

Análisis de la línea de estilos de vida saludables del PAE en los estudiantes de primaria del  
Colegio San Pedro Claver IED en el 2019

Luz Aledy Hortúa

Ligia Ríos Mondragón

Universidad Abierta y A Distancia- UNAD

Escuela de Ciencias Jurídicas y Políticas

Especialización en Gestión Pública

Bogotá D.C

2020

Análisis de la línea de estilos de vida saludables del PAE en los estudiantes de primaria del  
Colegio San Pedro Claver IED en el 2019

Luz Aledy Hortúa

Ligia Rios Mondragón

Nathaly Gómez Gómez

Directora de Proyecto

Proyecto monografía para optar el título de  
Especialista en gestión pública

Universidad Abierta y A Distancia- UNAD

Escuela de Ciencias Jurídicas y Políticas

Especialización en Gestión Pública

Bogotá D.C.

2020

## **Agradecimientos**

Agradecemos de antemano a los docentes de la Universidad Abierta y A Distancia- UNAD, quienes siempre estuvieron dispuestos y atentos a brindar asesorías y orientaciones pertinentes para el desarrollo de esta investigación. También agradecemos a cada uno de los miembros de nuestras familias, quienes apoyaron este proyecto desde la etapa inicial, reconociendo el triunfo como propio.

## **Dedicatoria**

Agradecemos a DIOS por permitirnos  
culminar esta etapa de vida, a nuestros  
PADRES, HIJOS, HERMANOS y DOCENTES por  
su apoyo, paciencia y motivación, los cuales  
hicieron posible la culminación exitosa de  
nuestra monografía.

**Luz Aledy Hortúa**

**Ligia Rios Mondragón**

## Tabla de contenido

Resumen.....	8
Abstract.....	9
I. Introducción.....	10
1. Planteamiento problema.....	12
2. Objetivos del proyecto.....	15
3. Justificación.....	16
4. Marco conceptual.....	18
5. Metodología.....	24
6. Sistematización del entorno.....	27
Entrevista a la rectora de la institución.....	28
7. Análisis.....	30
8. Propuesta para el desarrollo de la segunda versión de los talleres.....	47
9. Conclusiones.....	49
Bibliografía.....	51
Anexos.....	55

## **Lista de Tablas**

Tabla 1. Distribución por asignación específica .....	32
Tabla 2. Cronograma para actividades conceptuales.....	44
Tabla 3. Análisis DOFA del proyecto. ....	46

## Lista de gráficas

Gráfica 1. Refrigerio escolar .....	33
Gráfica 2 Invitación a taller. ....	35
Gráfica 3. Presentación de la actividad lúdica sobre lavado de manos. ....	36
Gráfica 4. Participación de estudiantes en la actividad de “lavado de manos”.....	37
Gráfica 5. Material audiovisual para el taller de higiene oral. ....	37
Gráfica 6. Participación de los estudiantes en el taller de higiene oral. ....	38
Gráfica 7. Resultados de aplicación de encuesta para estudiantes. ....	39
Gráfica 8. Resultados de aplicación de encuesta para padres de familia.....	40
Gráfica 9. Resultados de aplicación de encuesta para docentes.....	41
Gráfica 10. Encuesta para alumnos. ....	55
Gráfica 11. Encuesta padres de familia. ....	55
Gráfica 12. Encuesta para docentes.....	56

## **Resumen**

La implementación del PAE en el colegio San Pedro Claver IED, ha sido un paso importante en la articulación de la teoría y la práctica en pro de disminuir la deserción escolar y las enfermedades por una alimentación no adecuada. Sin embargo, como parte de fortalecimiento del PAE dentro de la institución, se implementan propuestas que buscan dar a conocer la importancia de los hábitos en la construcción de una vida saludable.

Por esta razón, es fundamental llevar a cabo una promoción del programa de los estilos de vida saludables, dentro de una población perteneciente a esta institución educativa, cuyo objetivo principal es el de dotar a dicha población con los conocimientos adecuados con el fin de mejorar sus hábitos o costumbres efectuadas diariamente, mejorando con ello su modo de vida y fortaleciendo su perspectiva con respecto a elementos que lo acompañan en su vida.

A través de herramientas de recolección de datos como las encuestas, se pretende reconocer la importancia y conocimiento de la comunidad educativa acerca de los EVS y su desarrollo dentro de la institución educativa. Con los resultados de éstas, se hará una selección de temáticas que fortalecerán la comprensión de hábitos saludables que se pueden llevar a cabo en la vida cotidiana.

Por último, se analizará el impacto que tienen los talleres en la aplicación del PAE dentro de la institución, a través de conclusiones se mostrará el nivel de aceptación, adaptación y desarrollo del proyecto, además se conocerá el interés de los diferentes entornos de los estudiantes en el desarrollo de los hábitos adecuados como base de una vida saludable.

Palabras clave: hábitos saludables, nutrición, entorno, institución, alimentación, PAE, EVS.



## **Abstract**

The implementation of the PAE in the San Pedro Claver IED school has been an important step in the articulation of theory and practice in order to reduce school dropout and illnesses due to inadequate nutrition. However, as part of strengthening the PAE within the institution, proposals are implemented that seek to publicize the importance of habits in the construction of a healthy life.

For this reason, it is essential to carry out a promotion of the healthy lifestyles program, within a population belonging to this educational institution, whose main objective is to provide said population with the appropriate knowledge in order to improve their habits or customs carried out daily, thereby improving his way of life and strengthening his perspective regarding the elements that accompany him in his life.

Through data collection tools such as surveys, the aim is to recognize the importance and knowledge of the educational community about EVS and its development within the educational institution. With the results of these, a selection of themes will be made that will strengthen the understanding of healthy habits that can be carried out in everyday life.

Finally, the impact that the workshops have on the application of the PAE within the institution will be analyzed, through conclusions the level of acceptance, adaptation and development of the project will be shown, in addition the interest of the different environments of the students will be known in developing proper habits as the basis of a healthy life.

**Key words:** healthy habits, nutrition, environment, institution, food, PAE, EVS.

## **I. Introducción**

El presente proyecto busca desarrollar una propuesta de promoción sobre los estilos de vida saludable de los estudiantes de básica primaria del Colegio San Pedro Claver IED, como estrategia de desarrollo pedagógico y hábitos aprendidos durante la infancia que marcarán radicalmente los comportamientos alimenticios buscando que perduren durante toda la vida del individuo.

Partiendo de la necesidad de crear hábitos saludables en los niños, el Colegio San Pedro Claver IED, puso en marcha hace unos años el PAE, en busca de garantizar una alimentación nutritiva entre los estudiantes, que les permita continuar con el proceso de aprendizaje. El PAE llega al colegio a través de la entrega de refrigerios dentro de la jornada académica, los cuales cuenta con una composición nutricional balanceada.

Teniendo en cuenta lo anterior, la primera parte del proyecto da a conocer cuáles son las falencias más comunes que se pueden identificar dentro del entorno académico que nos permiten que los hábitos de vida saludable sean adoptados desde edades tempranas, esto a través del análisis de la realidad que se percibe en el ambiente cotidiano de los estudiantes del nivel de básica primaria. Con este análisis se determinará el interrogante del presente proyecto, que se busca resolver a través del planteamiento de unos objetivos.

A través de los antecedentes que ha tenido la promoción de hábitos saludables en el marco académico, se dará a conocer como éstos han impactado a los estudiantes del Colegio San Pedro Claver IED, especialmente en el nivel de básica primaria, permitiendo conocer las diferentes estrategias que se han empleado en la institución para fortalecer los EVS, con la intención que sean replicados en el entorno directo de los estudiantes.

Se dará a conocer la metodología que se ha utilizado en la institución para promover los EVS, las campañas y las herramientas de difusión y evaluación que se han desarrollado, para promover los hábitos saludables. También se dará a conocer a través de herramientas de recolección de información, el punto de vista, conocimiento y dominio de EVS dentro de la comunidad educativa, incluyendo a padres de familia y docentes, con el fin de encaminar nuevas propuestas que logren satisfacer las falencias identificadas previamente.

Para finalizar, se tomarán las principales conclusiones en las que se espera identificar cual es el impacto del PAE en la comunidad educativa y como las acciones que se han desarrollado son la base para actividades futuras que les brinden a los estudiantes las herramientas necesarias para construir y desarrollar hábitos saludables dentro de su entorno.

## **1. Planteamiento problema**

Las rutinas de los seres humanos, se han enfrentado a un sin número de cambios a cuenta de la evolución socio económica de los últimos años, en la cual el tiempo es un privilegio que pocos saben administrar. Esto impacta de manera directa con la enseñanza de los hábitos alimenticios en la primera infancia, pues no es común familiarizar a los niños con los alimentos que, aunque saludables no son reconocidos antes de su cocción, dando paso a la imposición del consumo de dichos alimentos, generando rechazo por parte de ellos.

Las falencias que se encuentran en los hábitos alimenticios de los niños de primaria hacen que el presente proyecto cobre importancia porque entregará información de manera dinámica que puede ser transmitida a los núcleos familiares, además de empezar a ser reconocida y adoptada por los niños en los diferentes entornos.

Los estilos de vida saludable son necesarios para todos los individuos, porque ayudan en la prevención de enfermedades como la obesidad, sobrepeso o la diabetes; especialmente para los niños que se encuentran en etapa de formación, en este caso, los estudiantes que escogimos como muestra para el desarrollo de este proyecto son niños y niñas entre seis (6) y once (11) años, teniendo en cuenta la aplicación de diversos parámetros que enfoquen sus hábitos de alimentación, actividad física, higiene y desarrollo mental, en entornos que permitan lograr un mejor proceso para crecimiento.

Desde la Dirección de Bienestar Estudiantil de la Secretaria de Educación del Distrito, se lidera el Programa de Alimentación Escolar (PAE) tendiente al cumplimiento de las metas establecidas en el plan de desarrollo denominado “Bogotá Mejor para Todos”, se articulan un conjunto de estrategias orientadas a contribuir en el derecho a la vida sana, a la educación con calidad y a la alimentación en el marco de las políticas nacionales y distritales, brindando un

apoyo alimentario con un balance nutricional variado e inocuo; fomentando la promoción de prácticas adecuadas tanto en consumo de alimentos y actividad física, como en la construcción colectiva de una cultura de alimentación saludable que favorezca la permanencia de los estudiantes en el sistema educativo oficial.

En el colegio San Pedro Claver IED, se concibe la educación como un proceso permanente de formación integral, en el cual los estudiantes desarrollan competencias cognitivas, socializadoras y valorativas a través de una estructura curricular interdisciplinaria que los prepara para adaptarse a la sociedad de manera activa y participativa, así como también pretende mejorar su proyecto y calidad de vida. El proyecto educativo del colegio San Pedro Claver IED orientará sus acciones pedagógicas, administrativas, directivas y de comunidad hacia la formación de las competencias comunicativas de los estudiantes con especial atención en el análisis, crítica, producción y uso pedagógico de los medios en la escuela. El colegio ofrece los niveles de Preescolar, Educación Básica Primaria, Básica Secundaria y Media.

Precisamente con la población del nivel de Básica Primara se busca evaluar y evidenciar el impacto que ha generado el proyecto en los estudiantes, valorando específicamente el proceso de enseñanza, aprendizaje y promoción de la alimentación saludable y actividad física: estilos de vida saludables en el colegio y en el hogar, este último como entorno básico y fundamental de todo ser humano. Esto lleva a la necesidad de incorporar la información de los EVS como parte del contenido curricular en la educación dirigida a la primera infancia, permite garantizar que dicha población no omitirá las consecuencias del desconocimiento y en un futuro ideal, contribuyendo a disminuir los índices de jóvenes y adultos afectados por enfermedades derivadas del consumo alimenticio desequilibrado e irresponsable.

Teniendo en cuenta lo anterior, se hace necesario dar a conocer todo tipo de información acerca de los EVS a los estudiantes por parte de los docentes, mediante acciones dinámicas como campañas y talleres, para que los niños comprendan poco a poco esta información y sean el principal canal de difusión; el rol del colegio en este proceso es importante porque aporta las bases que los estudiantes fortalecerán en los hogares, creando más círculos sociales saludables.

Por lo tanto, esta monografía responde a la siguiente pregunta:

*¿Cómo ha sido la implementación de hábitos en la línea estilos de vida saludable del PAE en los estudiantes de básica primaria en el Colegio San Pedro Claver IED entre los años 2015 - 2019?*

## **2. Objetivos del proyecto**

### **2.1.Objetivo general**

Analizar cómo ha sido la implementación de estilos de vida saludable mediante el PAE en los estudiantes de básica primaria en el Colegio San Pedro Claver IED en el 2019.

### **2.2.Objetivos específicos**

- Caracterizar los elementos relevantes del PAE que influyen en la implementación de un estilo de vida saludable dentro del Colegio San Pedro Claver IED.
- Establecer las debilidades, oportunidades, fortalezas y las amenazas que ha tenido el desarrollo de esta línea del PAE en esta institución educativa.
- Proponer el diseño de una campaña que contribuya a la implementación de la línea de estilos de vida saludable del PAE en la institución.

### **3. Justificación**

Con el fin de garantizar el derecho a una vida saludable y a una educación de calidad; se promueve la implementación del Programa de Alimentación Escolar (PAE), el cual está liderado por el Ministerio de Educación Nacional, cuyo objetivo primordial es el de afianzar la permanencia escolar, mejorando con ello las condiciones nutricionales, psicológicas y físicas de todos los niños, niñas y jóvenes de todas y cada una de las instituciones educativas oficiales.

El PAE es orientado y ejecutado desde el MEN dada la política del Plan Nacional de Desarrollo 2018-2022 “Pacto por Colombia Pacto por la Equidad” y el Plan de Desarrollo 2016-2020 “Bogotá Mejor para Todos”, de igual forma se ha incluido esta herramienta de planeación para la jornada única en la cual se considera la “implementación en los establecimientos educativos oficiales del país con una programación realista que considere distintas fases y necesidades en infraestructura, maestros, alimentación escolar, y el uso pedagógico de tecnologías de la información y las telecomunicaciones” (Departamento Nacional de Planeación, 2015, p.361). Es a través del MEN, que los departamentos y/o municipios reciben los recursos necesarios para la planeación, ejecución y control de dicho programa, teniendo en cuenta como referente la matrícula registrada en el SIMAT (sistema integrado de matrícula).

Es por ello que se hace fundamental, realizar un análisis de cómo ha sido la implementación del PAE en la línea de estilos de vida saludable en el Colegio San Pedro Claver IED, ya que son los recursos públicos los que se ven directamente involucrados en la aplicación de este programa y adicionalmente a esto; está la protección que se debe tener con los niños, niñas y jóvenes de acuerdo a la Constitución Política del 1991, Artículo 44, como lo es el derecho a la vida, la integridad física, la salud y a una alimentación equilibrada.



Se podría decir, que este programa aporta a la disciplina de la gestión pública desde su planeación hasta su ejecución final, ya que con esta no solo se benefician los estudiantes si no que se genera un beneficio a toda la comunidad participante, tanto a nivel social, político y económico; adicionalmente la mirada de la gestión pública contribuye al entendimiento de este problema a través de sus políticas gubernamentales, pues son estas el motor que promueve la aplicación de esta temática.

También, se fortalece la promoción de hábitos saludables desde la comunidad educativa con perspectiva de replicarse en la comunidad en general, éstos como actividades de prevención de enfermedades derivadas del sobre peso o la falta de nutrientes en los alimentos que se consumen constantemente en los hogares. Es aquí, que podemos visualizar la importancia de este trabajo con el cual se pretende dar a conocer que la aplicación de este programa, no solo mejora la calidad de vida y educación de los estudiantes, si no que adicionalmente, mejorará todo su entorno; ya que, si el niño puede poner todas sus capacidades y enfocarse en su estudio, será un estudiante destacado y podrá cumplir cualquier meta que se proponga.

#### 4. Marco conceptual

Los hábitos saludables se denominan todas aquellas conductas o comportamientos que se adoptan como parte de la vida cotidiana y que aportan de manera positiva al bienestar físico, mental y social. (OMS, 2015) Sin embargo, el término hábitos saludables ha sido mal interpretado y popularizado especialmente con fines comerciales, llenando el mercado con productos complementarios como pastillas, batidos, o jarabes, que prometen al cliente tener una vida saludable, pero que en algunos casos son productos no certificados y que no cuentan con el aval institucional, en el caso de Colombia, registros sanitarios otorgados por el Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (INVIMA, 1993).

Para la Organización Mundial de la Salud, el estilo de vida es definido como la “forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (OMS, 1986, p. 118). Entre los que se encuentran la alimentación y la actividad física.

- Dieta equilibrada: para reconocer el balance en los alimentos y porciones que se consumen a diario, se cuenta con una herramienta ya establecida: la pirámide nutricional, la cual es un indicador de las necesidades energéticas que tiene el cuerpo humano en las diferentes etapas de la vida, y la cual entrega el balance ideal entre vitaminas, proteínas, azúcares, entre otros. (Sanitas EPS, 2017)
- Ejercicio físico: las actividades que se clasifican en este ítem buscan fortalecer el cuerpo en todo sentido, porque de acuerdo con la OMS con treinta (30) minutos de ejercicio se puede fortalecer los huesos y los músculos, además de quemar las calorías

sobrantes, las cuales permiten el control de la presión arterial, colesterol y glucosa presentes en el cuerpo. (Sanitas EPS, 2017)

Pero, los hábitos saludables deben ser un proceso de enseñanza y aprendizaje continuo, que se enseñe y practique desde la infancia, siendo está una medida preventiva que mantenga una buena salud a lo largo de la vida del individuo; además, de tener en cuenta los aspectos alimenticios e higiénicos, se pueden considerar aspectos de tipo social, cultural y económico, para alcanzar un “estilo de vida saludable”. (Rioja Salud, s.f.)

Los estilos de vida saludables, traen consigo varios entornos que les dan una construcción, especialmente en la temprana edad, porque son actividades que el niño(a) está copiando de su círculo social, en este primer caso, es su núcleo familiar. “Los padres que brindan rutinas y generan una relación estrecha con los niños (as) ponen límites y brindan lo que necesitan, no lo que por capricho quieren”. (De la Vega, 2016, p. 53)

Esta afirmación, da una breve connotación de la necesidad de crear lazos afectivos con los hijos (as), sin que estos sobrepasen el límite, permitiendo así un consenso respetuoso para el consumo de alimentos, como frutas y verduras. La representante para la Organización Panamericana de la Salud (OPS) / Organización Mundial de la Salud (OMS), resalta en la semana del Bienestar en el mundo y semana de hábitos de vida saludable en Colombia “Se requiere un trabajo intersectorial para promover la salud, no se trata solo de curar, es necesario atender las causas de estos factores. Esto empieza desde pequeños”. (Tambini, 2019, p. 32).

Siendo la alimentación unos de los pilares de la vida saludable, es necesario reconocer la importancia de la nutrición, la cual de acuerdo con la OMS se define como “la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo” (OMS, 2019, p. 1). Una mala

nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

La nutrición en la primera infancia es parte fundamental para el desarrollo físico e intelectual, según Sifuentes (2008, p. 1.) “una adecuada alimentación se verá reflejada en el crecimiento y capacidades cognitivas, la correcta nutrición también ayudará a crear las defensas necesarias para combatir las enfermedades”. Sin embargo, la desnutrición ha sido un factor relevante en las cifras de vida saludable, según los datos entregados por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) “en América Latina y el Caribe, 4,8 millones de niños menores de 5 años sufren de retraso en el crecimiento y 0,7 millones de emaciación, adicionalmente uno de cada dos niños padecen hambre por la falta de vitaminas y minerales, al mismo tiempo el número de niños la obesidad entre los 5 y 19 años se ha multiplicado debido a la comida chatarra y bebidas azucaradas” (UNICEF, 2019, p. 24)

El desarrollo de la vida cotidiana de los niños, niñas y adolescentes, se da en diferentes entornos, pues se encuentran con rutinas divididas entre el hogar y el colegio, y es justamente en la última donde se evidencian grandes cambios en el entorno alimenticio y nutricional, porque los niños se encuentran diferentes alimentos, formas de preparación, normas de higiene, horarios y hasta diferentes personas con quienes se comparten la mesa. Con la permanencia de los niños más tiempo en el colegio, el programa de alimentación escolar PAE, busca mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, ayudar con el problema de desnutrición y crear hábitos saludables.

Tener un balance de vida saludable para los niños y niñas en Colombia, ha sido un trabajo en el cual las políticas públicas han tenido una participación importante; de acuerdo con la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), las políticas públicas se definen

como “soluciones específicas de cómo manejar los asuntos públicos que se desprenden de la agenda pública y permiten orientar la gestión de un gobierno para alcanzar sus objetivos”

(CEPAL, 2011, p. 68)

La política pública se implementa a través de los programas y proyectos para dar respuesta a las demandas sociales a través de resultados visibles y medibles. En dicho sentido, el enfoque teórico de la Gestión Pública permite abordar una nueva manera conjunta y corresponsable de gestionar la administración pública y construir conjuntamente un buen gobierno. Como parte de la política según Barzelay (2002), se encuentran las políticas de gestión pública integran un conjunto de reglas institucionales y rutinas para orientar, motivar y evaluar programas y agencias públicas, pudiendo clasificarse en distintas áreas: planificación del gasto y gestión financiera; función pública y relaciones laborales; provisión; organización y métodos; y evaluación y auditoría.

En su investigación, Chica (2011) retoma conceptos de la Nueva Gestión Pública y señala la creación de valor público como una cadena de resultados de insumos, medios y fines que se expresan a través de indicadores operacionales (insumos), de Gestión (actividades) y de Resultados (productos, efectos e impactos). Dentro de los indicadores de resultados cobran especial importancia los análisis de los efectos y de los impactos de la acción (implantación de la política pública) y productos desarrollados por la gestión pública, medidos en términos de satisfacción ciudadana. Así mismo hace referencia al concepto de creación de valor público desarrollado por Moore (1995), en el cual se colige la gestión pública como la acción estratégica orientada a resultados, en respuesta a las demandas sociales.

En el caso de la educación uno de los fines según la Ley 115 /94 en su artículo 5 determina “la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene...” (Congreso de la República de Colombia, 1994, p.1) y en su artículo 21 define como objetivo de la educación formal en el nivel de básica primaria “la valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo” (Congreso de la República de Colombia, 1994, p.1) como mecanismo de reforzamiento de la formación de hábitos saludables de alimentación, higiene personal, aseo y orden, obtenidos en los grados iniciales de la educación formal en el nivel de preescolar.

De acuerdo con la definición de la Organización Mundial de la Salud OMS (1948, p.1), “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, lo que conlleva incorporar dentro de la concepción de salud de los niños niñas y adolescentes en el ámbito educativo, la práctica de algunos hábitos entre los cuales encontramos:

- a) Higiene (Corporal, lavado de manos, oral),
- b) Alimentación saludable,
- c) Actividad física,
- d) Descanso y recreación.

A la luz de los lineamientos de la OMS, el Ministerio de Salud de Colombia ha adoptado a lo largo de la historia diversas políticas públicas conducentes al mantenimiento de la salud; actualmente se despliega la Política “Rutas Integrales de Atención en Salud RIAS”, reglamentada por la Resolución 3202 de 2016.

Dentro de estas rutas, es de obligatorio cumplimiento la “Ruta de promoción y mantenimiento de la Salud”, que promueve la educación para la salud en el individuo, familia y comunidad y en el desarrollo de su componente “Educación para la salud de niñas y niños, sus familias y

cuidadores”, entre otras, se encuentran estrategias como: “Promover la adopción de prácticas de cuidado para la salud” y “Promover el ejercicio del derecho a la salud”. (Ministerio de Salud, 2016, p. 27)

No debemos dejar de lado el hecho que este trabajo se desarrolló con una mirada en la gestión pública y cómo se puede colaborar con el seguimiento de los programas y proyectos que mejoran la calidad de vida de los estudiantes de colegio San Pedro Claver, se debe resaltar que el servicio público educativo es una función social del Estado y se encuentra fundamentado en los principios constitucionales, dentro de los cuales, cobra especial relevancia el derecho a la educación que tiene toda persona. Establece la carta magna en su artículo 44 que “son derechos fundamentales de los niños y las niñas, los derechos a la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión, derechos que, prevalecen sobre los derechos de los demás”. (Constitución Política de Colombia, 1991)

## 5. Metodología

Se establece la metodología de acción participativa con el fin de involucrar a toda la comunidad educativa en las posibles alternativas de solución de las problemáticas identificadas entorno a los estilos de vida saludable y sus implicaciones con el nuevo plan de desarrollo distrital denominado “Bogotá Mejor para Todos”.

En término “investigación – acción”, fue acuñado por K. Lewin en 1946, sin embargo, sus orígenes no se sitúan precisamente en el ámbito educativo, si no en el campo de la psicología, cuyo fin era el de “transformar los comportamientos, las costumbres y actitudes de los individuos o de las poblaciones, mejorar las relaciones sociales e incluso modificar las reglas institucionales de una organización” (Goyette, G. y Lessard- Hébert, M., 1988, p. 25)

Por otro lado, Kemmis, S. y McTaggart, R. (1988, p. 118) define la investigación – acción como “una forma de indagación introspectiva colectiva emprendida por participantes en situaciones sociales con objeto de mejorar la racionalidad y la justicia de sus prácticas y de las situaciones en que éstas tienen lugar.” Mientras que Rodríguez, R. M. (1991, p. 15) la describe como “modelo de investigación dentro del paradigma cualitativo que observa y estudia, reflexiva y participativamente, una situación social para mejorarla”.

A partir de lo anterior, se puede enfatizar la metodología de investigación acción participativa en el conocimiento y la acción, que permite conocer la realidad de la población objeto de investigación, para desarrollar estrategias que conlleven a mejorar la situación real evidenciada y se define como “un proceso que combina la teoría y la praxis, y que posibilita el aprendizaje, la toma de conciencia crítica de la población sobre su realidad, su empoderamiento, el refuerzo y ampliación de sus redes sociales, su movilización colectiva y su acción transformadora”.

(Colmenares, 2012, p. 104)



La metodología establecida para el desarrollo del presente proyecto, se realizará en dos momentos, el primero en el que se llevará a cabo un ejercicio de observación, mediante el cual se intentará identificar los hábitos saludables que practican los estudiantes de la población objetivo, y el segundo busca reforzar conocimientos previos o empíricos. Para cumplir con los objetivos del presente proyecto, se realizarán las siguientes actividades:

1. Identificación del entorno:

Se define a la población estudiantil a la cual se va a dirigir el proyecto, teniendo en cuenta características como, la jornada, los cursos, rango etario, comportamiento y hábitos, reconocidos en el proceso de observación.

2. Sondeo de conocimientos

Este proceso consiste en la construcción y aplicación de una herramienta de recolección de información, en este caso se utilizará la encuesta. Se formularán tres encuestas, una será aplicada a los estudiantes, otra a los padres de familia y la última a los docentes.

La encuesta busca identificar los conocimientos previos con los que cuenta la población objetivo acerca de los EVS y su articulación con el proceso curricular de la institución, las respuestas para las preguntas serán cerradas, esto con el fin de obtener respuestas concretas que no requieran de clasificación en su análisis.

Por otro lado, para el reconocimiento de las actividades desarrolladas en la institución como parte del PAE, se realizará una entrevista a la rectora de la institución, para conocer su postura frente a la propuesta y ejecución del proyecto “comiendo sano y bailando ando”.

3. Definición de temática

Luego de identificar los conocimientos previos de la población objetivo y su entorno directo, en este caso, estudiantes de básica primaria, padres de familia y docentes, se determinarán las

temáticas a incluir en el desarrollo de los talleres. Éstas buscan fortalecer de manera conceptual, las falencias identificadas en la encuesta y en el proceso de observación, además tendrá como objetivo familiarizar a la población objetivo con los principales conceptos de los estilos y hábitos de vida saludable que se incluirán en los talleres.

- Tiempo para ejecución de talleres

Tras identificar las temáticas para el desarrollo de los talleres, se determina el tiempo de duración, es decir, tiempo para cada taller y cantidad de talleres que se llevaran a cabo.

#### 4. Desarrollo de talleres

A través de material audio visual y didáctico, se brindará información a los estudiantes acerca de los conceptos de estilos de vida saludable, cuáles son los componentes para tener una vida saludable y cuáles son los hábitos que se deben tener en cuenta para construir desde la primera infancia una vida saludable con miras al futuro.

#### 5. Recolección, análisis e interpretación de resultados.

Se tomarán los resultados de la aplicación de las encuestas, para identificar el dominio de los hábitos saludables entre la comunidad educativa. Además, se analizará la entrevista realizada con la rectora para determinar el impacto que puede generar el proyecto en la comunidad educativa.

#### 6. Conclusiones

Tras desarrollar cada uno de los talleres y tener el material que soporte las actividades, se identificarán las principales conclusiones del proyecto, en el que se pueda evidenciar el cumplimiento de los objetivos.

## **6. Sistematización del entorno**

### **6.1. Identificación del entorno**

El proyecto se implementó en el Colegio San Pedro Claver IED, institución educativa distrital de la localidad de Kennedy, ubicado en la Carrera 79 C No. 41 B – 51 Sur, en el barrio Bomberos, el cual cuenta con una población de 120 docentes, 5 coordinadores, 1 rector y 2.700 alumnos aproximadamente, divididos en dos sedes A y B, y con las jornadas mañana - tarde implementadas.

Teniendo en cuenta lo anterior decidimos tomar una muestra de dicha población, esta muestra se estableció entre los alumnos de los grados de primero (1°) a quinto (5°) de primaria, de la jornada mañana y tarde de la sede A, para un total de 100 alumnos con los cuales se desarrollaran los talleres.

Se decide tomar a estos alumnos como muestra, por las características que demuestran los mismos; ya que son niños que están en edades de los 6 a 11 años de edad, etapa en que estos niños inician su período escolar; el niño a partir de los 6 años empieza hacer consiente de su entorno, dejando atrás el mundo mágico que lo acompaña en sus primeros años, su concentración es mayor, entre los 8 y 11 años los niños disfrutan compartiendo sus conocimientos y experiencias con los demás, son capaces de mostrar sus emociones en respuesta a su entorno, mejoran su capacidad de toma de decisiones y pueden pensar de forma independiente, son capaces de conocer las normas básicas de convivencia, al llegar a la edad de los 11 años son capaces de construir nuevas y propias ideas, se reflejan los primeros comienzos de la pubertad la cual se ira acentuando con el pasar de los años de adolescencia.

## Entrevista a la rectora de la institución

Una entrevista compuesta por cinco (5) preguntas, realizada en el año 2019, en las que se busca conocer la experiencia del colegio desde la implementación del programa de alimentación escolar (PAE) y el concepto acerca del proyecto “comiendo sano y bailando ando”, la entrevista se realiza a la entonces rectora Norma Alejandra Díaz Rojas.

1. ¿Desde qué año se ejecuta el PAE en la institución y quién lidera su implementación?

El programa de alimentación escolar es liderado por la Secretaria de Educación Distrital y es implementado en la actualidad en todas las instituciones educativas distritales; en esta institución en particular se ejecuta desde el año 2003.

2. ¿Qué beneficios se han evidenciado en los estudiantes con la aplicación el PAE dentro de la institución educativa?

Los estudiantes han sido los más beneficiados con este programa; ya que esta institución está ubicada en un sector donde muchas familias no tienen muchos recursos y muchas veces no pueden proporcionar a sus hijos una alimentación adecuada; adicionalmente a esto ha mejorado la permanencia escolar.

3. ¿Actualmente el Colegio San Pedro Claver IED, implementa algún tipo de estrategia que afiance la implementación del programa del PAE dentro de la institución educativa?

Claro que sí; actualmente se ejecuta un proyecto denominado **“Comiendo sano y bailando ando”**, en el cual se pretende la intervención de diferentes actores: estudiantes, docentes y padres de familia. Este proyecto es una propuesta sobre promoción de estilos de vida, actividad física y alimentación saludable, para el colegio San Pedro Claver sedes A y B. Teniendo en cuenta la resolución 2092 de 2015, por la cual se establecen directrices para el funcionamiento de la tienda escolar de los colegios oficiales del Distrito Capital.

El proyecto, consiste en la aplicación de talleres en los cuales de manera audiovisual se comparten los conceptos básicos entorno a los hábitos de alimentación saludable y practicas físicas, por último, se realizan actividades lúdicas para reforzar los conocimientos. Y cada determinado tiempo, realizar actividades en las que se fomente el consumo de alimentos saludables y la práctica de actividades físicas.

4. ¿En la institución educativa existe un comité que lidere el programa de alimentación escolar?

De acuerdo con lo estipulado en la Resolución 685 del 2018, el comité está conformado por la rectora, dos padres de familia, dos personeros estudiantes, dos representantes de los alumnos, los docentes encargados del recibo, almacenamiento y entrega de los refrigerios y la interventora del PAE.

5. ¿Cómo la máxima autoridad de la institución, que opina usted de la ejecución de este proyecto dentro del Colegio?

Siempre es bueno, evaluar cómo se están llevando a cabo todos los procesos y más si estos tienen que ver con el bienestar de nuestros niños, solo quiero que los estudiantes saquen el mejor provecho de todos los procesos llevados a cabo en esta institución y que estos a futuro repercutan en sus familias.

## **7. Análisis**

### **7.1. Antecedentes**

Para hablar de vida sana y hábitos saludables, es necesario tener en cuenta el proceso de nutrición que tiene cada individuo y teniendo en cuenta la problemática económica que tiene Colombia, en la que un alto porcentaje de la población organiza la canasta familiar de acuerdo a los ingresos y no al aporte nutricional de los alimentos. A partir de un gran número de problemáticas, se evidencian falencias en el proceso de aprendizaje de los niños, especialmente en la primera infancia, en la cual el cuerpo y los diferentes sistemas se encuentran en desarrollo.

Teniendo en cuenta lo anterior, en el año 1936 se da a conocer por primera vez el término de “restaurante escolar”, porque a través del decreto 219, se dan las formalidades que se deben cumplir para aplicar al subsidio que el gobierno designa para la formación, manejo y administración de restaurantes escolares, que para ese entonces fortalecerían la alimentación de los niños con menos recursos. (Presidencia de la República de Colombia, 1936)

Para el año 1941, se reglamenta la alimentación escolar como parte fundamental del desarrollo de los estudiantes y se contempla dentro del presupuesto nacional un aporte para las entidades educativas que prestaran el servicio alimentario a sus estudiantes. Este proceso y regulación se realiza a través del decreto 319. Algunos de los procesos de alimentación, no se realizaban en las instalaciones de las instituciones educativas, sino en instalaciones de carácter público adecuadas para tal fin. (Presidencia de la República de Colombia, 1941)

Para el Estado colombiano ha sido de gran importancia la integración entre la educación y la buena alimentación, como parte de la construcción de una vida con hábitos saludables. La organización mundial de la salud (OMS) define salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social” (OMS, 1948, p. 1); es por ello que los hábitos saludables se pueden

reconocer como el proceso de adoptar estilos de vida que establezcan al ser humano a partir de la alimentación balanceada, la práctica de ejercicio físico y la estabilidad mental, que le permitan disfrutar de una cotidianidad sana y responsable. (Pastas, 2019)

A nivel Distrital tenemos que, en 1960, con recursos del programa “Alianza para el Progreso”, se construyó la Escuela John F. Kennedy, donde funcionó el primer restaurante escolar. Así mismo, en este año se implementó el suministro de almuerzos en establecimientos como la Escuela Clemencia Holguín de Urdaneta y el Centro de Estudios del Niño, de la localidad de Engativá, en donde igualmente se construyó el segundo restaurante escolar para los estudiantes de la institución, esta vez con el apoyo del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF, 1960)

En 1975, surge la preocupación de establecer un énfasis curricular en salud y nutrición desde la educación primaria, sugerido por el Sistema Nacional de Salud. Cinco años después, se consolida la nutrición y la seguridad alimentaria como parte de la agenda pública del gobierno nacional y distrital. Es así como en 1976 se desarrollaron proyectos para cubrir las demandas derivadas de las directrices: Salud Pública y Seguridad Alimentaria, hecho que guardó relación con la Conferencia Mundial de la Alimentación. (SED, 2019)

En 1995, se inició como proyecto de inversión el suministro de refrigerios con una cobertura de 13.000 complementos alimenticios a escolares de básica primaria y para finalizar el año se habían repartido 34.767 refrigerios a estudiantes de diferentes localidades. (SED, 2019).

En el año 2011 nace el programa de alimentación escolar (PAE) en la ciudad de Bogotá, como parte del plan de desarrollo propuesto por la alcaldía mayor. Este proyecto hace parte del respaldo de desarrollo de las políticas públicas en las que prevalece la importancia de construir

una herramienta curricular enfocada al fortalecimiento de las prácticas y estilos de vida saludable, para la población educativa en la ciudad. Rangel, Arias, Escamilla, y Parra, 2012)

Actualmente, el PAE cuenta con las siguientes fuentes de financiación para su ejecución: La bolsa común de recursos. Las fuentes de financiación provienen principalmente de los recursos del Sistema General de Participaciones (SGP), Regalías, recursos propios y recursos del Presupuesto General de la Nación distribuidos anualmente por el Ministerio de Educación Nacional (MEN).

**Tabla 1.**

*Distribución por asignación específica: Alimentación escolar 2012 -2018*

VIGENCIA	NIVEL NACIONAL	BOGOTÁ D.C	%
2012	\$128.470.154.228	\$5.154.428.207	4,01%
2013	\$135.458.930.618	\$5.382.777.538	3,97%
2014	\$142.150.601.790	\$5.979.781.202	4,21%
2015	\$151.617.831.870	\$5.918.200.766	3,90%
2016	\$166.430.894.043	\$6.501.666.132	3,91%
2017	\$174.868.911.192	\$7.709.671.346	4,41%
2018	\$171.933.448.195	\$7.062.034.685	4,11%

*Tabla 1. Distribución por asignación específica: Alimentación escolar 2012 -2018. Fuente: Departamento Nacional de Planeación. SICODIS. Elaboró, Contraloría de Bogotá D.C. Subdirección de Política Pública.*

Se identificó que la Secretaría de Educación de Bogotá está iniciando un ejercicio que busca articular de manera diferenciada las estrategias de capacitación propuestas en hábitos alimentarios y estilos de vida saludable en el PAE al currículo de cada uno de los niveles del ciclo escolar. (Secretaría de Educación Distrital, 2012). Para ello, el colegio San Pedro Claver IED desarrolla un taller el cual contiene conceptos y estrategias que motiven el desarrollo de una vida equilibrada en el ámbito mediante prácticas deportivas, alimentación balanceada e integración social.



## 7.2. El PAE y la línea de hábitos saludables en el Colegio San Pedro Claver IED

El proyecto de alimentación escolar PAE, llega a la institución en el año 2003, mediante la entrega de refrigerios escolares, con el objetivo de fortalecer la nutrición de los estudiantes de la institución.

Gráfica 1.

*Refrigerio escolar.*



*Gráfica 1. Refrigerio escolar. Fuente: secretaria de educación de Bogotá. 2019*

Actualmente, en la institución cuenta con cerca mil (1000) estudiantes en la sede A, divididos en dos jornadas, contando desde pre – escolar hasta grado once (11); esto quiere decir, que para el desarrollo del PAE en la institución, éste deben garantizar que todos los estudiantes cuenten con el refrigerio diario, para lograr esta meta, el colegio tienen como prioridad dentro de sus compromisos alimentar de manera oportuna las bases de datos dispuestas por el Ministerio de Educación y la Secretaria de Educación, las cuales permiten conocer la cantidad de estudiantes que se encuentran en la institución y sus principales novedades.

El cumplimiento del PAE dentro de la institución, ha sido un compromiso obtenido por parte de todos los integrantes del cuerpo docente, reconociendo los estudiantes y sus principales comportamientos, garantizando la distribución y consumo adecuado de los alimentos, generando hábitos de responsabilidad y respeto hacia los hábitos alimenticios.

Por otro lado, como compromiso con los hábitos saludables, desde la empresa de distribución de los refrigerios, se evita el contacto constante con los empaques de los alimentos, para evitar la transmisión de bacterias que luego serían consumidas por los estudiantes; esto se garantiza de dos maneras, la primera a través del empaque de los alimentos, el cual viene con una bolsa sellada dentro de la cual se encuentran los alimentos, sólidos, líquidos y el dulce; y la segunda en la forma de transportar los alimentos, la cual se realiza a través de unas canastillas plásticas, las cuales evitan el contacto en el momento de manipular por parte de los operadores los alimentos.

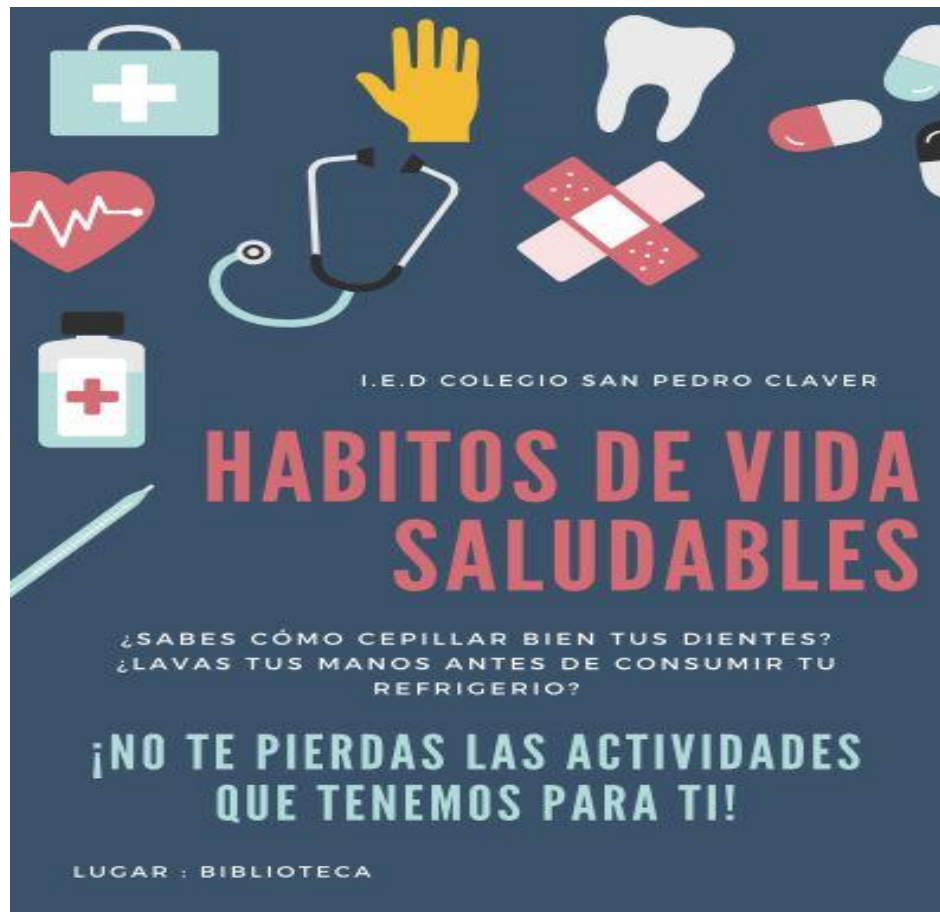
Cuando los alimentos son dejados dentro de la institución, se realiza la división de los refrigerios, teniendo en cuenta la cantidad de estudiantes que hay en cada curso, esta información es constatada con las listas escolares; la manipulación de los refrigerios se realiza a través de las bolsas en los cuales vienen empacados. Sin embargo, las frutas son transportadas aparte, es decir no se encuentran protegidas por ningún elemento (bolsas, empaque, etc.), esto las convierte en un foco de contaminación al momento de ser consumidas, esta es una falencia que dentro del protocolo de entregas del PAE no se ha tenido en cuenta, ya que la fruta como llega al estudiante en la mayoría de casos es consumida, es decir, generalmente no hay un lavado previo al consumo.

### **7.3. Primer taller de hábitos saludables**

Como primera medida podemos decir que un hábito es la forma de actuar de las personas que se repite siempre, razón por la cual, en el Colegio San Pedro Claver IED, se llevó a cabo la primera versión de talleres sobre EVS y hábitos saludables, los cuales se desarrollaron en el año 2019. En esta primera versión se realiza una campaña denominada “Juguemos todos aprendiendo los estilos de vida saludables”, con el fin de dar a conocer a los niños de primaria los cuidados que deben tener.

## Gráfica 2

*Invitación a taller, primera versión, 2019.*



*Gráfica 2 Invitación a taller. Campaña: implementación de hábitos de vida saludable en nuestro entorno. Primera versión. 2019. Fuente: Construcción propia.*

Los temas incluidos dentro de la primera versión de los talleres en el Colegio San Pedro Claver IED, denominada como “hábitos saludables” son los siguientes:

### 1. Higiene

- Corporal
- Lavados de manos
- Oral

2. Alimentación saludable
3. Actividad física
4. Descanso y recreación

El desarrollo de esta primera versión es con el fin de que los estudiantes desde sus primeros inicios de su etapa escolar inicien a fomentar buenos hábitos para fortalecer los EVS, y así generar un cambio representativo en el comportamiento y aplicación de los mismos en sus diferentes entornos.

#### **7.4. Higiene**

La higiene se refiere al aseo y la limpieza de las personas, las viviendas y los hogares públicos, pero en un sentido más amplio también incluye un extenso conjunto de prácticas, muchas de ellas promovidas y reguladas por las autoridades con el objetivo de conservar la salud. (Torres, Contreras, Lippi, Huaiquimilla, & Leal, 2019)

#### **7.5. Lavado de manos**

**Definición del taller de lavado de manos:** El taller consiste que mediante el juego, armando el rompecabezas los niños tienen mayor poder de recordación de la importancia de lavarse las manos con agua y jabón después de entrar al baño y antes de consumir los alimentos.

#### **Gráfica 3**

*Actividad “armando a las señoras bacterias”*



*Gráfica 3. Presentación de la actividad lúdica sobre lavado de manos. Fuente: taller realizado en el colegio San Pedro Claver IED. 2019.*

La anterior imagen, permite reconocer el uso de medios audiovisuales y didácticos para garantizar la comprensión de los temas expuestos, con relación al lavado de manos. En esta actividad, los niños reconocen agentes imperceptibles a la vista, denominados bacterias, que se encuentran presentes en el contacto con elementos del entorno, y que hacen indispensable el lavado de manos.

#### **Gráfica 4**

*Participación de estudiantes en la actividad “armando a las señoras bacterias”*



*Gráfica 4. Participación de estudiantes en la actividad de “lavado de manos”. Fuente: taller realizado en el colegio San Pedro Claver IED. 2019.*

#### **7.6. Higiene oral**

**Definición del taller de higiene oral:** se da a conocer la forma correcta en la que se deben cepillar los dientes y las bacterias que pueden atacar la boca en caso de no practicar la higiene oral.

#### **Gráfica 5**

*Material audiovisual para el taller de higiene oral*



*Gráfica 5. Material audiovisual para el taller de higiene oral. Fuente: taller realizado en el colegio San Pedro Claver IED. 2019.*

## Gráfica 6

*Participación de los estudiantes en la actividad de “higiene oral”*



*Gráfica 6. Participación de los estudiantes en el taller de higiene oral. Fuente: taller realizado en el colegio San Pedro Claver IED. 2019.*

Con el taller de higiene oral, los estudiantes pueden reconocer los riesgos de no cepillarse los dientes, mínimo tres veces al día, pues genera acumulación de bacterias que tienden a dañar las piezas dentales.

### **7.7. Cumplimiento de los objetivos de la primera versión del taller 2019**

La propuesta se desarrolló mediante la campaña “Juguemos todos aprendiendo los estilos de vida saludables”, y fue ejecutada a través de un taller que se elaboró en la biblioteca del colegio con la participación de los estudiantes de los grados de primaria. La estrategia implementada para reforzar los conocimientos adquiridos en el aula de clase, es a través de juegos lúdicos, en los cuales los estudiantes reconozcan los conceptos tratados. La realización de los talleres como elementos para el progreso de las campañas educativas y pedagógicas.

Con la realización de la encuesta se observó que la comunidad educativa en general se encuentra interesada en conocer los programas que tanto la Secretaría de Educación como el colegio les están brindando. La contribución de los docentes al incluir en el micro currículo los temas de estilos de vida saludables, se identifican las estrategias pedagógicas con las que se puede hacer un seguimiento a la implementación de la propuesta.

## 7.8. Aplicación de encuestas

Se realizó la aplicación de tres encuestas compuestas por tres preguntas cada una, que se aplicaran a estudiantes, docentes y padres de familia, acerca de la aplicación del proyecto “comiendo sano y bailando ando” a los estudiantes del colegio San Pedro Claver IED.

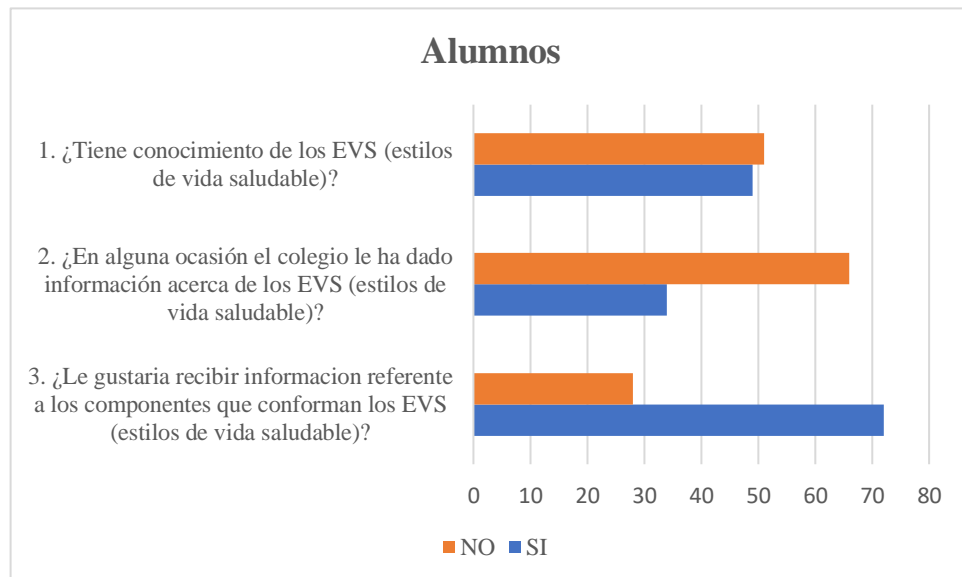
La población objetivo para la aplicación de las encuestas fue de 220 personas, teniendo en cuenta la comunidad que pertenecía a la institución en el mes de noviembre de 2019. La población para la aplicación de cada encuesta sería dividida así:

- Estudiantes: 100 personas
- Docentes: 20 personas
- Padres de familia: 100 personas

La aplicación de las encuestas se realizó de manera física presencial.

### Gráfica 7

#### *Resultados de encuesta para estudiantes*



Gráfica 7. Resultados de aplicación de encuesta para estudiantes. A partir de la aplicación de encuesta. 2019

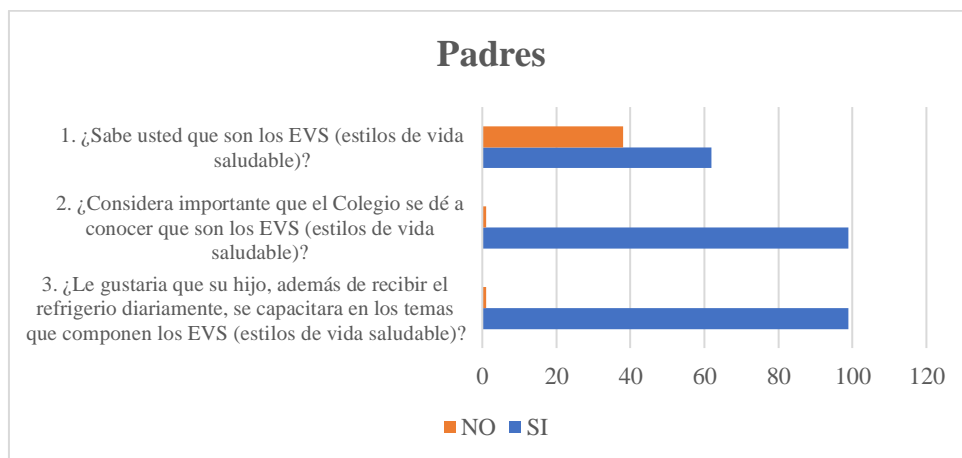
Teniendo en cuenta la aplicación de la encuesta a los estudiantes, se puede determinar que no cuentan con el conocimiento suficiente acerca de los estilos de vida saludable (EVS), y que dentro del contenido curricular el colegio no le ha entregado la información suficiente. Sin embargo, demuestran el interés por el conocimiento de componentes de los estilos de vida saludable.

Esta encuesta demuestra que el proyecto “comiendo sano y bailando ando” va a impactar de forma positiva a los estudiantes, porque cuentan con la disposición de aprender cosas nuevas, de tener nuevas técnicas para emplear hábitos saludables, que a futuro les permite evitar enfermedades o incluso en la edad temprana enfrentarse a problemas de desnutrición. Por otro lado, para los estudiantes es llamativo el concepto del baile, porque se encuentran entre las edades con más alto índice de energía, además de querer tener interacción con sus compañeros y a través del baile y la actividad física se pueden reforzar valores como el trabajo en equipo, la solidaridad, el respeto y desde otros puntos de vista mejorar la creatividad y la motricidad.

- Aplicación de encuestas a padres de familia

## Gráfica 8

### *Resultados de encuesta para padres de familia*



Gráfica 8. Resultados de aplicación de encuesta para padres de familia. A partir de la aplicación de encuesta. 2019



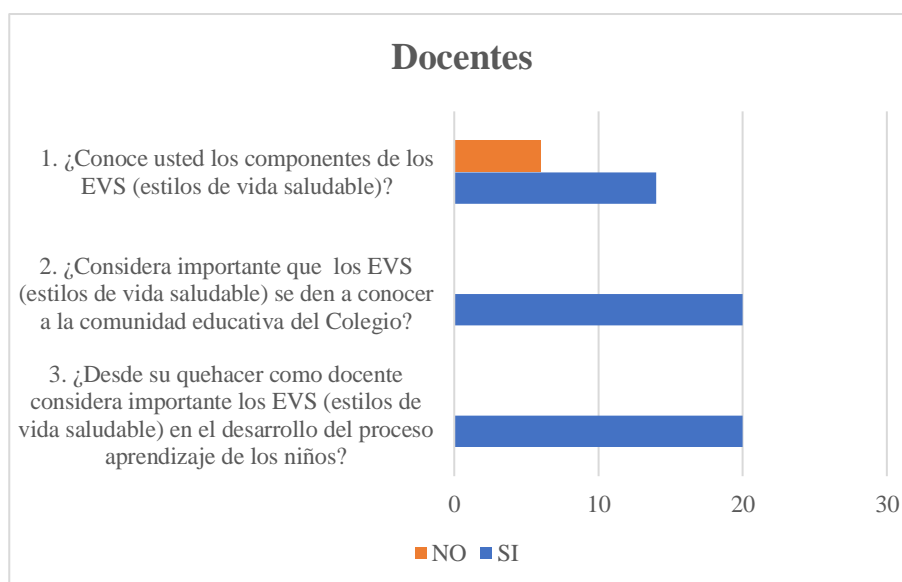
Los padres de familia reconocen los estilos de vida saludable, esto se puede dar por la influencia de los medios de comunicación, utilizados por las diferentes marcas que promocionan productos “saludables” o suplementos vitamínicos. Sin embargo, el conocimiento básico no es suficiente para la creación de hábitos, por lo tanto, los padres de familia muestran interés en que dentro del contenido curricular se incluyan actividades que fomenten los hábitos de vida saludable.

Además, reconocen la importancia en la entrega de los refrigerios, pero al tener falencias de tipo informativo en aspectos como la higiene, consideran que apoyar la alimentación con información, podría fomentar vida saludable desde la primera infancia en los estudiantes y esto podría ser replicado en la comunidad, empezando por los hogares.

- Aplicación de encuesta a docentes

## Gráfica 9

### *Resultados de encuesta para docentes*



Gráfica 9. Resultados de aplicación de encuesta para docentes. A partir de la aplicación de encuesta. 2019

Los docentes forman parte fundamental en la formación integral de los estudiantes, por lo tanto, conocer su punto de vista es importante para el desarrollo del proyecto “comiendo sano y bailando ando”, porque muestran desde la perspectiva académica el posible impacto que puede tener en la comunidad educativa.

En general, podemos decir que los resultados de las encuestas prueban que hay poco conocimiento en el Colegio San Pedro Clavel IED acerca de los estilos de vida saludable (EVS). Aunque el colegio cuenta con un plan de alimentación escolar (PAE) a través de los refrigerios escolares, se ha identificado que los cuidados higiénicos solo se tienen al momento en el que la institución recibe los refrigerios por parte de la empresa proveedora de los mismos. Los refrigerios se encuentran empacados en bolsas individuales, las cuales contienen una bebida, un sólido y un dulce, pero aparte a cada estudiante le es entregada una fruta, la cual no cuenta con ninguna protección.

Posteriormente a que los refrigerios son entregados a la institución, son repartidos en cada uno de los salones por parte de los docentes encargados y los algunos alumnos que colaboran con dicha labor; luego cada director de curso reparte el refrigerio el cual es consumido por los estudiantes.

Desde que el refrigerio es entregado al director de curso, hasta que es consumido por los estudiantes no hay ningún cuidado de la higiene, pues los estudiantes en algunas ocasiones no se lavan las manos y tienen contacto directo con el empaque del alimento (líquido) o con la comida (sólido). Teniendo en cuenta esto, el proyecto se hace necesario en la comunidad educativa, porque les enseña a los actores directos de la comunidad educativa, las medidas preventivas y correctivas para evitar la propagación de bacterias y por supuesto las enfermedades bacterianas.

Se considera muy significativo dar a conocer el programa de los estilos de vida saludable que promueve la Secretaria de Educación del distrito, que en un alto porcentaje docentes consideran muy importante para el desarrollo en el proceso de aprendizaje de los niños y los padres de familia les gustaría que además de comida saludable sus hijos recibieran la información adecuada.

## 7.9.Cronograma de actividades

Este cronograma tiene como objetivo distribuir en las aulas de clase los conceptos principales de los talleres, que serán fortalecido a través de actividades lúdicas.

**Tabla 2.**

*Cronograma de actividades*

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PROGRAMA DE HABITOS SALUDABLES						
DOCENTE	ASIGNATURA	GRUPO	JORNADA	ACTIVIDAD	HORA / SEM	OBJETIVO
Olga Lucia Rodriguez	Ciencias Naturales y Educacion Ambiental	101	MAÑANA	Dar a conocer los diferentes estilos de vida saludable.	1 Hora	Generar conciencia sobre la importancia de la implementacion de buenos estilos de vida saludable.
Esperanza Oviedo	Ciencias Sociales	202	MAÑANA	Dar a conocer los diferentes estilos de vida saludable.	1 Hora	Mostrar los beneficios que se obtienen de la aplicación de los estilos de vida saludables
Claudia Rodriguez	Ciencias Naturales y Educacion Ambiental	301	MAÑANA	Dar a conocer los diferentes estilos de vida saludable.	1 Hora	Realizar un comparativo entre el antes y el despues de la implementacion de los estilos de vida saludables en los niños.
Guillermo Acevedo	Lengua Castellana	102	TARDE	Dar a conocer los diferentes estilos de vida saludable.	1 Hora	Promover habitos que mejoren la ingesta de los alimentos entregados en la institucion educativa.
Eliana Rodriguez	Educacion Artistica	401	TARDE	Dar a conocer los diferentes estilos de vida saludable.	1 Hora	realizar campaña de higiene oral y sus beneficios.
Rosita Gonzalez	Educacion Religiosa, Etica y Valores	502	TARDE	Dar a conocer los diferentes estilos de vida saludable.	1 Hora	Realizar campaña de lavado de manos antes y despues de consumir los alimentos y sus beneficios.
Maria Zenith Florez	Ciencias Naturales y Educacion Ambiental	501	TARDE	Dar a conocer los diferentes estilos de vida saludable.	1 Hora	Evaluar las posibles alteraciones en la alimentación de los niños de acuerdo a su edad.

*Tabla 2. Cronograma para actividades conceptuales. Construcción propia. 2020*

### **7.10. Análisis DOFA**

Aunque el PAE cuenta con varios años de implementación dentro del Colegio San Pedro Claver IED, existen algunos vacíos entorno al cumplimiento de los EVS que no generan el reconocimiento por parte de los estudiantes para adoptar hábitos saludables.

Se puede decir que el PAE, es un proyecto gubernamental que ofrece un proceso direccionado específicamente a la estabilización nutricional de los niños en edad de escolaridad y que utiliza las instituciones educativas como canal para la entrega de los recursos; sin embargo, las instituciones no se pueden convertir únicamente en el canal de distribución, pues la mayoría de los estudiantes desconocen los conceptos y el desarrollo de hábitos saludables, pues su principal guía se encuentra en el contenido de televisión o internet al cual tienen acceso.

A continuación, identificara mediante la herramienta DOFA, como se encuentra el proceso de desarrollo del PAE en la institución educativa a través del proyecto de talleres sobre hábitos saludables.

**Tabla 3**

*Análisis DOFA*

<p style="text-align: center;"><b>Factores Internos</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Factores Externos</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>DEBILIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poco grado de conocimiento del PAE por parte de estudiantes y padres de familia</li> <li>- Escasos recursos de espacio y tiempo para la implementación del programa de hábitos saludables.</li> <li>- Poco interés por parte de la comunidad educativa</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>FORTALEZAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Políticas públicas de obligatorio cumplimiento.</li> <li>-Disminución de la deserción escolar</li> <li>-Experiencia en el desarrollo de talleres con comunidad educativa.</li> <li>-Disposición por parte de la rectoría, para el desarrollo de los talleres dentro de la jornada académica.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>OPORTUNIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Estrategias que permitan dar a conocer el PAE (sensibilización, implantación y seguimiento)</li> <li>-Promover en los estudiantes un cambio significativo en su entorno abarcando aspectos como lo físico, psicológico, social entre otros.</li> <li>-Interés por parte de los estudiantes en el mejoramiento de los hábitos de vida saludable.</li> <li>-Conocer el comportamiento y los hábitos de la comunidad educativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprovechar que los docentes conocen a los estudiantes, sus hábitos, comportamiento y entorno; siendo un apoyo significativo para el desarrollo del PAE en la institución y su articulación con los proyectos que buscan dar a conocer y fortalecer los EVS en la comunidad educativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fortalecer los procesos internos de la institución, teniendo en cuenta la participación activa de toda la comunidad educativa, el compromiso por parte de las directivas, el manejo y la distribución de la información, la revisión y evaluación de los resultados establecidos en la implementación de este proyecto.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>AMENAZAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que no exista continuidad en los programas</li> <li>-Cambio del personal con poco conocimiento del tema.</li> </ul>	<p>Tener una secuencia documental a través de la cual se registren las diferentes actividades que fortalezcan la implementación del PAE en la institución.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Llevar un registro constante de la implementación del proyecto, con el fin de establecer los parámetros a seguir, llevando un control por parte de las directivas de la institución educativa para de esta forma poder ampliar los horizontes del proyecto.</li> </ul>

*Tabla 3. Análisis DOFA del proyecto. Construcción propia. 2020*

## **8. Propuesta para el desarrollo de la segunda versión de los talleres**

En la primera versión los talleres estaban enfocados a la higiene y como ésta aporta en la prevención de enfermedades causadas por diferentes bacterias. Para la segunda versión el campo de aplicación estará dirigido a la alimentación y la práctica actividades físicas.

En la segunda versión de los talleres, se busca fortalecer de manera significativa el objetivo el PAE, dando a conocer la importancia de tener una alimentación saludable, reconociendo las cualidades y características de una buena alimentación y los factores positivos de acompañar una buena alimentación, con la actividad física y el fortalecimiento de la integración social.

### **8.1. Campaña**

A través de una campaña denominada “Alimentación Saludable”, se promocionarán estilos de vida basados en la práctica actividad física y alimentación saludable. Se desarrollará en el Colegio San Pedro Claver IED Sede A, para los grados de básica primaria, de acuerdo con la normatividad vigente que rige este tipo de actividades en las instituciones educativas del Distrito Capital.

### **8.2. Nombre del taller**

La propuesta incluye el nombramiento del taller, el cual se busca que sea llamativo y atractivo para los estudiantes, teniendo en cuenta la energía que tienen los estudiantes objetivo, es decir, estudiantes de básica primaria. Se quiere transmitir un taller dinámico que incluya movimiento corporal y técnicas de alimentación basadas en la nutrición. El taller se denominará “**Comiendo sano y bailando ando**”.

### 8.3. Actividades a desarrollar

- Formulación, presentación y socialización del taller cuyo propósito principal es promover los estilos de vida, actividad física y alimentación saludable dirigida a la comunidad educativa del Colegio San Pedro Claver IED.
- Organización y promoción del comité de veeduría de la caseta escolar.
- Capacitación con los padres de familia sobre la importancia de una dieta saludable (la cual se podrá desarrollar en la primera reunión del año con los padres)
- Se dispondrá del último viernes cada tres meses (abril- julio y octubre) para realizar la celebración del “**Día saludable**”, en el cual se realizará actividad física, con estudiantes, padres de familia y docentes; adicionalmente este día se estará promoviendo la venta por parte de la tienda escolar de alimentos saludables, evitando que ese día se vendan alimentos como golosinas, dulces, embutidos, alimentos grasos, comidas rápidas, etc.; sino que por el contrario se promueva la venta de alimentos sanos, nutritivos y llamativos para los estudiantes.

La importancia de este proyecto recae en la generación de hábitos de vida saludables, ya que estos son de permanente formación y fomento, por lo tanto, se debe insistir en ese proceso desde el campo educativo, no solo desde el manejo del refrigerio y la meriendas, sino que también desde la actividad física y entorno adecuado para el desarrollo integral.



## 9. Conclusiones

Uno de los principales factores dentro del desarrollo del presente proyecto fue el apoyo que tuvo la comunidad del Colegio San Pedro Claver IED, porque brindó la posibilidad de realizar adaptaciones al contenido curricular para incluir la temática de los hábitos saludables, desarrollándolo en dos momentos que permitiera crear una interacción con los estudiantes y fortalecer los conceptos entre el cuerpo docente.

Tomar como punto de partida el desarrollo del PAE dentro de la institución, permitió que el proyecto tomara en cuenta el análisis del entorno y del comportamiento de los estudiantes, esto dejó como resultado la selección de la temática adecuada, que fortaleciera el conocimiento de los EVS entre la población, teniendo en cuenta que ésta eran niños de básica primaria, entre los cuales se buscaba fortalecer la inclinación para la adopción de hábitos saludables.

El desarrollo de los talleres, evidenció interés por parte de los estudiantes acerca de los EVS, obteniendo resultados positivos dentro de las actividades lúdicas que se han desarrollado, aumentando la preocupación por su higiene personal, como herramienta fundamental para combatir las bacterias que se encuentran en el ambiente.

Por otro lado, el desarrollo de los talleres generó la divulgación de lo aprendido por los estudiantes en sus entornos directos, creando conciencia de la importancia de tener hábitos saludables para fortalecer el cuerpo de adentro hacia afuera, a través de una buena alimentación, implementación de rutinas responsables en las que se incluyan actividades físicas y el fortalecimiento de valores que permitan tener una interacción e integración social adecuada.

Finalmente, desde la postura institucional, con el desarrollo del proyecto se lograron identificar falencias dentro de la implementación del PAE que no se habían tenido en cuenta, una de ellas es el rol que tiene la institución en el cumplimiento de los objetivos del PAE, que no es

únicamente entregar alimentos a los estudiantes, sino concientizarlos de las ventajas de su consumo y como éste les permitirá mejorar el desempeño en las actividades cotidianas, evitando la propagación de enfermedades.

## Bibliografía

- Blandéz ,J. La investigación- acción: un reto para el profesorado. *Modelo investigación acción participativa*. (2ª ed.). Barcelona:INDE. Recuperado el 14 de marzo de 2018 de <https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=IM75KnDZSzAC&oi=fnd&pg=PA13&dq=modelo+investigacion+accion+participativa&ots= 2oLWzdXdh&sig=m9WEzeV-lqKOCVLh1sHLDeA bEo#v=onepage&q=modelo%20investigacion%20accion%20participativa&f=false>
- Bolunta. La estrategia de la comunicación: definición y aspectos. Recuperado el 14 de marzo de 2018 de <http://www.bolunta.org/manual-comunicacion/comunicacion-4-1.asp>.
- Bonilla Chacín, M. (2012). Promoción *de estilos de vida saludable en América Latina y el Caribe*. Recuperado el 14 de marzo de 2018 de [http://siteresources.worldbank.org/INTLAC/1472561268173593354/23213433/EnBreve\\_176\\_Spanish\\_Web.pdf](http://siteresources.worldbank.org/INTLAC/1472561268173593354/23213433/EnBreve_176_Spanish_Web.pdf)
- Borda, Rodríguez. (1987). *Investigación Participativa*. Montevideo: La Banda Oriental.
- CEPAL. (14 de 11 de 2011). *CEPAL*. Obtenido de La formulación e implementación de las políticas públicas en ALC:  
[https://www.cepal.org/ilpes/noticias/paginas/4/45114/Pol%C3%ADticaspublicasenALC\\_Winchester.pdf](https://www.cepal.org/ilpes/noticias/paginas/4/45114/Pol%C3%ADticaspublicasenALC_Winchester.pdf)
- Cerda Gutiérrez, H. (2003). *Cómo elaborar proyectos: diseño, ejecución y evaluación de proyectos sociales y educativos*. (4ª ed.) .Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Chica, S. (2011). Una mirada a los nuevos enfoques de la Gestión Pública. *Administración y Desarrollo*, 55-74.

Colmenares, A. M. (2012). *Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción*. Venezuela: Revista Latinoamericana de Educación.

Congreso de la República de Colombia. (1994). *Ley 115, artículo 21*. Bogotá.

Congreso de la República de Colombia. (1994). *Ley 115, artículo 5*. Bogotá.

Constitución Política de Colombia. (1991). <https://www.constitucioncolombia.com/>. Obtenido de <https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-44>

De la Vega, N. (02 de 05 de 2016). *Universidad de California*. Obtenido de Enseñe a los niños buenos hábitos alimenticios desde pequeños: <https://ucanr.edu/blogs/blogcore/postdetail.cfm?postnum=37914>

ICBF. (1960). *Alianza para el progreso*. Bogotá.

Ministerio de Salud. (2016). <https://www.minsalud.gov.co/>. Obtenido de Rutas integrales de atención en salud (RIAS): <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/rutas-integrales-de-atencion-en-salud.aspx>

OMS. (1986). *Estilo de vida*. Suiza.

OMS. (2015). *Hábitos saludables*. Suiza.

OMS. (2019). *La nutrición*. Suiza.

Pastas, A. M., Bolaños, G. A., Bravo, M. Á., Guerrero, C. A., Narváez, E. d., & Tulcan, S. M. (2019). *Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios*. Manizales, Colombia.: Scielo.

Presidencia de la República de Colombia. (07 de Febrero de 1936). Decreto ordinario. *Decreto 219*. Bogotá D.C., Colombia.

Presidencia de la República de Colombia. (15 de Febrero de 1941). Decreto ordinario. *Decreto 319*. Bogotá.

Quizán Plata, Trinidad, Anaya Barragán, Claudia, Esparza Romero, Julián, Orozco García, María Esther, Espinoza López, Armida, & Bolaños Villar, Adriana Verónica. (2013). *Efectividad del programa Promoción de alimentación saludable en estudiantes de escuelas públicas del estado de Sonora*. Estudios sociales (Hermosillo, Son.), 21(42), 175-203. Recuperado en 15 de octubre de 2018 de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-45572013000200008&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572013000200008&lng=es&tlng=es).

Rangel, C. A., Arias, M. Á., Escamilla, Z. R., & Parra, J. M. (2012). *Aportes para la Formación Escolar en Alimentación Saludable y Actividad Física*. Bogotá D.C.: Alcaldía Mayor .

Rioja Salud. (s.f.). *Hábitos saludables en la infancia*. Obtenido de <https://www.riojasalud.es/>: <https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/pediatrica/habitos-saludables-en-la-infancia>

Roth, A.-N. (2010). Las políticas públicas y sus principales enfoques analíticos. En Enfoques para el análisis de políticas públicas (págs. 17-56). Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Sanitas EPS. (21 de 08 de 2017). *Hábitos de vida saludable*. Obtenido de <https://www.sanitas.es/>: [https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)

SED. (2019). *Alimentación escolar*. Bogotá.

Tambini, G. (25 de 09 de 2019). Semana del Bienestar en el mundo y semana de hábitos saludables en Colombia.

Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). *Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas*. Santiago de Chile: Calidad en la educación.


UNICEF. (2019). *Estado mundial de la infancia*. Perú.

## Anexos

### 1. Modelo de encuesta para estudiantes

#### Gráfica 10

##### *Encuesta alumnos*



**ENCUESTA PARA ALUMNOS**

1. ¿Tiene conocimiento de los EVS (Estilos de Vida Saludable)?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

2. ¿En alguna ocasión el colegio le ha dado información acerca de los EVS (Estilos de Vida Saludable)?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_


3. ¿Le gustaría recibir información referente a los componentes que conforman los EVS (Estilos de Vida Saludable)?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Gráfica 10. Encuesta para alumnos. Construcción propia. 2020

### 2. Modelo de encuesta para padres de familia

#### Gráfica 11

##### *Encuesta padres de familia*



**ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA**

1. ¿Sabe usted qué son los EVS (Estilos de Vida Saludable)?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

2. ¿Considera importante que en el colegio se dé a conocer qué son los EVS (Estilos de Vida Saludable)?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_


3. ¿Le gustaría que su hijo (a), además de recibir el refrigerio diariamente, se capacitara en los temas que componen los EVS (Estilos de Vida Saludable)?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Gráfica 11. Encuesta padres de familia. Construcción propia. 2020

### 3. Modelo de encuesta para docentes

#### Gráfica 12

##### *Encuesta para docentes*

	<b>ENCUESTA PARA DOCENTES</b>
1. ¿Conoce usted los componentes de los EVS (Estilos de Vida Saludable)?	
SI _____ NO _____	
2. ¿Considera importante que los EVS (Estilos de Vida Saludable) se den a conocer a la comunidad educativa del colegio?	
SI _____ NO _____	
3. ¿Desde su qué hacer como docente considera importante los EVS (Estilos de Vida Saludable) en el desarrollo del proceso de aprendizaje de los niños?	
SI _____ NO _____	

Gráfica 12. Encuesta para docentes. Construcción propia. 2020