

## **Nutriendo Futuros**

Damaris Astrid Ardila González

Nury Johanna Barbosa Bravo

Yuri Mayerli Cruz García

Gloria Janneth Gómez Gómez

John Hisnover González Ruiz

Asesor

Diego Fernando Pardo Santamaria

Director

Martha Lucia Ospina Gómez

Universidad Nacional Abierta y A Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud ECISALUD

Diplomado de Profundización Comunicación en Salud

2024

## **Agradecimientos**

Agradecemos a nuestras familias por brindarnos el apoyo incondicional, el constante ánimo y buenos deseos que necesitábamos a lo largo de esta travesía académica, ellos han sido un faro de luz en nuestro camino, sumando a esta gratitud menciono a nuestra Institución Educativa, la cual nos proporcionó los recursos y el ambiente propicio para llevar a cabo el desarrollo de nuestro Diplomado en Comunicación en Salud, además, cabe destacar el invaluable aporte del Tutor y Orientador de la materia, Diego Fernando Pardo Santamaria por su ayuda técnica, su orientación experta y su constante apoyo a lo largo de este proyecto, dándonos sugerencias e ideas que fueron fundamentales para nuestro crecimiento académico y aprendizaje, mis compañeros de grupo también se merecen un especial agradecimiento ya que aportamos de manera reiterativa para contribuir con el éxito y culminación de este proyecto

## **Resumen**

Este trabajo final se centra en el diseño de una estrategia de comunicación dirigida a promover una alimentación saludable entre niños de 5 a 12 años, bajo el cuidado del ICBF en el barrio La Cañada ubicado en el municipio de Soacha Cundinamarca.

La estrategia Seguridad Alimentaria y Nutricional se basa en la combinación de elementos educativos, persuasivos y participativos para generar conciencia y promover cambios positivos en los hábitos alimenticios de los menores de edad, se espera que esta estrategia de comunicación no solo genere conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable, sino que también motive a los niños, familia y cuidadores a realizar cambios concretos en su dieta y estilo de vida.

Para evaluar esta campaña nos centraremos en los indicadores de cambio de comportamiento alimenticio y en el mejoramiento de los hábitos saludables contrarrestando lo alimentos que generan negativismos al organismo de los niños.

***Palabras clave:*** Alimentación, Niños, Salud, Promoción, Cambios

### **Abstract**

This final work focuses on the design of a communication strategy aimed at promoting healthy eating among children aged 5 to 12 years, under the care of the ICBF in the neighborhood of La Cañada located in the municipality of Soacha Cundinamarca.

The Food and Nutritional Security strategy is based on the combination of educational, persuasive and participatory elements to raise awareness and promote positive changes in the eating habits of minors. It is expected that this communication strategy will not only raise awareness about the importance of healthy eating, but also motivate children, families and caregivers to make concrete changes in their diet and lifestyle.

To evaluate this campaign, we will focus on the indicators of change in eating behavior and on the improvement of healthy habits by counteracting the foods that generate negativism in children's bodies.

***Keywords:*** Food, Children, Health, Promotion, Changes

## Tabla de Contenido

Introducción .....	8
Justificación .....	9
Objetivos.....	10
Objetivo General .....	10
Objetivos Específicos .....	10
Estrategia.....	11
Tema.....	12
Descripción.....	12
Razones de la Elección.....	12
Barreras en la Comunicación .....	12
Propuesta de la Estrategia 4P .....	13
Personalización.....	13
Predicción.....	13
Prevención.....	13
Participación.....	13
Estrategia en la Información Educación y Comunicación (IEC).....	14
Materiales Educativos .....	14
Talleres y Actividades Lúdicas .....	14
Campañas de Sensibilización .....	14
Capacitación a Padres y Cuidadores .....	14
Trabajo con la Comunidad .....	14
Conclusiones.....	15

Recomendaciones .....	16
Referencias Bibliográficas .....	17
Apéndices.....	18

## **Lista de Apéndices**

**Apéndice A** *Infografía Estrategia de Seguridad Alimentaria y Nutricional* ..... 18

**Apéndice B** *Video de Desafíos y la Importancia de la Comunicación en Salud 4.0* ..... 18

## **Introducción**

La seguridad alimentaria y nutricional es un derecho humano fundamental, especialmente en el caso de los niños en edad escolar. Sin embargo, en contextos vulnerables como el barrio La Cabaña de Soacha, donde la disponibilidad y accesibilidad de alimentos nutritivos pueden ser limitadas, surge la necesidad de intervenir de manera efectiva para garantizar que los niños reciban una alimentación adecuada. En este contexto, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) desempeña un papel crucial al proporcionar cuidado y protección a niños en situaciones de riesgo o vulnerabilidad.

La presente estrategia de comunicación se enfoca en abordar la seguridad alimentaria y nutricional en niños de 5 a 12 años, residentes en el barrio La Cabaña de Soacha y bajo el cuidado del ICBF. Este grupo demográfico es especialmente vulnerable a la malnutrición y otros problemas de salud relacionados con la alimentación deficiente. Por lo tanto, es imperativo implementar intervenciones efectivas que promuevan hábitos alimenticios saludables y garanticen que estos niños reciban la nutrición necesaria para un crecimiento y desarrollo óptimos.

Esta estrategia de comunicación se fundamenta en la creación de una campaña integral que utilice diversos medios y enfoques para llegar efectivamente a la población objetivo. Se combinarán elementos educativos, persuasivos y participativos para sensibilizar a los cuidadores, educadores y miembros de la comunidad sobre la importancia de una alimentación nutritiva y equilibrada para los niños.

En última instancia, esta estrategia de comunicación representa un paso significativo hacia la creación de un entorno alimentario más saludable y equitativo en el barrio La Cabaña de Soacha, contribuyendo al bienestar y desarrollo integral de los niños bajo el cuidado del ICBF.

## **Justificación**

La implementación de una estrategia de comunicación para la seguridad alimentaria y nutricional en niños de 5 a 12 años, residentes en el barrio La Cabaña de Soacha y bajo el cuidado del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), es esencial debido a varios factores significativos.

Primero, la seguridad alimentaria y la nutrición son pilares fundamentales para el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños. Los primeros años de vida son críticos para establecer hábitos alimenticios saludables que pueden influir en la salud a lo largo de toda la vida. En un contexto como el barrio La Cabaña de Soacha, donde pueden existir desafíos socioeconómicos y limitaciones de acceso a alimentos nutritivos, es crucial intervenir para garantizar que los niños reciban una alimentación adecuada.

Además, el hecho de que estos niños estén bajo el cuidado del ICBF sugiere que pueden provenir de entornos vulnerables o en situaciones de riesgo, donde las condiciones de vida pueden no ser óptimas. En este sentido, la implementación de una estrategia de comunicación efectiva puede ayudar a sensibilizar a los cuidadores y a la comunidad en general sobre la importancia de proporcionar una alimentación nutritiva y adecuada para estos niños.

Por otro lado, abordar la seguridad alimentaria y nutricional en la infancia no solo tiene beneficios inmediatos en términos de salud y bienestar, sino que también puede tener un impacto positivo en otros aspectos del desarrollo infantil, como el rendimiento académico y la integración social.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Mejorar la seguridad alimentaria y nutricional en niños de 5 a 12 años, residentes en el barrio La Cabaña de Soacha y bajo el cuidado del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), mediante la implementación de una campaña integral que sensibilice y promueva cambios positivos en los hábitos alimenticios de los niños y sus cuidadores.

### **Objetivos Específicos**

Sensibilizar a los cuidadores, educadores y miembros de la comunidad del barrio La Cabaña de Soacha sobre la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional en niños de 5 a 12 años, destacando los beneficios de una alimentación saludable para el crecimiento y desarrollo integral de los niños.

Educar a los cuidadores sobre prácticas alimentarias adecuadas y equilibradas para niños, proporcionando información y recursos prácticos para la preparación de comidas nutritivas que satisfagan las necesidades nutricionales de los niños

Identificar y abordar las barreras y desafíos específicos que enfrentan los niños y sus familias en el barrio La Cabaña de Soacha en relación con el acceso a alimentos nutritivos, incluyendo limitaciones económicas, falta de conocimiento sobre nutrición y disponibilidad de alimentos poco saludables en el entorno local.

## **Estrategia**

Para la organización mundial de la salud (OMS) la nutrición es la ingesta de alimentos que producen energía a nuestro organismo, una buena alimentación debe ser suficiente, balanceada y equilibrada ya que es uno de los elementos que son fundamentales en la buena salud, según el Conpes 113 de 2018 que estableció Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, nos indica que su principal objetivo es “Garantizar que toda la población colombiana disponga, acceda y consuma alimentos de manera permanente y oportuna, en suficiente cantidad, variedad, calidad e inocuidad”.

La estrategia de comunicación para la seguridad alimentaria y nutricional en niños de 5 a 12 años, ubicados en el barrio la cabaña de Soacha, bajo el cuidado del ICBF, de acuerdo a esta situación nos centramos en este tema con fin de ayudar y comprender que el cuidado, la alimentación y los hábitos saludables que se les proporcionen a los menores de edad son indispensables ya que proporcionan buena salud y menos riesgos de enfermedades, además, al identificar el factor de riesgo de desnutrición en el lugar, se desarrollan estrategias donde la comunicación clara, sea la responsable de sensibilizar a los padres de los menores y de recordarles la importancia de una adecuada alimentación, para esta actividad es necesario la utilización de material educativo digital y físico, tal como talleres, campañas, charlas informativas y trabajo de campo con el fin de incentivar temas propios con el bienestar y crecimiento de los menores de edad ya que muchos de los padres de familia desconocen el verdadero significado de nutrición y por consiguiente no están pendientes de las buenas prácticas de una real ingesta de alimentos ricos en proteínas, minerales y vitaminas; al desarrollar estas tareas contribuiremos con el buen funcionamiento del organismo.

**Tema**

Promoción de hábitos alimenticios saludables en niños de 5 a 12 años del ICBF en el Barrio La Cañada de Soacha.

**Descripción**

El Barrio La Cañada de Soacha presenta una alta prevalencia de desnutrición infantil, lo que se asocia a diversos factores como la pobreza, la falta de acceso a alimentos nutritivos y la desinformación sobre hábitos alimenticios saludables. Esta situación afecta el desarrollo físico y cognitivo de los niños, comprometiendo su salud y bienestar a largo plazo.

**Razones de la Elección**

La alta prevalencia de desnutrición infantil en el Barrio La Cañada.

La importancia de la alimentación saludable en el desarrollo infantil.

La vulnerabilidad de los niños del ICBF a la desnutrición.

La necesidad de implementar estrategias de comunicación efectivas para promover hábitos alimenticios saludables.

**Barreras en la Comunicación**

Bajo nivel educativo de los padres y cuidadores.

Dificultades de acceso a la información.

Desinformación sobre la alimentación saludable.

Influencia de la publicidad de alimentos ultra procesados.

Hábitos de malos alimentos.

## **Propuesta de la Estrategia 4P**

### **Personalización**

Adaptar los mensajes y materiales educativos a las características y necesidades específicas de los niños del ICBF en el Barrio La Cañada.

Utilizar canales de comunicación preferidos por los niños, como redes sociales, aplicaciones móviles y juegos interactivos.

### **Predicción**

Identificar los factores de riesgo de desnutrición en los niños del ICBF en el Barrio La Cañada.

Desarrollar estrategias de comunicación para prevenir la desnutrición en los niños en riesgo, como campañas de sensibilización sobre la importancia de la lactancia materna y la alimentación complementaria adecuada.

### **Prevención**

Promover hábitos alimenticios saludables en los niños del ICBF en el Barrio La Cañada, enfatizando en el consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.

Brindar consejos prácticos a los padres y cuidadores sobre cómo preparar comidas nutritivas y balanceadas para los niños.

### **Participación**

Involucrar a los niños del ICBF en el diseño y desarrollo de la estrategia de comunicación.

Fomentar la participación de la comunidad en la promoción de una alimentación saludable en el Barrio La Cañada.

## **Estrategia en la Información Educación y Comunicación (IEC)**

### **Materiales Educativos**

Folletos, posters, infografías, videos animados y juegos interactivos adaptados a la edad y nivel educativo de los niños.

### **Talleres y Actividades Lúdicas**

Talleres de cocina saludable, juegos sobre alimentación nutritiva y visitas a mercados locales.

### **Campañas de Sensibilización**

Campañas en redes sociales, radio y televisión local para promover hábitos alimenticios saludables.

### **Capacitación a Padres y Cuidadores**

Talleres y charlas informativas para educar a los padres y cuidadores sobre la importancia de una alimentación saludable para sus hijos.

### **Trabajo con la Comunidad**

Colaboración con líderes comunitarios, escuelas y organizaciones locales para promover la estrategia de comunicación y generar un impacto más amplio.

## **Conclusiones**

Una adecuada atención en los servicios de salud sería una ayuda muy grande para las personas que por alguna razón no tienen conocimiento del tema y además sean guiados de manera atenta por el personal médico encargado del área de nutrición para que contribuyan con la disminución del impacto negativo en los niños menores de 12 años que pueden causar desnutrición y malos hábitos, causando desórdenes alimenticios y contrarrestando impactos negativos en su bienestar y crecimiento.

La Comunicación en Salud 4.0, integrada de manera estratégica en la estrategia en el Barrio La Cañada, tiene el potencial de transformar la educación nutricional y mejorar la salud y el bienestar de los niños. Al superar los desafíos y aprovechar las herramientas innovadoras de la era digital, se puede lograr un impacto significativo y sostenible en la comunidad.

## **Recomendaciones**

La evaluación y seguimiento de los casos en el hogar del ICBF, es un proceso que busca el compromiso de parte y parte para efectuar mejoras en el desarrollo del bienestar de sus hijos, implicando recomendaciones de los especialistas en el caso.

La seguridad alimentaria debe ser una prioridad en todo el territorio nacional, ya que en ciertas partes del país la inseguridad alimentaria prevalece, aunque en los últimos años ha disminuido el porcentaje es importante minimizar los factores de riesgo que pueden influir de manera negativa en el bienestar de la población de Soacha Cundinamarca.

Con el fin de contribuir a la estabilidad y a la calidad de vida de los niños de los hogares del ICBF es fundamental incrementar la cantidad, variedad y calidad de los alimentos entregados a los hogares de Soacha Cundinamarca.

Mantener una comunicación constante con los padres y cuidadores sobre los objetivos, actividades y avances de la campaña "Nutriendo Futuros". Donde se desarrollan materiales educativos para el hogar que los padres y cuidadores puedan utilizar para reforzar los aprendizajes de los niños.

Involucrar a los padres y cuidadores en las actividades de la campaña, como talleres de cocina saludable o juegos interactivos donde se permitirá brindar asesoría personalizada a los padres y cuidadores sobre cómo implementar hábitos alimenticios saludables en sus hogares.

Establecer alianzas estratégicas con la alcaldía local para obtener apoyo financiero, logístico y promocional para la campaña.

## Referencias Bibliográficas

Fundación CreuBlanca (2024). *La pirámide nutricional: un factor evolutivo clave en la historia del ser humano*. <https://blog.creublanca.es/piramide-nutricional/>

Gobernación de Cundinamarca. (2024). *Plan Territorial de Salud Cundinamarca Región que Progresa en Salud 2020 – 2023*.

<https://www.cundinamarca.gov.co/dependencias/seccsalud/informacion-de-interes/plan-territorial-salud>

Imedical. (2024). *Salud 4.0: un modelo de atención centrado en el paciente*.

<https://www.imedicalservices.com/post/salud-4-0-un-modelo-de-atencion-centrado-en-el-paciente#:~:text=Su%20objetivo%20es%20brindar%20a,la%20eficiencia%20de%20la%20industria.>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2021). *Política de Seguridad Alimentaria y*

*Nutricional*. <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/politica-seguridad-alimentaria>

Mydnamap. (2023). *Medicina 4P, ¿en qué consiste?* <https://mydnamap.com/medicina-4p-en-que->

[consiste/#:~:text=En%20este%20proceso%20de%20transformaci%C3%B3n,%20Pr%20Predictiva%20Preventiva%20y%20Participativa.](https://mydnamap.com/medicina-4p-en-que-consiste/#:~:text=En%20este%20proceso%20de%20transformaci%C3%B3n,%20Pr%20Predictiva%20Preventiva%20y%20Participativa.)

## Apéndices

### Apéndice A

*Infografía Estrategia de Seguridad Alimentaria y Nutricional*

[https://www.canva.com/design/DAGGSwCobFQ/qUbZforFrBK7hosyin4iuw/edit?utm\\_content=DAGGSwCobFQ&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAGGSwCobFQ/qUbZforFrBK7hosyin4iuw/edit?utm_content=DAGGSwCobFQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

### Apéndice B

*Video de Desafíos y la Importancia de la Comunicación en Salud 4.0*

<https://www.youtube.com/watch?v=zQtCzMY1nT8&t=3s>