

**Capacitación a los padres de familia para prevención de la obesidad en la Institución  
Educativa Misael Pastrana Borrero de La Plata Huila**

Kiara Miled Hernández Palacios

John Franklin Liscano Pencue

Jenny Elizabeth Martinez Solarte

Yulisa Mairén Alba Moreno

Asesora

Anyely Eliana Cruz Suarez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud ECISA

2023

## Tabla de Contenido

Introducción .....	4
Objetivos .....	5
Objetivo General .....	5
Objetivos Específicos.....	5
Contextualización .....	6
Estrategia.....	7
Metodología .....	8
Encuesta .....	9
Actores que Intervienen en la Estrategia.....	10
Metodología Utilizada Para la Capacitación a los Padres de Familia.....	10
Alimentación Saludable .....	11
Valor Nutricional .....	11
Actividad Física .....	11
Presentación Creativa Propuesta de la Problemática de la Comunicación en Salud .....	13
Resultados Esperados.....	14
Conclusiones .....	15
Referencias Bibliográficas .....	16

**Lista de Figuras**

<b>Figura 1</b> <i>Presentación Creativa</i> .....	13
--	----

## **Introducción**

En la actualidad la obesidad es una problemática que va en acenso en el departamento del Huila, observándose más pronunciada en algunos municipios, como son Hobo, Altamira, Paicol, Campo Alegre, Yaguara, Neiva, Tello, Tarqui, Colombia y Villa Vieja, como los municipios con porcentajes más altos de exceso de peso y obesidad, ubicados de mayor a menor; estas alteraciones, como consecuencia de los malos hábitos alimenticios, la ausencia de actividad física y hábitos al interior de las familias y vida social que ayudan al aumento de la problemática, generando patologías que afectan la calidad de vida y la salud de las personas.

Como propuesta de intervención en salud se realizará capacitación a los padres de familia, con el único propósito de intervenir de manera positiva en cada una de sus familias y brindar información relevante mediante el desarrollo de hábitos en sus hogares y aplicando el modelo de la teoría del aprendizaje social, el cual será fundamental para los niños y niñas aprender hábitos y comportamiento, así como desarrollar nuevas conductas mediante la observación de otros individuos. Cada una de estas acciones se realizan con el fin de reducir el sobrepeso en niños y niñas, promoviendo estilos de vida saludable como el ejercicio, alimentación sana, cambiando patrones dietarios que ayudan en el mejoramiento de la salud.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Concientizar a los padres de familia de los menores para detener el aumento acelerado del porcentaje de exceso de peso en niños y niñas en las edades comprendidas, entre los 5 años y hasta los 12 años de edad.

### **Objetivos Específicos**

Prevenir enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada y el sobrepeso.

Mantener una dieta equilibrada que permita a los niños llevar un estilo de vida saludable de acuerdo a su desarrollo.

Educar a los padres de familia de los menores de edad sobre la inclusión de alimentos beneficiosos y perjudiciales para los niños.

Realizar encuestas antes y después de las capacitaciones para determinar si está funcionando el plan de salud.

Incluir alimentos como verduras, frutas, granos y cereales, dos o tres porciones al día, como también media hora de actividad física a diario.

### **Contextualización**

Para la presente propuesta de intervención se utilizará el modelo del aprendizaje social el cual de acuerdo a (Delgado, 2019) se apoya en la idea de que los niños los cuales son la población objeto de la actual propuesta de intervención. Aprenden en entornos sociales por medio de la observación e imitación del comportamiento que vieron. Este modelo refuerza la idea de que el niño se ve afectado por la influencia de otros. este modelo se basa en tres conceptos clave:

1. Las personas pueden aprender a través de la observación. (Delgado, 2019)
2. El estado mental afecta este proceso de aprendizaje. (Delgado, 2019)
3. El aprender algo no significa que esto tenga como resultado un cambio en el comportamiento del individuo. (Delgado, 2019)

De acuerdo a lo anterior se establece una propuesta de intervención enfocada en la capacitación a padres de familia dado que de acuerdo a (Gómez, Ontaneda y Sandoya, 2020) este modelo propuesto enfatiza en el rol que posee el modelo adulto en la transmisión social, es decir que en un proceso de adquisición de conocimiento y procesamiento cognitivo de la información se da mediante las acciones psicomotoras que se producen en una situación específica. De esta forma este modelo presenta una herramienta esencial que para la presente propuesta de intervención permite estimular y motivar, permitiendo mayor efectividad en el afrontamiento del problema. (Gómez, Ontaneda y Sandoya, 2020).

En conclusión, se establece que la propuesta de intervención de capacitación a padres de familia permite un mejor afrontamiento del problema y permite fortalecer la comunicación en salud mediante el uso del modelo de la teoría de aprendizaje social enfatizando en el rol que posee el modelo adulto en la transmisión social.

## **Estrategia**

La estrategia a implementar es mediante capacitación a padres de familia de la institución educativa Misael Pastrana Borrero del municipio de La Plata –Huila, ubicada en la carrera 4 con calle 3 esquina, la cual es una institución de género mixta (niños y niñas); interviniendo a los niños y niñas entre las edades de 5 a 12 años de edad, mediante capacitación dirigida a los padres de familia.

Es importante mencionar la gran importancia que tiene realizar esta capacitación a los padres de familia, teniendo en cuenta que en ellos radica la formación, la educación y los hábitos que pueden llegar a profundizar y acoger, mediante estrategias utilizadas para que los niños y niñas mejoren su condición de salud, tanto a corto, mediano y largo plazo de vida de cada uno de ellos, mejorando enormemente la calidad de vida en sus diferentes etapas de la vida.

Durante el proceso de intervención y la estrategia de comunicación en salud a utilizar es mediante el modelo de la teoría de aprendizaje social, la cual tiene como propósito que los niños y niñas aprendan del entorno familiar por medio de la observación y de la imitación del comportamiento de sus padres; con base a este aprendizaje, puedan diseñar hábitos fundamentales para el mejoramiento, recuperación de la salud y bienestar del entorno familiar.

## **Metodología**

Vamos a intervenir al municipio de la Plata Huila, Institución Educativa Misael Pastrana Borrero la cual se encuentra ubicada en la carrera 4 con calle 3 esquina, institución de genero mixto (niños y niñas); en donde se brindará capacitación a los padres de familia, orientándolos en la prevención del sobrepeso y la obesidad de los niños y niñas en los años comprendidos de los 5 a 12 años de edad, donde se brindará información referente a los hábitos alimenticios, ejercicio físico y enfermedades causantes.

## Encuesta

Se realizó una encuesta a los padres de los estudiantes menores de edad de la institución educativa Misael pastrana del municipio la plata Huila.

Estructura de encuesta a realizar antes del inicio de la capacitación

1. ¿Comes verduras a diario?
2. ¿Cuál es su comida favorita?
3. ¿Qué opina usted sobre el consumo de proteínas?
4. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?
5. ¿Hace 30 minutos de ejercicio todos los días?

Estructura de encuesta a realizar después de un mes de la capacitación.

1. ¿Cuánto es su peso en kilogramos?
2. ¿Qué considera como alimentación saludable?
3. ¿Cómo se siente después de cumplir una dieta saludable?
4. ¿Cuáles son los alimentos permitidos dentro de la dieta?
5. ¿Cuáles son los alimentos prohibidos dentro de la dieta?

### **Actores que Intervienen en la Estrategia**

Como actores encontramos a los estudiantes de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD de la Escuela de ciencias de la salud “ECISA que con el apoyo del ministerio de salud se coordina la estrategia de salud se ejecuta la promoción y prevención, verificando los monitoreos que requieran los estudiantes con sobrepeso para el control de su enfermedad. Además, incluirá actores e instituciones que podrán efectuar de manera correcta los beneficios para los niños entre ellos contamos con la alcaldía de la plata Huila, rector de la institución Misael Borrero Pastrana, padres de familia, estudiantes del grado primero, segundo, tercero, cuarto, quinto y sexto; médico nutricionista.

**El Rector:** es responsable de efectuar las normas y leyes de la institución así mismo conceder los permisos necesarios para cumplir con el plan de salud.

**Nutricionista:** es responsable de evaluar el estado nutricional de una persona de acuerdo a este diagnóstico se genera y asesora en una dieta ideal según el caso.

**Alcalde:** asegurar la prestación de servicios en este caso la salud.

**Estudiantes de diplomado de profundización de comunicación en Salud:** son responsables de organizar y apoyar la capacitación del nutricionista.

**Lugar:** liceo Misael pastrana borrero

**Fecha:** 18/07/2023 **Hora:** 4 pm

### **Metodología Utilizada Para la Capacitación a los Padres de Familia**

El objetivo general de esta capacitación es concientizar a los padres de familia de los menores a detener el aumento acelerado del porcentaje de exceso de peso en niños y niñas en las edades comprendidas, entre los 5 años y hasta los 12 años de edad; este objetivo requiere un enfoque que abarque acciones que promuevan hábitos saludables; y por esta razón es fundamental el acompañamiento de los padres de familia como la principal intervención que coadyuven en la prevención del exceso de peso en esta población y por ende evitar a futuro

enfermedades en su adolescencia y su vida como adulto; así mismo mencionar la importancia en intervención de entes gubernamentales, para minimizar las problemáticas de salud pública en el territorio.

### ***Alimentación Saludable***

Suministro de alimentos ricos en nutrientes que satisfagan las necesidades alimentarias de los niños y niñas

Promover un consumo de alimentos nutritivos en cada uno de sus hogares

Evitar el consumo de bebidas azucaradas y productos de alto contenido calórico y bajo

### ***Valor Nutricional***

Incentivar el consumo de proporciones considerable de los alimentos que contengan vitaminas, minerales y oligoelementos

Búsqueda de estrategias las cuales motiven a los niños y niñas en la alimentación saludable

### ***Actividad Física***

Iniciativas que promuevan la actividad física de manera individual y en familia

Implementar estrategias de libre esparcimiento en espacios públicos como lo son: parques, ciclovías recreativas, micro fútbol, fútbol, baloncesto y entre otros.

Mejorar el acceso a los espacios recreativos

Promover y enseñar en sus hogares, los antiguos juegos para niños y niñas que incentivan a la actividad física

Realizar control a los niños, niñas en el uso de las tecnologías, como lo son celulares, Tablet, televisión y entre otros, los cuales intervienen de manera negativa ante el uso inadecuado.

Las causas de esta problemática conllevan a patologías

El desequilibrio energético entre calorías consumidas (la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa y un descenso en la actividad física, afecta cada vez más a nuestros niños y niñas en el diario vivir)

Las consecuencias más comunes, que afectan la salud son:

Enfermedades cardiovasculares (cardiopatías y accidentes cerebrovasculares)

Diabetes

Trastornos del aparato locomotor (osteoartritis)

Algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon)

## Presentación Creativa Propuesta de la Problemática de la Comunicación en Salud

**Figura 1**

*Presentación Creativa*



*Fuente.* Elaboración propia.

Link de la presentación en Genially

<https://view.genial.ly/64a4b2cdcc2dd800124d0be0/presentation-porcentaje-de-exceso-de-peso-en-escolares-y-adolescentes>

### **Resultados Esperados**

Al finalizar este proyecto, donde la estrategia fue capacitar a los padres de familia de la institución educativa Misael Pastrana Borrero del municipio de La Plata –Huila, ubicada en la carrera 4 con calle 3 esquina, la cual es una institución de género mixta (niños y niñas); interviniendo a los niños y niñas entre las edades de 5 a 12 años de edad.

El resultado esperado de esta capacitación con la comunidad, padres de familia, niños y adolescentes es lograr que los padres tomen conciencia y con estimado cuidado eviten el incremento de exceso de peso en sus niños, niñas y adolescentes, que al terminar esta ardua pero hermosa labor, logren los padres de familia tomar conciencia y aptitudes previas a este suceso que se logre una alimentación saludable y promover la actividad física para así invertir la tendencia ascendente del exceso de peso y obesidad y con ello que se logre reducir sustancialmente la mortalidad y enfermedades crónicas que se pueden dar debido una mala alimentación y poca actividad física en los niños y adolescentes.

Aquella capacitación es importante que se haya recibido con atención por los padres ya que en ellos radica la formación, la educación y los hábitos que pueden llegar a profundizar y acoger en sus familias y hogares para la crianza y formación de sus hijos, para así lograr mejor calidad de vida a sus pequeños.

## Conclusiones

La gobernación del Huila ha intentado mediante la adopción de un estilo de vida saludable la mejora del problema de salud, para este fin ha establecido en el entorno educativo la promoción de la inclusión del componente de educación nutricional mediante la implementación de las loncheras saludables con la finalidad de que los niños y niñas consumen menos azúcares y más alimentos naturales. (Gobernación del Huila, 2022)

De acuerdo a dicha entidad la principal causa de esta situación es el sedentarismo que está generalmente relacionado con la cantidad de tiempo que tanto adultos como niños pasan conectados con la tecnología, la televisión y los videojuegos, siendo estos las principales actividades realizadas en el transcurso del día y siendo puestos por encima del juego dinámico que incentiva en los niños el movimiento y el desgaste de calorías acumuladas. (Gobernación del Huila, 2022)

De acuerdo (Audor, Lerma y Roldan, 2022) como la principal causa de este sedentarismo o dicho en otros términos el origen del mismo se encuentra en las medidas preventivas establecidas por el gobierno nacional lo que causó que los niños y niñas debieron adaptarse al confinamiento, esta situación aumentó el tiempo dedicado a estar frente a las pantallas tecnológicas lo que aumentó el sedentarismo, convirtiéndolo en un riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles y afectando su salud mental.

Para la mejora de esta situación la gobernación del Huila establece que padres de familia deben dar ejemplo en la adopción de estilos de vida saludable mediante el consumo de alimentos naturales y garantizando que los niños y niñas consuman frutas, verduras y productos que contribuyen a su crecimiento y desarrollo. (Gobernación del Huila, 2022)

### Referencias Bibliográficas

- Audor G; M. H.; Lerma C; P. R. y Roldan G; E. (2022). *Beneficios del ejercicio físico en niños y niñas con sobrepeso y obesidad en Neiva -Huila, Colombia. Revista médica Risaralda [online].* 2022, vol.28, n.1, pp.6-11. Epub July 05, 2022. ISSN 0122-0667. <https://doi.org/10.22517/25395203.24924>
- Delgado P. (2019). *La teoría del aprendizaje social: ¿qué es y cómo surgió?*. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/teoria-del-aprendizaje-social/>
- Gee, J.-P., & Esteban-Guitart, M. (2019). *El diseño para el aprendizaje profundo en los medios de comunicación sociales y digitales. Comunicar, 27(58), 9–18.* <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.3916/C58-2019-01>
- Gobernación del Huila. (2022). *Huilenses, a moverse y a mejorar hábitos alimenticios para combatir la obesidad.* [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0122-06672022000100006#:~:text=En%20el%20departamento%20del%20Huila,21%2C7%25%2C%20respectivamente](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-06672022000100006#:~:text=En%20el%20departamento%20del%20Huila,21%2C7%25%2C%20respectivamente)
- Gomez C. M. Á., Ontaneda A. S. E. y Sandoya V. C. T. (2020): *Análisis de los modelos de comunicación en salud bajo un enfoque individual - social y el uso de los tipos comunicacionales por etapas, Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales, (junio 2020).* <https://www.eumed.net/rev/cccss/2020/06/medios-comunicacion-salud.html>
- León, J. C. (2019). *Impacto de las tecnologías disruptivas en la percepción remota: big data, internet de las cosas e inteligencia artificial.* (Spanish). UD y La GEOMÁTICA, 14, 1–20. <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aci&AN=140440247&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Mesias Hidalgo-Cajo, I; Hidalgo-Cajo, B; Hernández-Batista,S; Hidalgo-Cajo,D; & Latorre-

Benalcázar, N. (2020). *Uso y análisis estadístico de las tecnologías de la información y comunicación en salud*. *Revista Boletín Redipe*, 9(3), 181–189. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.36260/rbr.v9i3.944>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018, agosto). *Estrategias de información, educación y comunicación en salud, incluyente y accesible*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/documento-estrategias-de-iec.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2022-2031*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/documento-plan-decenal-salud-publica-2022-2031.pdf>

Ruvalcaba Ledezma, C; Beltrán Rodríguez, M; Benítez Medina, A; Santiago Manzano, D; García Mendoza, F; Toribio Jiménez, J; Reynoso Vázquez, J; & Peña Cisneros, E. (2020). *Una reflexión en torno a Atención Primaria en Salud y la pandemia por SARS COVID-2; COVID-19 en México ante la confusión en la comunicación*. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(6), 631–43. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.19230/jonnpr.3710>