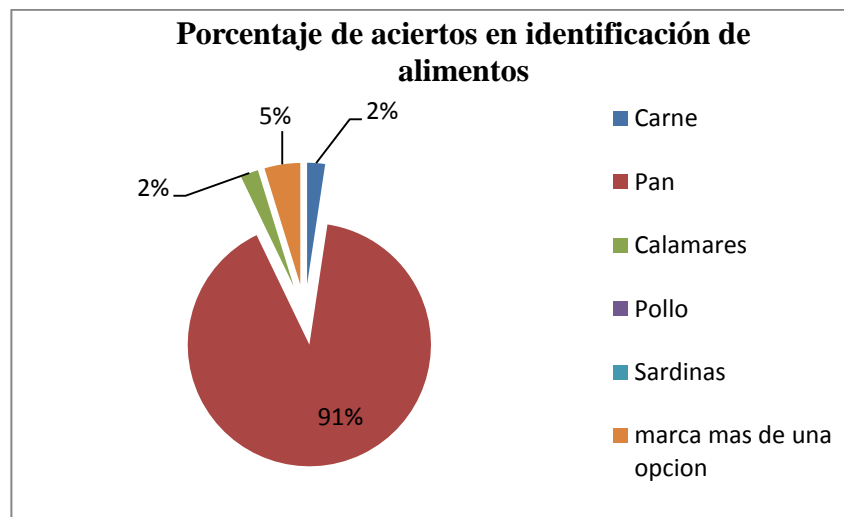
Se puede evidenciar que la mayoría de los niños identificaron exitosamente cuales son los alimentos que aportan vitaminas y minerales a nuestro cuerpo, gracias a esto los niños manifestaron que iban a incluir en su dieta este tipo de alimentos.



**Gráfico 1. Identificación del alimentos intruso en el grupo de alimentos lácteos.**

Fuente: el presente trabajo

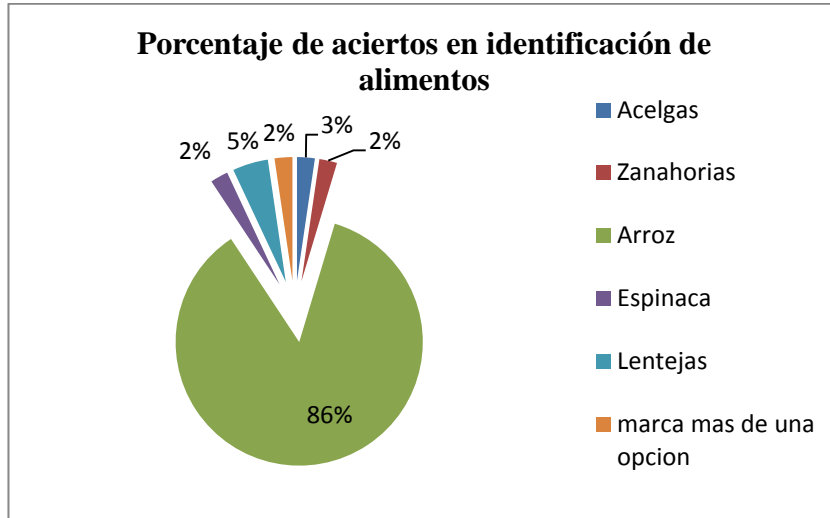
Del gráfico 1 se observa que el 91% de los niños que realizaron la evaluación identificaron exitosamente cuál era el alimento que no pertenecía al grupo, lo cual demuestra que comprenden lo expuesto en las capacitaciones.



**Gráfico 2. Identificación del alimento intruso en el grupo de alimentos cárnicos.**

Fuente: el presente trabajo

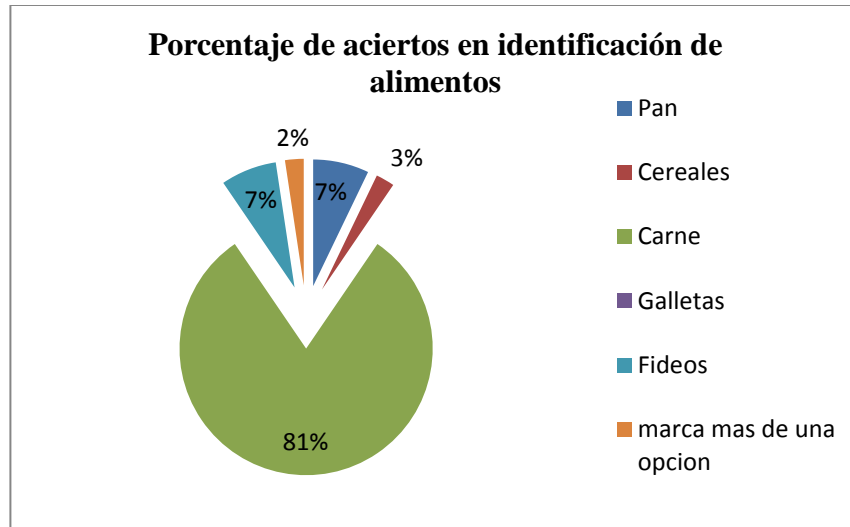
El 91% de los niños identificó cuál de los alimentos en la lista no pertenecía a este grupo, lo que indica que los niños estuvieron atentos a las explicaciones y que se logró una buena transmisión de la información.



**Gráfico 3. Identificación del alimento intruso en el grupo de vegetales.**

Fuente: el presente trabajo

Del gráfico 3 se observa que el 86% de los niños reconocieron el alimento que no pertenecía a la lista de vegetales, lo cual ayuda a que comprendan a ubicar correctamente cada alimento al grupo que pertenece y poder incorporarlo en su alimentación



**Gráfico 4. Identificación del alimento intruso en el grupo de alimentos que contienen harinas**

Fuente: el presente trabajo

El 81% de los estudiantes identificaron que el alimento que no pertenecía a esta lista era la carne. Al obtener una disminución del porcentaje de niños que contestaron acertadamente, se les reiteró la importancia de reconocer cuales son los alimentos que contienen carbohidratos brindándoles mayor energía y los que tienen proteína que ayudan a "construir" su cuerpo.

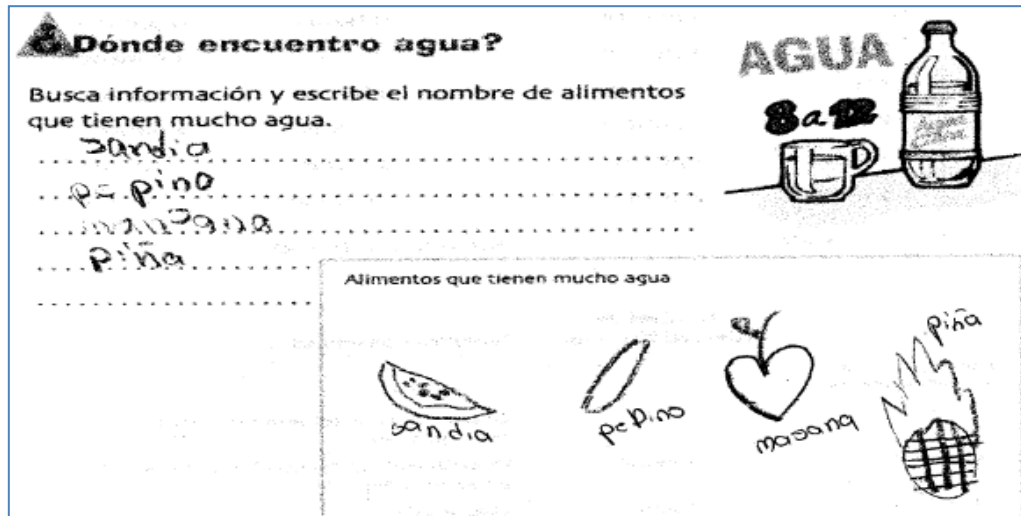
**Tabla 1.****Conocimientos de los niños en seguridad alimentaria**

PREGUNTAS	Resultados		Respuestas base	
	V	F	V	F
La alimentación durante la infancia ha de ser muy poquita		43		X
El peso y la talla deben ser equilibrados	34	9	X	
Cuanto más peso tenga en la infancia, más sano seré de adulto	12	31		X
Todas las personas de la misma edad pesan lo mismo	5	38		X
El ejercicio y la buena alimentación son básicos para un peso saludable	41	2	X	
Durante la infancia la alimentación debe ser sana y equilibrada	39	4	X	

Fuente: el presente trabajo

De los 43 niños que desarrollaron la evaluación más de 30 niños contestaron acertadamente según correspondía si la afirmación era falsa o verdadera, se identificó que varios de ellos tuvieron confusión para desarrollar este ítem ya que manifestaron que sus padres les afirmaban que "entre más gorditos se vean, más sanos van a estar".

Posterior a obtener estos resultados, se les recalcó a los niños la importancia de tener una alimentación sana y balanceada, acompañada de ejercicio físico.



**Imagen 17. Representación escrita y gráfica de alimentos que aportan mayor cantidad de agua**

Fuente: el presente trabajo

En este ítem los niños demostraron con facilidad reconocer cuáles son los alimentos que aportan mayor cantidad de agua a nuestro cuerpo cuando los consumimos. También mencionaron que gracias al video didáctico expuesto en la capacitación pertinente al tema, comenzaron a consumir mayor cantidad de agua y varios de ellos manifestaron "haber observado en sus hogares el video, junto a familiares".

**Tabla 2.**

**Actividad física realizada por los niños**

	SI	NO
<b>¿Practicas algún deporte?</b>	43	0

Fuente: el presente trabajo

De la tabla 2 se observa que todos los niños practican alguna actividad física, con el fin de cuidar su salud. En la pregunta abierta correspondiente a este ítem la gran mayoría contestó

que realizar actividad física era importante para el buen desarrollo del cuerpo y el cuidado de la salud.

## 6.2 Evaluación en conductas y practicas higiénicas

La evaluación se realizó en las aulas de clase, a esta actividad asistieron 40 estudiantes, gracias a esta evaluación se logró evidenciar que los niños son consientes de la importancia que tiene practicar la higiene personal y cuidar de su cuerpo, a continuación se muestran los items evaluados.

**Tabla 3**

### *Aseo diario en los niños*

<b>¿Te bañas todos los días</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>antes de venir al colegio?</b>	40	0

Fuente: el presente trabajo

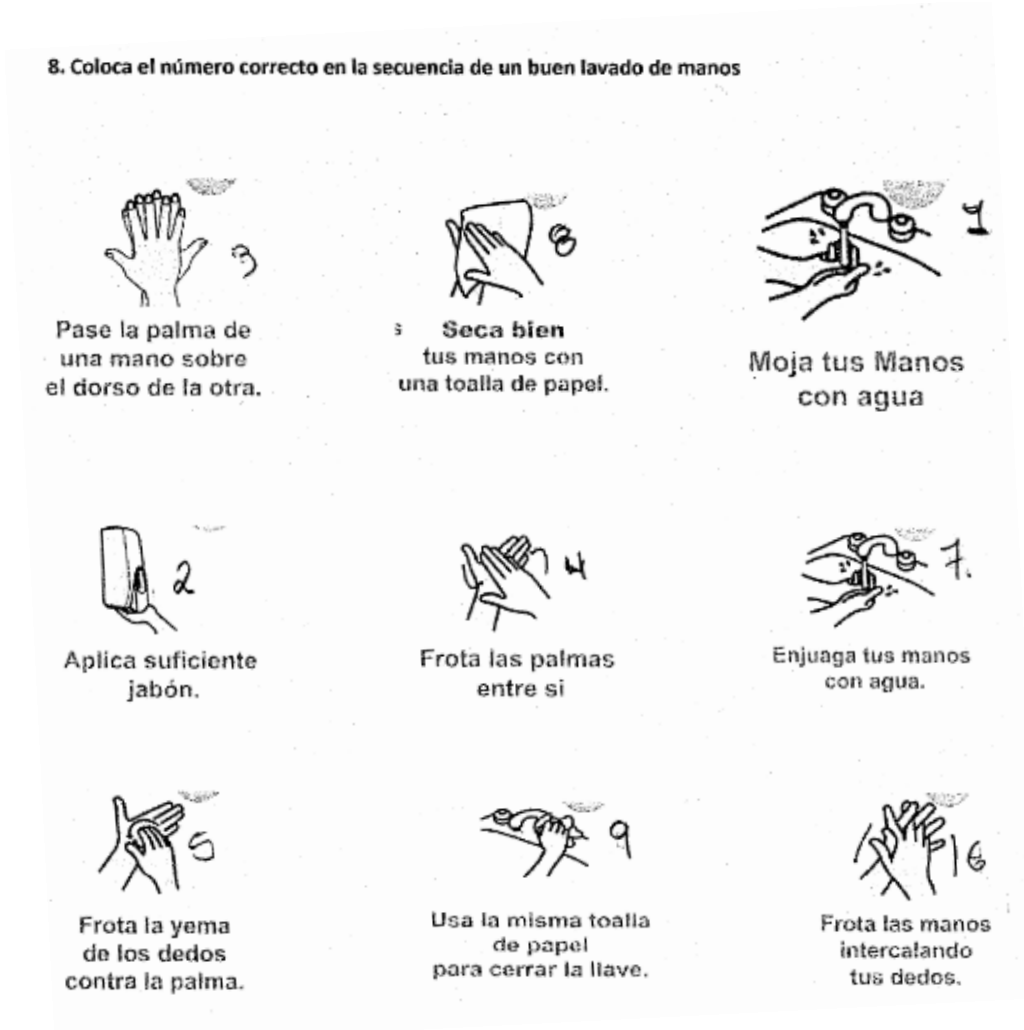
Todos los niños afirmaron que practican el baño diario, algunos de ellos manifestaron que en ocasiones realizan esta actividad, al llegar del colegio. Ellos mencionaron que realizan esta actividad "por gusto, por cuidado de su salud, y para no oler mal".

**Tabla 4.*****Cuidado de los dientes, en los niños de grado tercero***

<b>Cuántas veces al día te cepillas los dientes</b>	
<b>1 vez al día</b>	<b>1</b>
<b>2 veces al día</b>	<b>7</b>
<b>3 veces al día</b>	<b>30</b>
<b>5 veces al día</b>	<b>2</b>

Fuente: el presente trabajo

De la tabla No. 4 se puede decir que la mayoría de los niños realizan el cepillado de sus dientes al menos 3 veces al día que es el mínimo recomendado, 2 de ellos afirman que lo hacen 5 veces al día y 8 de los niños tan solo realizan el cepillado dos veces al día o menos, con estos estudiantes se recalcó la importancia del cuidado dental y los problemas que conlleva el descuido de la higiene bucal.



**Imagen 18. Secuencia del buen lavado de manos.**

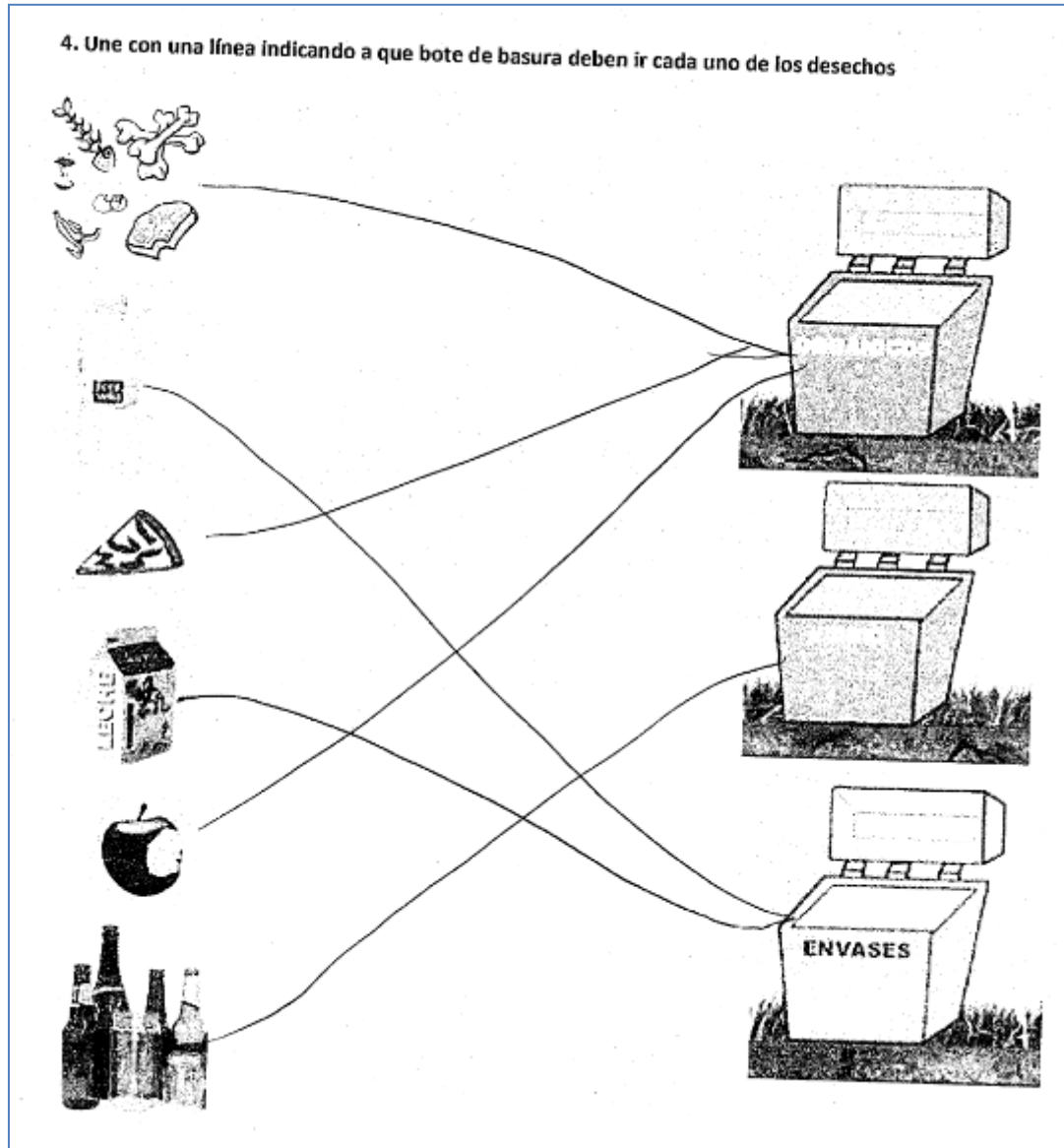
Fuente: el presente trabajo

La mayoría de los niños ubicaron correctamente el número en la secuencia de un buen lavado de manos, lo que demuestra que estuvieron atentos a la explicación y que lo podrán poner en práctica para evitar enfermedades.

Además mencionaron que se realizan el lavado de manos antes de comer y después de jugar con sus mascotas.

### 6.3 Evaluación en cuidado del medio ambiente

La actividad evaluativa se realizó en las aulas de clase, a esta actividad asistieron 46 estudiantes, en su mayoría demostraron tener los conocimientos básicos de cómo cuidar el medio ambiente y de las acciones que pueden realizar desde sus hogares y su institución educativa para mitigar el cambio climático.



**Imagen 19. Ubicar los desechos en el lugar correspondiente**

Fuente: el presente trabajo

Los 46 niños evaluados realizaron con satisfacción la actividad, lo que demuestra que se logró exitosamente el reconocimiento de los botes de basura que se deben emplear en el momento de separar los residuos y poder reciclar.

Seguido a esto los niños y niñas manifestaron que después de haber realizado la primera evaluación, el día 30 de septiembre, en dónde comprendieron la importancia de realizar actividad física; varios de ellos disminuyeron las horas empleadas para ver televisión reconociendo que además de generarles un beneficio físico, esto también ayuda a preservar el medio ambiente ya que no consumen tanta energía eléctrica, lo cual les ayudó a entender más fácilmente que el cuidado que le brindemos al medio donde vivimos va a generar así mismo un beneficio para todos.

## CONCLUSIONES

El trabajo didáctico y práctico realizado con la comunidad, incentiva en mayor medida la participación de los estudiantes. Los niños tienen un alto potencial, el cual debe ser aprovechado, educado y guiado de la mejor manera, en las actividades realizadas se logró gracias al acompañamiento, con lo cual los niños se motivan y consiguen fortalecer los conocimientos adquiridos.

Se logró promover la buena alimentación en los niños, la higiene personal y el cuidado del medio ambiente por medio de las capacitaciones realizadas, ya que varios de ellos manifestaron la importancia de lo aprendido y su deseo por ponerlo en práctica en sus hogares y dentro de la institución.

Las evaluaciones realizadas a la población de trabajo entregaron resultados positivos, donde se dio a conocer que la gran mayoría comprendió y asimiló adecuadamente la temática trabajada.

## **RECOMENDACIONES**

Continuar con el seguimiento y acompañamiento a los estudiantes, con el fin de lograr afianzar los conocimientos adquiridos y continuar impulsando las prácticas de los mismos.

El trabajo realizado con la población infantil debe ser didáctico, con el fin de que la población objetivo apropie los conocimientos de una forma práctica.

Ampliar los conocimientos de los estudiantes por medio de cursos, capacitaciones o talleres, de tal manera que les permita duplicar estos conocimientos en sus hogares y con los compañeros de la institución ya que son ellos los mayores y quienes de una u otra forma dan el ejemplo.

Extender el trabajo a todos los estudiantes de la I.E.M. Artemio Mendoza Carvajal, sede Santa Matilde, con el fin de lograr este fortalecimiento en los conocimientos de los niños.

## **BIBLIOGRAFIA**

Burgos, C.N. (2007). Alimentación y nutrición en edad escolar. España: Universidad de Huelva.

Congreso de la República. (2009). Ley 1355. Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. Bogotá: El Ministerio.

Consejo Nacional de Política Económica Social. (2008). República de Colombia Departamento Nacional de Planeación 113- CONPES. Bogotá DC.

Duque, G.E. y Mendoza, S.J. (2011). Percepción de los niños entre los 4 y los 6 años de temas ambientales presentados en las campañas educomunicativas de discovery kids. Escuela Comunicación Social y Periodismo. s.l.: Universidad Sergio Arboleda.

Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (2009) (ENSIN), Protocolo de Investigación. Bogotá: s.n.

Instituto Departamental de Salud de Nariño. (2010). Erradicar la Pobreza y el Hambre. Bogotá: Proyecto ODM.

Paredes, Y. (2013). Desnutrición, cognición y pobreza. Revista UNIMAR, (69-70).

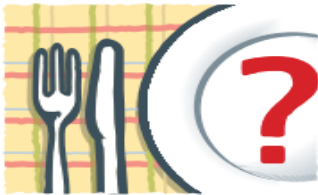
Plan Decenal de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional de Nariño (PDSSAN),  
2010-2019.

# **ANEXOS**

## ANEXO A. CARTILLAS

## CARTILLA DE EVALUACIÓN

NOMBRE \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_


**¿Nutriente o alimento?**


Para poder crecer y sentirnos bien necesitamos comer alimentos de diferentes familias. Cada familia de alimentos aporta "nutrientes" que tienen distintas funciones. Nuestro cuerpo los necesita.

**Alimentos que sirven para obtener ENERGÍA:  
Alimentos energéticos**

Tienen una función parecida a la gasolina que ponemos en el coche para que funcione.

Hay dos familias de alimentos que sirven para esta función:

**Familia del azúcar, los cereales y las patatas:**

A esta familia pertenecen: el pan, la pasta, como los macarrones, el arroz, las patatas...

También el azúcar y los dulces.

**Familia de los aceites y las grasas:**

A esta familia pertenecen el aceite de oliva, la mantequilla, la margarina..., el bacón...



*Dibuja en este espacio alimentos que nos sirven para obtener energía.*

**Alimentos que sirven para CONSTRUIR  
nuestro cuerpo y para CRECER.**

Aportan "nutrientes" que funcionan como los ladrillos para construir una casa. Tienen sobre todo proteínas y también calcio.

Son la familia de **alimentos con función plástica**. A esta familia pertenecen:

**Las carnes:** filete de ternera, pollo, pechuga de pavo, lomo de cerdo, chuletitas de cordero...

**Los pescados:** merluza, sardinas, bonito, lenguado, trucha, salmón...

**Los huevos.**

**La leche y los alimentos que se hacen con la leche:** queso, yogur, cuajada...

También las **legumbres:** alubias, garbanzos, lentejas...



Dibuja en este espacio alimentos que nos sirven para construir nuestro cuerpo y para crecer.

### Alimentos que sirven para poner nuestro cuerpo a punto.

Aportan principalmente vitaminas y minerales. Son la familia de alimentos reguladores. Son muy importantes para que todo funcione correctamente.

A este grupo pertenecen:

**Las frutas:** manzana, pera, mandarina, fresas, piña, plátano, uvas...

**Las verduras y hortalizas:** lechuga, tomate, pepino, pimiento, espárragos, espinacas, judías verdes...

Dibuja en este espacio alimentos que nos sirven para poner nuestro cuerpo a punto.

## Se ha colado un intruso!

Busca en cada columna el alimento que no está en su sitio porque no pertenece a esa familia:

Leche <input type="checkbox"/>	Carne <input type="checkbox"/>	Acelgas <input type="checkbox"/>	Pan <input type="checkbox"/>
Yogur <input type="checkbox"/>	Pan <input type="checkbox"/>	Zanahorias <input type="checkbox"/>	Cereales <input type="checkbox"/>
Cuajada <input type="checkbox"/>	Calamares <input type="checkbox"/>	Arroz <input type="checkbox"/>	Carne <input type="checkbox"/>
Jamón <input type="checkbox"/>	Pollo <input type="checkbox"/>	Alcachofas <input type="checkbox"/>	Galletas <input type="checkbox"/>
Queso <input type="checkbox"/>	Sardinas <input type="checkbox"/>	Judías verdes <input type="checkbox"/>	Macarrones <input type="checkbox"/>

## ¿Cierto o falso?

Busca qué frases son verdaderas y cuáles falsas. ¿Por qué son falsas?

	VERDADERO	FALSO
1. La alimentación durante la infancia ha de ser muy ligera.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. El crecimiento en talla y peso ha de ser equilibrado y adecuado por la edad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Cuanto más peso ganemos durante la infancia, más sanos estaremos cuando seamos adultos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Todas las personas de la misma edad y misma altura hemos de pesar lo mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. El ejercicio físico y la alimentación equilibrada son básicos para conseguir un peso saludable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Durante la infancia, la alimentación ha de ser sana, equilibrada y aportar todo lo necesario para crecer sanos y fuertes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ¿Dónde encuentro agua?

Busca información y escribe el nombre de alimentos que tienen mucho agua.

.....

.....

.....

.....

.....



Alimentos que tienen mucho agua



### Tu deporte preferido

¿Te gusta hacer deporte? .....

¿Qué deportes te gustan más?.....



.....  
 .....  
 .....

¿Por qué te gustan esos deportes? .....

.....  
 .....

### ¿Haces suficiente actividad física?

¿Quieres saber si haces suficiente actividad física? Para saberlo sólo tienes que contestar las preguntas de este test (1) y sumar los puntos que has obtenido.

<p>¿Cuántas horas ves la televisión o juegas a videojuegos diariamente de promedio?</p> <p><input type="checkbox"/> 0 horas..... 5 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora..... 4 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas..... 3 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 3 horas..... 2 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 4 horas..... 1 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> &gt;5 horas..... 0 puntos</p>	<p>¿Cuántas horas dedicas a actividades deportivas extraescolares semanalmente?</p> <p><input type="checkbox"/> 0 horas..... 0 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora..... 1 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas..... 2 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 3 horas..... 3 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 4 horas..... 4 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> &gt;5 horas..... 5 puntos</p>
<p>Suma tu puntuación <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/></p>	<p>Suma tu puntuación <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/></p>

	Tu nivel de actividad física es...	Nuestro consejo es...
<b>Si eres una niña y tu puntuación es...</b>		
4 puntos o menos	Malo	Debes intentar seriamente hacer más ejercicio.
5-7 puntos	Regular	Intenta dedicar menos horas a ver TV y haz más deporte.
8 puntos o más	Bueno	¡Sigue así!
<b>Si eres un niño y tu puntuación es...</b>		
5 puntos o menos	Malo	Debes intentar seriamente hacer más ejercicio.
6-8 puntos	Regular	Intenta dedicar menos horas a ver TV y haz más deporte.
9 puntos o más	Bueno	¡Sigue así!

(1) Fuente: Serra Majem LI, Aranceta Bartrina J, Rodríguez-Santos F. Crecimiento y desarrollo. Estudio enKid. Krece Plus. Volumen 4. Editorial Masson. Barcelona, 2003.

**CARTILLA DE EVALUACIÓN HIGIENE PERSONAL**

**NOMBRE** \_\_\_\_\_ **FECHA** \_\_\_\_\_

**1. Te bañas todos los días antes de venir al colegio?** \_\_\_\_\_

**2. Por qué es importante bañarnos todos los días?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**3. Cuántas veces al día te cepillas los dientes?** \_\_\_\_\_

**4. Cuántas veces al día debemos cepillarnos los dientes ?** \_\_\_\_\_

5. Porqué es importante cepillarnos los dientes? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



6. Porqué es importante lavarnos las manos? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. En qué momentos debemos lavarnos las manos? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Coloca el número correcto en la secuencia de un buen lavado de manos



Pase la palma de una mano sobre el dorso de la otra.



5. **Seca bien** tus manos con una toalla de papel.



**Moja tus Manos** con agua



**Aplica suficiente jabón.**



**Frota las palmas** entre si



**Enjuaga tus manos** con agua.



**Frota la yema** de los dedos contra la palma.



**Usa la misma toalla** de papel para cerrar la llave.



**Frota las manos** intercalando tus dedos.

CARTILLA DE EVALUACIÓN EN CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

NOMBRE \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_

1. Qué es reciclar ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---



2. Porqué es importante cuidar el agua? \_\_\_\_\_

---

---

---



3. Cómo podemos ahorrar energía? \_\_\_\_\_

---

---

4. Une con una línea indicando a que bote de basura deben ir cada uno de los desechos

