



Pontificia Universidad Católica de Chile
Facultad de Arquitectura, Diseño y Estudios Urbanos
Escuela de Diseño

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño

Mueveme

Juego de mesa que busca fomentar
el deporte e informar sobre la
alimentación saludable.

Autor: Francisca Valenzuela Barriga

Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la
Pontificia Universidad Católica de Chile para
optar al título profesional de Diseñador.

Profesora guía: Marcela Parada

Diciembre, 2016
Santiago, Chile



● Índice de contenidos

INTRODUCCIÓN

01 Introducción 6-8

MARCO TEÓRICO

02 Levantamiento de información 12-26

03 Programas Nacionales 27-34

04 Fichas de Programas Nacionales 35-36

05 Programas Internacionales 37-39

06 Fichas de Programas Internacionales 40-41

07 Investigación 42-43

08 Beneficios del deporte 44-46

FORMULACIÓN DEL PROYECTO

09 Formulación del proyecto 50

10 Objetivos 51

EL JUEGO Y EL USUARIO

11 El juego y rango de edades 54-56

12 Desarrollo del niño 58-59

13 Usuario 60-61

14 Currículum Escolar 62-64

CONTEXTO E INVESTIGACIÓN

15 Contexto 68

16 Visita Colegio Carampangue 69-70

17 Investigación de campo 71-72

REFERENTES Y ANTECEDENTES

18 Referentes 76-81

19 Antecedentes 82-84

PROCESO DE DISEÑO

20 Proceso de Diseño 88-90

21 Testeo 1.0 91

22 Rediseño 92

23 Testeo 2.0 93

PROPUESTA FINAL

24 Identidad visual 96

25 Juego 97-109

IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

26 Implementación 112-114

27 Conclusión Final 115

BIBLIOGRAFÍA

28 Bibliografía 118-122

ANEXOS

29 Anexos 126-131

Introducción

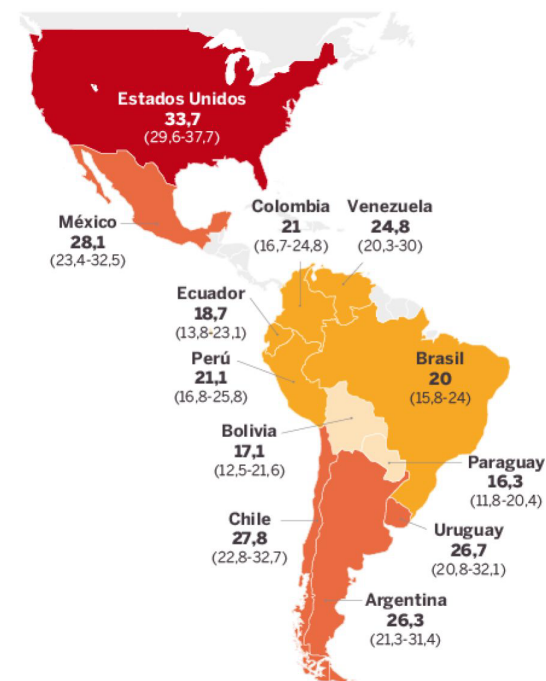
01

● Introducción

El gran tema que aborda este Proyecto es el de la alimentación, la salud y el deporte. En esta Memoria de Título, se recoge la investigación de Seminario de Título del semestre pasado, y con la información rescatada durante este semestre del Proyecto de Título con noticias e información actualizada. Estudios recientes como el artículo “Chile batalla contra sus kilos de más” (Montes, 2016), alertan que los niños y niñas en Chile presentan índice de obesidad. Éste es el punto de partida para que el “gran tema” se vaya perfilando y acotando en el transcurso de la investigación. El interés por este tema parte, en primera instancia, de una motivación personal. Considero –y he podido corroborar en primera persona– que la alimentación y el deporte son dos elementos claves para la salud donde hay una gran influencia no sólo en la prevención de enfermedades, sino en el bienestar personal. De esta motivación inicial y tras realizar una primera indagación sobre el tema en Chile, los primeros datos arrojaron que

en la realidad nacional existe un alto riesgo de niños y niñas con obesidad y sobrepeso. El estudio de la **OMS**, Organización Mundial de la Salud (2015), indica que la obesidad y el sobrepeso se determinan como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser dañino para la salud. El índice de masa corporal (IMC), es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Una persona considerada con obesidad es cuando tiene un IMC igual o superior a 30, y una persona con sobrepeso es cuando tiene un IMC igual o superior a 25. Estos dos factores, obesidad y sobrepeso, son de riesgo para varias enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Por su parte, lo que causa el sobrepeso y la obesidad es un desbalance energético entre calorías consumidas y gastadas. La OMS reconoce que la prevalencia creciente de la



ÍNDICE DE MASA CORPORAL

En mayores de 18 años

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Delgadez leve	17-18,49
Normal	18,5-24,99
Sobrepeso	25,00-29,99
Obesidad	Igual o más de 30

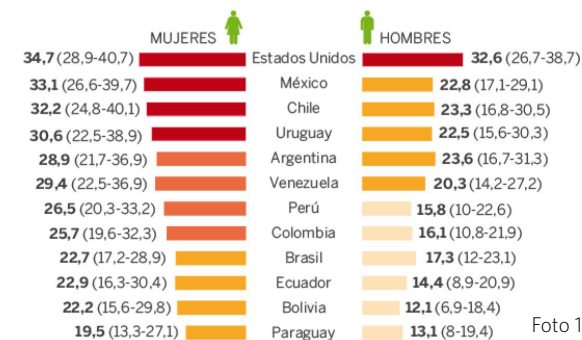


Foto 1

Foto 1 : http://internacional.elpais.com/internacional/2016/02/23/america/1456262885_609445.html

obesidad infantil se debe a cambios sociales. En este punto, es importante considerar que la obesidad infantil no está relacionada solamente con el comportamiento del niño, sino que con el desarrollo social y económico y las políticas públicas en diversas materias. El problema, por tanto, es social y requiere un enfoque poblacional, multisectorial, multidisciplinar y adaptado a las situaciones culturales.

Estimaciones mundiales recientes de la OMS, indican que alrededor del 13% de la población adulta mundial del estudio del año 2014 eran obesos (Obesidad y sobrepeso, 2015). Este público no puede elegir el ambiente en el que vive ni los alimentos que consume. De este modo, tiene una capacidad limitada para entender las consecuencias a largo plazo de su bienestar. Es por esto que necesitan una atención especial en la lucha contra la epidemia de la obesidad.

En Chile, el tema, de hecho, ha estado en los últimos meses -y años- tanto en prensa y televisión, como en la agenda de políticas públicas del país. La **Ley Súper 8** (Ley No 20.606), por ejemplo, ha sido una iniciativa que se planteó el año 2013 con el objetivo de proteger a los chilenos de productos envasados que no son saludables y pueden llevarlos a la obesidad, sobrepeso, y enfermedades. El propósito de esta es prohibir la venta de alimentos altos en grasas, azúcar y sal, ya que se está llegando a un tercio de los niños de las escuelas básicas del país que tienen sobrepeso y obesidad. Esta ley comenzó a regir en Junio de este año, 2016.

La implementación de esta ley puede ser una gran oportunidad para establecer una política de Estado en prevención de la obesidad infantil, con intervenciones probadas y validadas, que se implementen en forma continua, con financiamiento y cobertura suficientes que permitan tener impacto en el aumento creciente de la obesidad infantil (Vio del Río, 2016). En cualquier caso, la Ley, por sí sola, es un indicador, pero no basta para transformar los hábitos alimenticios de la población; esta ley aborda apenas un aspecto del problema que hay en Chile. Reconocido lo anterior, este Proyecto busca potenciar más en este aspecto sobre la alimentación saludable.

Otro ejemplo reciente, en abril de este año, 2016, CNN Chile realizó una entrevista a Cristián Contador, director de la Escuela de Kinesiología de la Universidad San Sebastián, sobre el problema de la obesidad infantil en Chile. El profesional afirmó que Chile tiene una característica fundamental: es el campeón mundial en la obesidad infantil, superando incluso a países desarrollados. Contador indica que Chile tiene un problema de salud gravísimo, donde existen dos elementos: la genética y las conductas. Las conductas pasan por sedentarismo y por los hábitos alimenticios, comemos mal y nos movemos poco. En la entrevista, se le pregunta al director sobre cómo ellos, kinesiólogos, deben entrar al tema de la obesidad; a lo cual él explica que la kinesiólogía es la ciencia que estudia el movimiento humano, y que ellos se encargan de trabajar con el entrenamiento. Los kinesiólogos, comenta

Contador, deben introducirse en los colegios para promover la salud y la Educación Física, ya que un 19% de los niños en Chile están con obesidad y no están haciendo actividad física. Indica que ha sido validado en otros países que todos los niños que hacen Educación Física en la mañana previamente a sus clases, rinden más el resto del día, es por esto que se exige que se hagan clases de Educación Física durante la mañana para generar aprendizaje posterior. El profesional afirma que:

El fármaco de las enfermedades es el ejercicio. Los niños hacen ejercicio jugando, por lo tanto fomentemos la actividad física; y en esos sujetos que tienen obesidad no pueden hacer cualquier actividad física, es por esto que se requiere un profesional del área de salud que prescriba el ejercicio con la intensidad adecuada.

Debido a esto, es fundamental el deporte en la vida diaria, ya que el 83% de los niños en Chile es sedentario, según la última encuesta Simce del año 2014. (El problema de la obesidad infantil en Chile, 2016).

De acuerdo a la última Encuesta Nacional de la Salud del 2010, un 64,5% de la población sufre de exceso de peso. Dado a esta información, Chile encabeza la lista sudamericana de obesidad, según el Observatorio Mundial de la Salud de la OMS. La jefa del **MINSAL** (Departamento de Nutrición del Ministerio de Salud), Lorena Rodríguez, indica que el problema es especialmente grave en los niños ya que el estudio afirma que más de un 30% de los niños menores de 7 años sufre de so-

brepeso. Según el artículo “Chile batalla contra sus kilos de más”, indica que la última Encuesta Nacional de Consumo Alimentario mostró que sólo un 5% de la población se alimenta de forma adecuada y un 95% requiere cambiar sus hábitos. Los mayores problemas de alimentación y de obesidad se concentran en las zonas rurales y en los estratos socio-económicos bajos, donde se consume mayor cantidad de alimentos con altos contenidos de energía y nutrientes críticos (Montes, 2016). A causa de esto se justifica que la dieta de los chilenos definitivamente no es saludable.

Los países latinoamericanos donde más se consumen bebidas azucaradas, snacks, comidas rápidas, son México y Chile, según un estudio de la Organización Panamericana de la Salud (Montes, 2016). Es por esto que se asocian al aumento de la obesidad donde el índice se ha ampliado desde el 1991 hasta ahora. Para obtener buenos resultados hay que considerar los determinantes sociales y los entornos alimentarios, que son los factores que determinan las decisiones de las personas a la hora de comer: el conocimiento y la educación, los precios y la oferta de los alimentos, las creencias o la publicidad, afirma la especialista del Minsal. Debido a este problema, es donde la Ley 20.606, mencionada anteriormente, apunta a entregar mayor información a la población sobre la composición nutricional de los alimentos, regular la publicidad y lograr una oferta alimenticia más saludable.



Reflexionando sobre el tema, es complejo cambiar los hábitos de alimentación de los niños y niñas, considerando no sólo porque los niños y niñas no son autónomos e independientes y se alimentan de lo que les proporcionan los mayores (padres y educadores), y lo que está disponible en la casa o en la Escuela, si no que, como mencionaba en las primeras líneas, en Chile el porcentaje de niños y niñas en riesgo de sobrepeso y obesidad se concentra en familias de bajos recursos económicos.

Con todo, es un desafío. Pienso que es posible generar consciencia de comer sano incluyendo el deporte, generar consciencia de la alimentación y cómo ello puede afectar o prevenir en el futuro afecciones de salud: enfermedades como diabetes, artrosis, cánceres, patologías cardiovasculares y otras. Considerando la complejidad que radica en cambiar la alimentación de los niños y niñas, un primer concepto que guía la intervención de este Proyecto desde el punto de vista del diseño, es generar un programa dirigido a comunicar y articular distintas acciones y

agentes para fomentar la alimentación saludable y el deporte, e involucrarse en temas sociales, y de esta forma contribuir en generar una sociedad consciente sobre los beneficios de la alimentación y el deporte.

Foto 2 : <https://www.inta.cl/opinion/ley-del-etiquetado-y-obesidad-infantil>

Marco Teórico

02

● Levantamiento de Información

En el estudio de campo realizado para este proyecto se encontraron diversas noticias de prensa y estudio. En Chile, un **24%** de la población de niños menores de 6 años sufre sobrepeso, mientras que el **10%** ya está en condición de obesidad, según el estudio que elaboró el Ministerio de Salud el año 2013.

La obesidad es una enfermedad crónica. Se caracteriza por un incremento anormal del peso debido a la acumulación excesiva de grasa corporal, ocurrida por un desequilibrio entre el consumo y el gasto de energía. “Es un tema de salud pública que requiere ser abordado. Los actuales niños con problemas de sobrepeso tienen una alta probabilidad de ser obesos en su edad adulta y de tener enfermedades cardiovasculares, que son hoy la primera causa de muerte en nuestro país”, asegura la pediatra y nutrióloga, Vivian Rybertt, del Programa de Sobrepeso de Clínica Alemana “Crecer Liviano”.

Correspondiente al artículo, “Por qué la obesidad sigue creciendo?” (Muñoz, 2013), los niños con sobrepeso u obesidad presentan niveles más altos de presión arterial, de colesterol y de insulina en la sangre, contrastados con menores de peso normal. Los niños con este problema tienen un riesgo elevado de desarrollar enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, hipercolesterolemia e hígado graso. La comida chatarra tiene un alto contenido en grasas saturadas que contribuye a elevar los niveles de colesterol en la sangre, lo que provoca la enfermedad hipercolesterolemia. En el mismo artículo, Pamela Rojas, doctora del Departamento de Nutrición de la Universidad de Chile, indica que un tercer aspecto que contribuye a la alta obesidad es el menor acceso de recreación. Las personas disminuyen su actividad física, ya sea por falta de centros de recreación, por jornadas laborales o escolares muy extendidas, o porque trabajan muy lejos, es por esto que hay un aporte al desarrollo del exceso de peso. Sumado a lo anterior, el 90% de la población chilena que es mayor de 15 años es sedentaria. Se ha revelado en el último Simce de Educación Física del 2012, que el 44% de los alumnos de Octavo Básico tiene obesidad o sobrepeso.

En el artículo “Minsal: el 34% de los niños menores de seis años sufre obesidad o sobrepeso”, de Sandoval (2014), Cecilia Castillo, pediatra y especialista, explica que la condición de sobrepeso sucede cuando un menor tiene más del 10% del peso que debería

tener según su estatura y edad, mientras que en el caso de la obesidad, este rango sube al 20%. La obesidad comienza a aumentar con los años en los niños, dado a esto el cambio de peso es rápido en los menores. Si los niños comienzan a mal alimentarse con alimentos procesados en la etapa de jardín infantil, tienen un alto riesgo de sobrepeso y obesidad. Por su parte, Eduardo Atalach, académico del departamento de nutrición de la Universidad de Chile, indica que no sirve solo una acción; sino que los niños deben hacer más actividad física, las familias deben tender a una alimentación saludable, y los colegios deben incentivar la vida sana. En la infancia es cuando los niños comienzan a formar los hábitos alimenticios, dado a que se alimentan con lo que sus padres les dan, y no tienen consciencia ni otra opción que aceptar lo que les ofrecen.

Según el estudio del programa de Espacio Saludable del **INTA** (Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos) el año 2010, se generaron buenos resultados en colegios de Macul sobre la alimentación saludable. Los niños mejoraron su conocimiento nutricional y la calidad de su alimentación, también mejoraron la actividad física pero no bajaron de peso, aunque hubieron cambios de niños con obesidad a sobrepeso, y de sobrepeso a normal, pero no se consiguió bajar la prevalencia de la obesidad. El académico, Dr. Jaime Rozowski, indica que si bien son muchos los factores que faltan en este resultado, como los productos que se venden en el colegio y la tendencia al sedentarismo entre los niños, dentro de todo

hay poco involucramiento de los padres en el proyecto. “Aunque tratamos de incluir a los padres, no nos fue bien. Una de las razones de por qué se hace esto en los colegios es porque es un ambiente protegido, pero los niños no repiten las acciones en sus casas”, dice Rozowski en el artículo “Kioscos saludables en los colegios: alimentarse bien y divertirse” (2011). Debido a esto, se requiere una acción coordinada con los padres, porque lo que se quiere lograr es un motivo en los niños con el propósito de mejorar en el futuro. Por lo tanto, esto no funciona si es que los niños llegan a sus casas a comer un hot dog, y dejan de lado lo aprendido en el colegio sobre la alimentación y la salud.

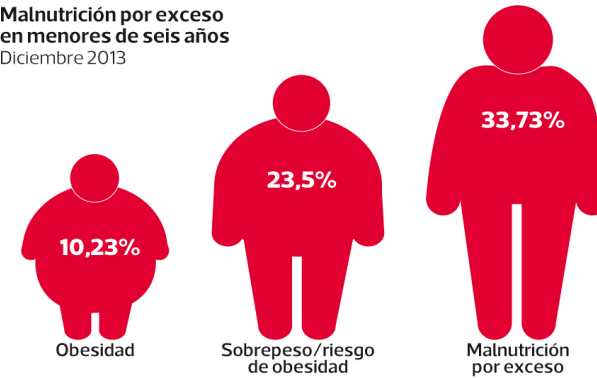


Foto 3

RADIOGRAFIA DE LA OBESIDAD INFANTIL

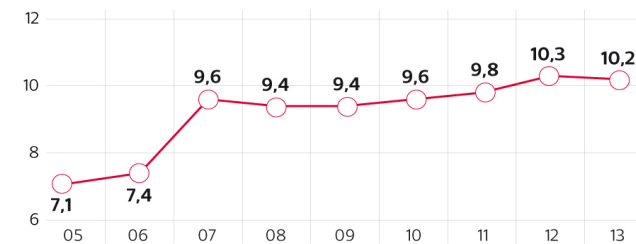
El informe se elabora a partir de los controles de salud de casi un millón de niños a lo largo del país.

Malnutrición por exceso en menores de seis años
Diciembre 2013

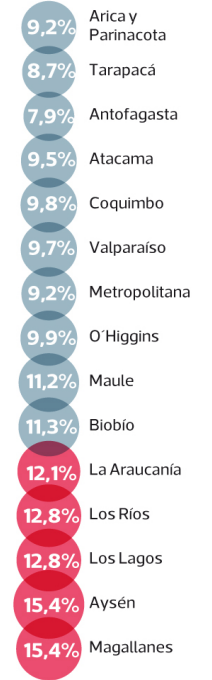


Evolución de la obesidad

Diciembre 2013

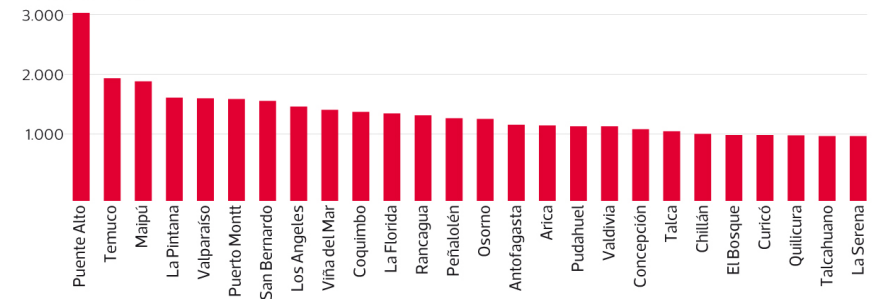


Prevalencia de obesidad



Comunas con mayores índices de obesidad infantil

Diciembre 2013



FUENTE: Ministerio de Salud

Hilda Oliva • LA TERCERA

Foto 4

Foto 3 : <http://nutricionyvida.cl/espacios-contra-la-obesidad-infantil-kioscos-saludables-en-los-colegios-alimentarse-bien-y-divertirse/>

Foto 4 : <http://www.latercera.com/noticia/nacional/2014/04/680-575783-9-minsal-el-34-de-los-ninos-menores-de-seis-anos-sufre-obesidad-o-sobrepeso.shtml>



La clave sobre la alimentación saludable depende de los padres, donde ellos se deben informar sobre cuáles son los alimentos necesarios para el crecimiento y desarrollo de sus hijos. Ellos son los que deben estar conscientes de la salud de sus hijos. Según el artículo "Aprende a reconocer si el menú escolar de tus hijos es saludable y balanceado" del 2016, el Círculo de Nutricionistas de Sodexo indica que la mayoría de los colegios cuenta con casinos y servicios de alimentación, donde ofrecen menús equilibrados y ejecutados por un grupo de especialistas, debido a esto recomiendan a los padres que se deben asegurar de que éstos incorporen todos los alimentos necesarios para el crecimiento y desarrollo equilibrado de sus hijos. No es suficiente con solo confiar en estos servicios, sino que es imprescindible guiar a los niños y enseñarles hábitos saludables que puedan adaptar en su elección diaria.

Refiriéndose al mismo artículo, los especialistas del Círculo de Nutricionistas de Sodexo afirman que:

Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida. En este contexto, los padres cumplen un rol fundamental en la creación de hábitos saludables, guiando concretamente a los hijos qué cosas deben escoger y por qué. Lo mejor, además es enseñar con el ejemplo, siguiendo estas recomendaciones también en la casa.

Los especialistas también señalan que:

Es fundamental revisar el menú en conjunto con los niños. Pregúnteles qué incluye un almuerzo típico, cuántas veces a la semana tienen como opción papas fritas o helado de postres, y qué comidas les agradan particularmente. Recomiende los platos más saludables, pero también hay que estar dispuestos a permitirles escoger sus almuerzos favoritos, aunque sólo en algunas ocasiones.

En nuestro país junto con disminuir la pobreza se ha incrementado la obesidad especialmente en los grupos socioeconómicos más débiles, según el artículo "Reflexiones sobre el aumento de la obesidad en Chile" (Monckeberg, B. F & Muzzo, B. S; 2012). El incremento de los niños/as obesos ha sido menor en los que asisten a colegios de mejor nivel socioeconómico. La obesidad y el sobrepeso lleva a distintos tipos de enfermedades, tales como la diabetes, artrosis, patologías cardiovasculares, y cánceres, que antes se veían solo en adultos y ahora se ven en niños.

(Aguirre, M. L & Marín, V; 2010). La verdadera realidad de este problema es la escasa actividad física y una alimentación desequilibrada. Hoy en día los niños son menos activos que antes. Repito, las costumbres alimenticias de las familias son la clave para poder incorporar una alimentación saludable.

Publicaciones internacionales, como la de Lancet, revista médica, de febrero 2015, señalan que la mejor estrategia es educar en cambio de hábitos con entrega de frutas y prohibir la venta de alimentos no saludables en escuelas y sus alrededores. Para ello -tanto en Chile como a nivel internacional- existe evidencia de cuáles son las mejores intervenciones. Está el programa de entrega de frutas en escuelas rurales de María Pinto y Curacaví, con evaluación y educación en más de 5.000 niños, financiado por JUNAEB e implementado por la Corporación 5 al Día Chile, y los espacios saludables en Macul, que se han extendido a Chillán, Rancagua y Cerro Navia, ejecutados por el INTA de la Universidad de Chile, con el apoyo de las municipalidades y de una empresa privada (Vio del Rio, 2016).

Según el artículo "Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud"(Macias, Gordillo & Camacho, 2012), la educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de

Foto 5 : <http://www.emol.com/noticias/Tendencias/2016/03/11/792568/Aprende-a-reconocer-si-el-menu-escolar-de-tus-hijos-es-saludable-y-balanceado.html>

intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud. De acuerdo a la última Encuesta Nacional de Consumo Alimentario del año 2014, solo el 5% de la población cumple con un índice de alimentación saludable, mientras que el 95% requiere cambios. Fundación Chile analiza los hábitos alimenticios de los chilenos, donde indica que un 43% de la población cree que comer saludable incluye solo ensaladas, mientras que un 38% revela que una alimentación saludable implica poner restricciones en su vida. Paulina Sazo, product manager de Alimentos de Fundación Chile, aseguró que:

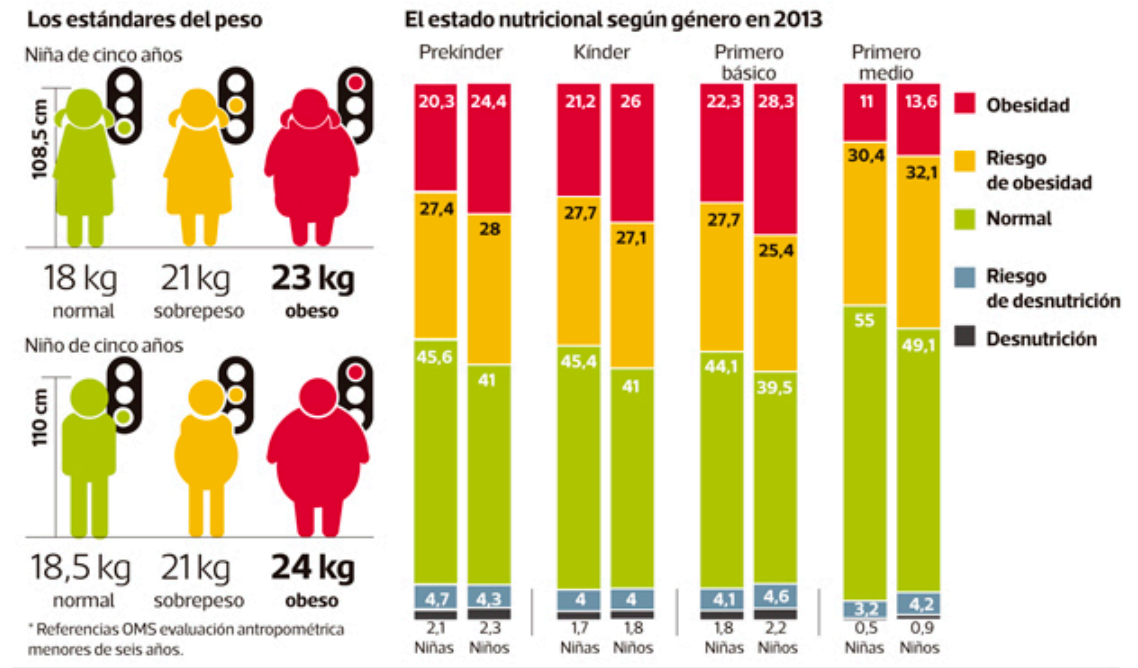
Las familias chilenas han cambiado sus hábitos alimenticios en los últimos años, desplazando el consumo de productos tradicionales mínimamente procesados como las frutas, verduras, guisos y legumbres por productos altamente procesados con mayor densidad energética, mayor cantidad de grasas saturadas, azúcares y bajos en micronutrientes y fibra dietética. Un ejemplo de ello es el alto consumo de bebidas azucaradas, donde hoy el consumo promedio en Chile es de 290cc diarios siendo el tercer alimento que más gastan los chilenos (Fundación Chile analiza los hábitos alimenticios de los chilenos, 2016).

Según el tercer volumen del Estudio Chile Saludable indicado en el artículo anterior, se afirma que una de las principales dificultades a la vida sana es la poca preocupación de los chilenos por proteger su salud, dado a esto demuestra que un 38% de los chilenos se realiza chequeos médicos cada cierto tiempo y un 39% se preocupa de las

enfermedades que pueden provocar los alimentos que consumen. Asimismo en Chile Saludable, 4 de cada 10 chilenos prefiere la comida sabrosa por sobre la comida sana, lo que demuestra que los chilenos no consideran que la comida sana puede ser sabrosa. De acuerdo a lo señalado, el sedentarismo y el sobrepeso son barreras transversales en la sociedad chilena. Por su parte, la Encuesta Nacional de Salud del 2010, indica que el 62% reconoce que no practica ningún deporte o actividad física, y además, el 47% declara tener sobrepeso. Con estos antecedentes, el 67% de la población chilena presenta exceso de peso.

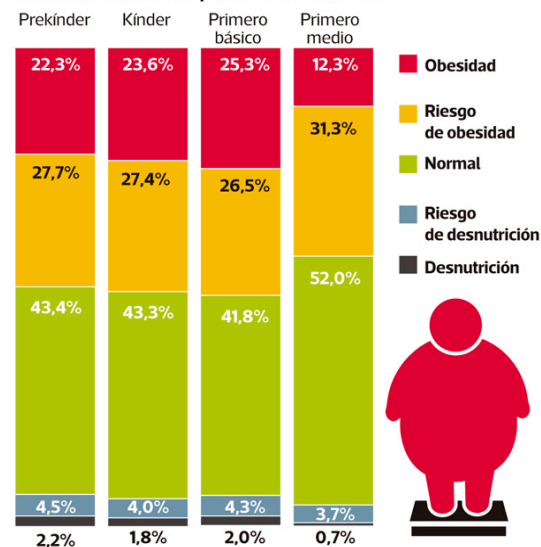
En los gráficos se visualiza el estudio de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Beca (JUNAEB) del 2013 donde detectaron que la mitad de niños y niñas entre cuatro y seis años, está en rangos de sobrepeso y obesidad. Además, en seis años, se duplicó el número de alumnos de primero medio que están obesos (Miranda & Sandoval, 2014).

En el mapa nutricional se refleja lo que realizó la Junaeb, al que tuvo acceso La Tercera, y cuyos resultados corresponden a 692.887 encuestas realizadas a estudiantes de prekínder, kínder, primero básico y primero medio del país.

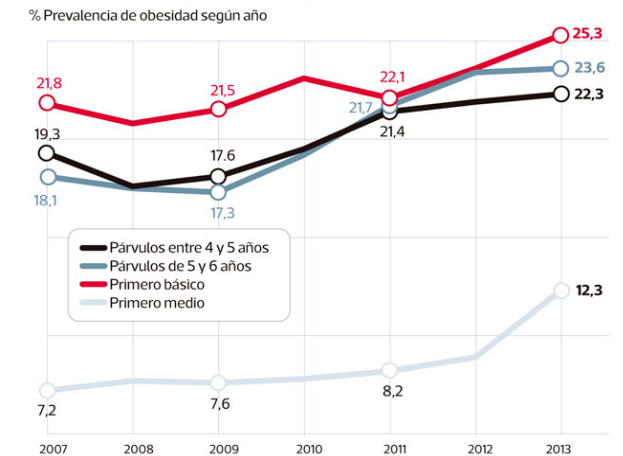


MAPA NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS CHILENOS

Situación de los niños y adolescentes al 2013



La evolución de la obesidad en los niños y adolescentes



Fotos en: <http://www.latercera.com/noticia/nacional/2014/09/680-594912-9-uno-de-cada-cuatro-ninos-de-primero-basico-es-obeso.shtml>

A partir de Junio 2016, se establece una nueva ley, conocida como la **Ley Súper 8**, cuya iniciativa es proteger a los niños de productos envasados que no son saludables que los puede llevar a la obesidad y sobrepeso y las enfermedades referidas anteriormente. En esta Ley se determina cuáles son los alimentos que están altos en calorías, en azúcar, en sal, etc; utilizando una etiqueta negra en los productos. La Ley prohíbe hacer publicidad dirigida a menores de 14 años de los alimentos altos en grasas, azúcares, etc. y establece que no incluyan ningún tipo de juegos, calcomanías, concursos y juguetes (Vio del Río, 31 de marzo del 2016). Por lo tanto, la implementación de la Ley 20.606 puede ser una gran oportunidad para establecer una política de Estado en prevención de la obesidad infantil, con intervenciones probadas y validadas, que se implementen en forma continua, con financiamiento y cobertura suficientes que permitan tener impacto en el aumento creciente de la obesidad infantil.

NUEVA LEY DE ETIQUETADO DE ALIMENTOS (VIGENTE A PARTIR DEL 2015)

Establece cantidades límites de los llamados "nutrientes críticos" para los alimentos procesados. Los que superen esta norma deben informarlo al consumidor colocando el siguiente disco Pare en sus envases:



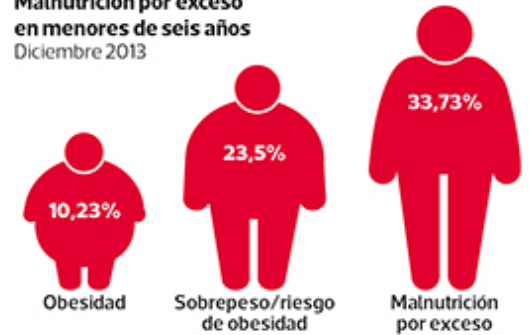
Cantidades permitidas de nutrientes

Críticos cada 100 g o 100 ml:

	Azúcares totales	Energía	Sodio	Grasas saturadas
Límites				
Alimentos sólidos	10 g/100g	275 kcal/100g	400 mg/100g	4 g/100g
Alimentos líquidos	5 g/100ml	70 kcal/100ml	100 mg/100ml	3 g/100ml

Malnutrición por exceso

en menores de seis años
Diciembre 2013



FUENTE: Minsal

Foto 6 LA TERCERA

Foto 6 : <http://www.latercera.com/noticia/nacional/2014/10/680-598876-9-industria-internacional-critica-ley-de-etiquetado-de-alimentos.shtml>

Según Minsal, el **30%** de los niños chilenos sufre obesidad. Al respecto, el senador Guido Girardi indicó que “el que tengamos una de las mayores tasas y prevalencia de obesidad en niños significa que a futuro vamos a ser de los países que vamos a tener a nivel mundial la mayores prevalencia de infartos, accidentes vasculares, cáncer, hipertensión, diabetes, pero eso se puede prevenir si la gente cambia su dieta y hace ejercicios” (Cooperativa, 2015). El presidente de la Cámara de Diputados, Marco Antonio Núñez (Foto 7), señaló que éste probablemente es el cambio de salud pública más relevante que han asistido en las últimas décadas. De acuerdo a esto, lo que se quiere lograr es impactar de manera positiva en la salud y los hábitos particularmente de los niños y niñas chilenos.



Recientemente, en artículo del diario *Lun* (9 de mayo del 2016), escrito por *Ciro Colombara*, los expertos entrevistados señalan que para generar efecto en esta nueva Ley de etiquetado debe ir acompañada de otras medidas que la refuercen para generar cambios en la sociedad. *Michel Leporati*, secretario ejecutivo de

Achippia, Agencia Chilena para la Inocuidad y Calidad Alimentaria, indica que como agencia están trabajando en un grupo de medidas dirigidas a dejar instaladas en la institucionalidad pública las variables de calidad que aprueben incluir esos elementos como parte primordial de la oferta pública. *Leporati* señala que:

Un ejemplo es el trabajo conjunto con *Sencey* y *ChileValora* para ajustar su oferta de capacitación laboral en el área de alimentos. Otra cosa es lo que estamos haciendo con el Sistema *Elige Vivir Sano*, para establecer un convenio de colaboración que permita llegar con información oportuna y clara a los consumidores, a través de plataformas tecnológicas.

Enuncia que se debe avanzar hacia un cambio cultural y eso implica generar distintas políticas públicas, planes y programas. *Achippia* firmó un convenio que dio inicio a los Acuerdos de Producción Limpia de Alimentos Saludables (APLAS), donde su objetivo es la disminución progresiva de nutrientes críticos en las empresas productoras de alimentos. Los territorios que cubre esa iniciativa son cecinas en la región del Biobío, lácteos y conservas de fruta en las regiones del Maule, y conservas de hortalizas, tales como pastas y encurtidos, en las mismas zonas. *Leporati* comenta que la primera medida que considera dicho trabajo son los diagnósticos del rubro referido, entregando una caracterización de las brechas productivas, económicas, ambientales, sanitarias y sociales que presenten. Este diagnóstico sirve de principio para la construcción de una propuesta de Acuerdo de

Producción Limpia en Alimentos Saludables; posteriormente vienen la puesta en marcha del APLAS, a través de los instrumentos que los servicios de fomento productivo tienen para ello.

Con el acercamiento de la fecha en la que entra en vigencia la Ley del Etiquetado (27 de junio del 2016), se publicaron diversos reportajes al respecto en los que se da cuenta de la confusión que hay en la población con la nueva ley y cómo se contradicen los alimentos publicados como “light” pero con el etiquetado de “altos en”. Según el artículo en el *Mercurio* (*Cabello & Olivares*, 2016), los consumidores se encuentran con la sorpresa de que muchos alimentos envasados que se promocionan como saludables, igual tienen la etiqueta negra. Esto ocurre con los productos “light”, como las galletas de soda, cereales, y frutos secos. En el mismo artículo, *Rodrigo Álvarez*, presidente del AB Chile, Alimentos y Bebidas de Chile, indica que “el gremio que reúne a las principales empresas de alimentos del país se produce para definir un alimento ‘alto en’, el ministerio de Salud dijo que se tiene que medir la cantidad de nutrientes críticos que hay en 100 gramos de alimentos, y no en la porción que se debe comer”. Esto ya confunde a los consumidores porque no todos saben cuántos son 100 gramos, y cuál es la porción adecuada para cada uno. *Álvarez* afirma que “todo producto que ocupa la denominación ‘light’ u otras similares lo hacen

Foto 7 : <http://www.cooperativa.cl/noticias/pais/salud/alimentos/minsal-explico-los-alcances-de-la-nueva-ley-su-per-8/2015-04-25/153755.html>

cumpliendo la norma para usar este descriptor". Sin embargo, la académica del INTA, Isabel Zacarías, explica que "los productos que tradicionalmente se han vendido como light o diet son marcas registradas" que corresponden a los que "hacen una modificación nutricional respecto de un producto de la misma empresa". En el artículo, Isabel aclara que esos productos en general tienen menos calorías pero no significa que no tengan, y es por esto que en sus envases convivan mensajes que promocionan sus características más saludables con el logo "alto en".



Foto 8

En las noticias de Tele 13, Andrea Aguilar (2016) señala que algunas empresas están exponiendo en sus productos la diferencia nutricional de comer 100 gramos del producto y la porción sugerida para el alimento respecto a la cantidad de porciones que contienen sus envases. Lorena Rodríguez, jefa del departamento de Alimentos y Nutrición del Ministerio de Salud dice que es fundamental que pongan la porción sugerida pero en Chile la gente come el doble o el triple de la porción indicada, lo cual esa información puede estar confundiendo a la gente. Edmundo Rodríguez, docen-

te de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico, aclara a Tele 13 que no todos los alimentos con las advertencias son dañinos para el organismo. El especialista asegura que la clave está en fijarse bien en la información nutricional del producto, más que solo en los discos pares negros. Rodríguez afirma que:

Hay alimentos que pueden estar rotulados con etiquetas negras, no obstante pueden ser beneficiosos al consumirlos. Por ejemplo, los frutos secos sin sal, como el maní, por ser un alimento fuente de ácidos grasos benéficos para el cuerpo quedarán catalogados como 'altos en calorías', pero consumir un puñado de estos al día es tremendamente beneficioso para la salud. Otros alimentos en similar situación son los a base de granos, como el trigo, la avena o el arroz (fuente de fibras).

Asimismo, el nuevo etiquetado puede disuadir el consumo de algunos alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas, donde apunta a una mejor elección de los alimentos. Catalina Miranda, nutricionista de AIN Chile, asegura que la gran cantidad de información, advertencias e indicaciones sobre los alimentos puede generar confusión para los consumidores. Hay alimentos que uno debe evitar debido a que en Chile muere una persona cada hora a causa del exceso de peso, según el Minsal. Es por esto que hay que entender correctamente la información de los rotulados para facilitar una mejor elección de los alimentos. Paolo Castro, vocero del Cole-

Foto 8 : <http://www.t13.cl/noticia/nacional/no-todos-alimentos-etiquetados-como-altos-son-daninos>

gio de Nutricionistas de Chile, explica que la Ley regula el etiquetado por información nutricional cada 100 gramos, donde se debe observar y evitar los alimentos que señalen 'alto en...', donde serían los que contienen muchos nutrientes críticos. Dichos productos contienen una cantidad importante de grasas saturadas, azúcares simples y sodio.



Foto 9 #Oidata

En el artículo "Ley de Etiquetado: Piden eliminar "mascotas" y caricaturas de productos "Altos en", (Foto 9) advierte que esta ley no solo implica advertir el exceso de nutrientes críticos en los alimentos, sino que también la prohibición de personajes o figuras en los productos catalogados como "alto en". Minsal explicó que la Ley entiende estos personajes como publicidad o promoción para llamar la atención de los niños, y es por esto que se exige prohibirlos. Se espera que las empresas como Nestlé y Kellogg's no usen atractores para llamar la atención de los menores de 14 años.

Foto 9 : <http://www.t13.cl/noticia/nacional/ley-etiquetado-piden-eliminar-mascotas-y-caricaturas-productos-altos-en>

El senador Guido Girardi anunció que presentará una moción parlamentaria para prohibir que los alimentos no saludables se vendan en un perímetro razonable a las salidas de los colegios. Girardi también propondrá que los niños vayan al colegio con buzo y corran 15 minutos antes de comenzar las clases, al igual que en Escocia. En artículo de La Tercera (Leiva & Sandoval, 2016), distintas marcas de alimentos buscan incrementar nuevas estrategias para contrarrestar los efectos de la nueva ley.



Algunas marcas han optado por añadir etiquetas en color verde (Foto 10) para destacar los atributos de sus productos, replicando el semáforo nutricional usando en países de Europa. Por ejemplo los productos Picha, empresa chilena de alimentos en base a masas finas, reformuló sus ingredientes para llegar a los niveles permitidos para añadir a sus envases la frase “Cumple Ley 20.606”, encerrada en un octógono verde. “Nosotros cumplimos con todos los límites y por lo mismo queremos informarle al consumidor que estamos en línea con los niveles que solicita la ley en el marco actual”, dijo Matías Matthews, subgerente comercial de Picha, quien agregó que usar el octógono a su favor es “una buena forma de educar a la gente y homologar lo que hay”.

Mencionado en el mismo artículo, el jefe de la División de Políticas Públicas saludables del Ministerio de Salud, Tito Pizarro, el 3 de Junio del 2016, afirma que hay un 20% de productos que han logrado bajar los niveles de sodio, azúcar y grasas. Pizarro sostuvo que el gran desafío de la Ley no es llenarnos de etiquetas, sino que tener mejores alimentos. Marisol Figueroa, gerente general de AB Alimentos, afirma que la utilización de descriptores positivos, tales como ‘bajo en’, ‘buena fuente de’ o ‘libre de’ están debidamente normados por el Reglamento Sanitario lo que implica una serie de exigencias que se deben cumplir para su uso. José Ramón Cárdenas, presidente del Colegio de Publicistas de Chile, planteó que el surgimiento de otras etiquetas “es una señal inequívoca de que las empresas acatan la ley, pero no participan del espíritu de ella. Legalmente están en su derecho, el resto del envase es de ellos, pero es una señal de que se están protegiendo para vender más”. En un reportaje en el Mercurio del 12 de junio del 2016, Bernardita Aguirre afirma que se encuentran nuevos emprendimientos de comida sana debido a la ley de etiquetado. Se encuentran colegios desesperados en búsqueda de productos sin el signo “Alto en” para tener la opción de vender en sus kioscos, y es por esto que hay diversos productos que han ido mejorando sus recetas a algo más sano debido a la nueva regulación.

Foto 10 : <http://www.latercera.com/noticia/nacional/2016/06/680-683436-9-marcas-lanzan-estrategias-para-contrarrestar-efecto-de-ley-de-etiquetado-de.shtml>



Andrés Villagrán, gerente general de Nita, (a la izquierda) y Jorge Lobos.

En este punto, el artículo refiere el caso de la empresa **Nita**, Andrés Villagrán, gerente general de Nita, tiene su empresa de snacks saludables que comenzó en Valdivia el año 2013 para la producción de alimentos saludables, y debido a la nueva ley ha crecido la demanda de su empresa. Villagrán indica que los pedidos no han parado durante este último tiempo y que vienen principalmente de los colegios. De acuerdo a Euromonitor, entre el año 2010 y 2015, la venta de productos, tales como papas fritas, aperitivos, dulces, y salados, creció 41,5%, mientras que en América Latina tuvo un resultado de 19,3%. El año 2013, partió la firma Mizos, donde venden galletas de arroz en paquetes individuales, y en este último tiempo ha crecido la demanda en los supermercados. Gonzalo Aspillaga, gerente general de Mizos, cuenta que las categorías

Foto 11 : <http://www.lasegunda.com/movil/detallenoticia.aspx?idnoticia=818463>

de los productos “sin” está aumentando su demanda, especialmente en los supermercados y también los colegios están en busca de alimentos saludables debido a que se encuentra muy poca oferta de alimentos saludables dentro del país.

Hay un gran problema sobre el tema de la distribución en Chile que es bastante complicado para todas las empresas productoras de alimentos, y lo más accesible es llegar a los supermercados donde compran una gran cantidad. Pero hoy en día son los kioscos escolares los que buscan estos alimentos saludables, que son varios y están repartidos dentro del país. Sumado a esto, los kioscos se suministran en las distribuidoras de confites principalmente, a los que los productos saludables no han conseguido entrar. Hace falta más información para que los consumidores entiendan sobre el significado de las etiquetas negras y qué tan dañino es cada uno. Se podría implementar información en los supermercados mostrando los significados de cada etiqueta y las causas para que el consumidor esté bien informado a la hora de comprar. Por su parte, modificar el plan de alimentación de la población, requiere no solo de Leyes e implementar acciones que busquen generar consciencia, sino impulsar una cultura de alimentación saludable tanto para los padres como para los niños, hoy en día hay un tremendo problema para la salud pública en Chile. Las principales causas de hospitalización son las siguientes: hipertensión arterial, obesidad y diabetes, que se

caracterizan como las enfermedades ligadas a la mala alimentación. En la actualidad no hay temas que refieran particularmente a la alimentación en el curriculum escolar, pero tampoco en la educación en general. Una alternativa que requiere más que nada consciencia y motivación es fomentar la actividad física.

Noticias actuales:

Recientemente, en artículo del diario el Mercurio llamado, “Síndrome de déficit de ejercicio, la epidemia que está afectando a los niños”, escrito por Sebastián Urbina (Octubre del 2016), indica que la falta de actividad física ya no es un problema que afecta solo a los adultos y jóvenes, sino que el sedentarismo está afectando a los niños y a las guaguas. El síndrome de déficit de ejercicio es algo que se ya se observa en primera infancia que afecta el desarrollo físico del niño, al restringir conductas tales como gatear, correr al aire libre, saltar y escalar. Al igual que limita su capacidad de explorar al mundo y aprender de su entorno. Este tema fue tratado durante el congreso de la **Sochipe**, Sociedad Chilena de Pediatría, en Viña del Mar el día 8 de octubre. En el artículo señala que hace unos 10 años, se ha mostrado evidencia que los músculos cuando se contraen no solo queman calorías, sino que también liberan ciertas proteínas, que son las verdaderas hormonas, que ayudan al funcionamiento armónico de otros órganos. Es por esto que hoy en día existe la preocupación que el ejercicio se restrinja, ya que esto puede perturbar el metabolismo del cuerpo,

teniendo más posibilidades a la obesidad y a otras enfermedades graves. El doctor Francisco Verdugo, presidente del comité de Medicina del Deporte de la Sochipe, indica que cuando los niños no utilizan sus músculos los primeros meses de vida, los llevará a tener problemas al hacer movimientos básicos, como por ejemplo saltar en un pie o chutear una pelota. Y además de esta forma aumentará su sedentarismo y sus problemas de salud a futuro. Urbina señala que hoy en día es recomendable realizar al menos dos horas de actividad física diaria para los preescolares haciendo juegos libres, sin reglas ni metas, tan simples como saltar o escalar. Y en la etapa escolar se aconseja una hora de actividad física moderada e intensa al día, agregando las reglas y metas en los juegos. En el congreso se discutió que anteriormente los padres dejaban a los niños en el suelo para que gatearan libremente, y ahora pasan más tiempo en andadores, lo que limita su capacidad de moverse y experimentar con su cuerpo.

Alejandro Ducassou, director de Pedagogía en Educación Física en la Universidad Mayor, afirma que:

el ejercicio no es solo para disminuir de peso o para destacar en deportes. Es una actividad importante para aprender a trabajar en equipo, para respetar las reglas del juego y así integrarse a la convivencia.

En la opinión de Ducassou, se debe recuperar el juego en las escuelas, testificando de que muchas veces el niño se mueve más en el recreo que en la clase de Educación

Física. Esto es debido a que los profesores los ponen a tirar la pelota al aro de básquetbol, donde lanzan una vez y vuelven a la fila donde se mantienen quietos hasta que les toque de nuevo. Estos expertos sugieren a los padres que estimulen a sus hijos a cambiar hábitos tales como: ir en bicicleta a comprar, que los lleven caminando al colegio, y utilizar escaleras en vez del ascensor. Debido a la invasión de pantallas en la vida cotidiana, los niños han visto afectadas sus habilidades motoras, pero existe la esperanza de que los niños comiencen a cambiar sus hábitos diarios, y además con este problema presente, los médicos tienen más consciencia del problema del sedentarismo y detectan con mayor facilidad a los niños con déficit psicomotor, con el fin de ayudarlos a modificar sus hábitos.

El artículo "220 millones de niños en edad escolar tienen sobrepeso" (Caterson, octubre del 2016), afirma que la obesidad en los niños y niñas es un gran problema que los gobiernos no se lo toman en serio. Existen 220 millones de niños en edad escolar, entre 5 a 18 años que tiene sobrepeso, y si no hay cambios aumentará a 268 millones en el año 2025, y de estos 91 millones tendrán obesidad. La OMS, Organización Mundial de la Salud, ha publicado diversas recomendaciones para las acciones que los gobiernos deben tomar para finalizar la obesidad infantil, y que tomen medidas activas y urgentes para paralizar el aumento de la obesidad en los niños. Ian Caterson, presidente de la Federación Mundial de la obesidad, declaró

que la epidemia de la obesidad ha alcanzado básicamente a todos los países del mundo, y el exceso de peso y la obesidad sigue intensificando en la mayoría de los lugares. Los gobiernos de los países más afectados reconocen que la epidemia de obesidad infantil hoy en día es insostenible y no es opción no hacer nada, por lo mismo se exige medidas urgentes para generar cambios.



En septiembre del 2016, Fundación Integra construyó en Hualaihué, provincia de Palena, un centro para los niños (Foto 12a y 12b) que funciona como un nuevo espacio para desarrollar su curiosidad y aprender a través del juego. Según María Sotomayor, profesora de nivel medio, afirma que para los niños estimula el nuevo espacio de manera que pueden cambiar de ambiente educativo, y al mismo tiempo descubrir nuevas cosas a través de la exploración del juego. Los espacios educativos que están incorporados son importantes ya que permiten ir desarrollando todos los núcleos de las bases curriculares. De esta manera, se puede abordar de forma transversal ámbitos tan distintos tales como la música, el lenguaje, matemáticas, las ciencias, y el uso de la tecnología. El nuevo espacio incorpora una pizarra interactiva, disfraces, rompecabezas para descubrir el cuerpo humano, láminas con el abecedario y

materiales para aprender más de la pirámide alimenticia (Corresponsables, septiembre del 2016). Este espacio ayuda a los niños y niñas a tener un hábito educativo y saludable donde se incorpora el juego, que es lo que a los niños les atrae, y el ambiente educativo, que es lo que se busca fomentar hoy en día en los niños y niñas.

En el diario El Mercurio de Ecuador, apareció un artículo "Actividad física escolar" (Brito, octubre del 2016), que destaca el valor esencial que tiene la Educación Física, desde sus componentes, tales como objetivos, contenidos, métodos y la evaluación. Según los profesionales de la Educación, existen diversas posiciones acerca de la función que rescata en la formación de los niños y niñas. Se puede decir que un grupo considera acorde con una vista biológica, a partir de la cual la función de la Educación Física sería desarrollar la aptitud física de los individuos, con lo que estaría colaborando para el desarrollo social, en cuenta que los individuos tendrían la capacidad para actuar en la sociedad. Otro grupo de profesionales, supera de cierta forma la visión anterior, añadiendo al mejoramiento de la aptitud física, que se clasifica como el desarrollo psíquico. Esta visión, designada como bio-psicológica, reconoce como papel de la Educación Física, el progreso de la aptitud física, el desarrollo intelectual y el mantenimiento del equilibrio afectivo o emocional. En otras palabras, la Educación Fisi-

Foto 12a y 12b : <http://colombia.corresponsables.com/actualidad/fundacion-integra-crea-centro-de-aprendizaje-en-hualaihué>

ca actúa sobre los dominios psicomotor, cognitivo y afectivo. Desde esta perspectiva, los escolares simbolizan el futuro, al igual que el presente, de los pueblos y sus posibilidades de aporte que dependerá de la calidad de educación, tanto intelectual como física y moral que reciban. Según el artículo, los expertos señalan que en la escuela es donde el niño toma una cantidad de horas significativas de su vida, donde los principios pedagógicos deben ser inculcados, y el niño debe aprender a jugar “con” y no en “contra”, lo cual es la responsabilidad del profesor de Educación Física. La actividad física juega una función importante en la evolución psicológica y social, así como en su crecimiento y desarrollo corporal. Las actividades que desarrolla la Educación Física son cada vez más aceptadas en las comunidades educativas, sociales y culturales que exigen su presencia con el aporte de algún personal especializado y autorizado. La importancia que ha tenido el Deporte Escolar en las últimas décadas han dejado al margen a la mayoría de la población escolar, por lo tanto debiera abrirse a otras actividades con mayor integración comunicando un carácter lúdico y recreativo, y a la vez que se den más oportunidades a la población escolar en la dimensión y búsqueda de la salud, el bienestar, y la cooperación bajo el marco positivo que las actividades curriculares ofrece de Educación Física. Dicho en el artículo, la Iniciación Deportiva Escolar es un proceso de enseñanza que integra un periodo de formación independiente, donde los puntos fundamentales son dirigidos

al desarrollo de bases amplias y sólidas de técnicas básicas mediante la aplicación de medios mayormente de carácter general.



Este año, 2016, salió premiado el juego “Holi Maths X” que ganó el “Academics Choice Brain Toy Awards” y un capital CORFO (Foto 13). En Emol, Patricia Michels (2016), publica un artículo sobre el proceso y el funcionamiento del juego. Holi Maths se basa en un juego de cartas con el fin de enseñarles a los niños de manera didáctica a multiplicar, e incluye 10 formas de jugar y dos formatos: tablas del 1 al 6 y tablas del 7 al 12. Las opciones de juego van desde individualmente hasta seis personas o en grupos, y es recomendable para niños a partir de los siete años. La idea del juego nació hace tres años cuando Adriana Prieto, periodista, junto a su marido Matías Román, le ayudaban a su hija las tablas de multiplicar. Desde el lanzamiento del juego, en marzo del 2016, han vendido más de 600 unidades. Actualmente el juego ha sido utilizado en los siguientes colegios: International SEK, el Instituto Inglés de Rancagua, The Newland School, con el propósito de aplicarlo como un complemento en su metodología institucional en el ramo de matemáticas. Dentro de la empresa familiar, tienen otros juegos didácticos y pedagógicos desarrollados los que

enseñan arte, geografía, a dividir, sumar restar, entre otros. Sin embargo necesitan el financiamiento para promover la venta del “HoliMathsx” y la producción de las otras iniciativas que han desarrollado. Para poder financiar este proyecto, la plataforma Kickstarter, conocida como la mayor plataforma de financiamiento público de internet, tiene en su página web una campaña desde el 6 de septiembre hasta el 4 de octubre. La idea es que durante ese periodo, la mayor cantidad de personas pueda donar dinero y de esta forma, alcanzar una meta. Si logran alcanzarla, la pareja ganará el monto para desarrollar su idea.

La Universidad Autónoma de Chile (Universia, septiembre del 2016) postuló un proyecto para desarrollar talleres en los colegios que incorporen una nueva mirada de generar espacios de movimiento para los estudiantes que inciden en el mejoramiento de los procesos de aprendizaje. Algunas acciones que incorpora la nueva política de la actividad física son actividades de movimiento, recreos activos, que está socializando el Ministerio de Educación y que en la Región del Maule se hizo a través del primer seminario de la temática con los conceptos de equidad y calidad. La Universidad Autónoma asumió la organización de este evento, donde asistieron profesores, investigadores, profesionales y alumnos de distintos centros de educación con el fin de conocer como se pretende causar influencia con la nueva mirada en un

Foto 13: <http://contentedathome.com/multiplication-card-game/>



mejoramiento de los procesos de aprendizaje. En el mismo artículo, Patricio Venegas (Foto 14), coordinador Nacional de la Unidad de Actividad Física del Mineduc afirma que:

Esta política de actividad física escolar busca fomentar la actividad dentro de la escuela. Hoy hay datos alarmantes respecto del sedentarismo y nosotros como Ministerio de Educación lo asociamos directamente al aprendizaje. Estamos hablando de cómo el movimiento, por resumirlo en una palabra, incide directamente en el aprendizaje.

Venegas afirmó que hay estudios que conectan datos que indican que los establecimientos con menores clasificaciones de actividad física y mayor sobrepeso infantil, tienen peores resultados en pruebas estandarizadas. El profesional señala que no es solo la asignatura de Educación Física, sino que en los recreos y en otros ramos como matemáticas o lenguaje, el desafío es cómo incorporamos el movimiento como parte de la recuperación de la concentración, la oxigenación cerebral, la estimulación de los hemisferios cerebrales para que el niño tenga mayor concentración. Se busca a través del movimiento, de la actividad física, que el niño mejore toda su educación.

Rigoberto Espinoza, seremi de Educación, destacó que esta política busca incorporar buenos hábitos en los alumnos, especialmente en la temprana edad ya que la idea del ministerio es que estos contenidos académicos puedan ser involucrados en la formación inicial de profesores, y no solo del área de Educación Física, sino que en otras asignaturas. Para que de esta forma, los niños y niñas consideren la actividad física como algo cotidiano y un hábito saludable, no como una obligación.

En este entorno, la Universidad Autónoma de Chile presentó un proyecto al Ministerio de Educación para trabajar talleres en este sentido en colegio de la Región del Maule. Postularon un proyecto en el mes de agosto del 2016, al Ministerio de Educación para generar en 56 colegios de la Región del Maule los talleres nombrados anteriormente, para así generar un impacto en los programas escolares.

Conforme al artículo "El 45% de alumnos de 8° básico tiene exceso de peso: expertos urgen por mejora de hábitos" (Herrera, octubre del 2016), señala que en el último estudio nacional de Educación Física obtiene evidencia de que existe un problema que superó lo serio y es suficientemente grave para la política pública, según la subsecretario de Mineduc, Valentina Quiroga. El resultado arrojó que un 20% de los alumnos de Octavo Básico tiene obesidad y otro 25% está con sobrepeso. Además, hay un 25% de los escolares que presentan un riesgo cardiovascular y metabólico. Carlos Henríquez,

secretario ejecutivo de la Agencia de la Calidad afirma que, "los resultados son preocupantes en todo grupo socioeconómicos. La actividad física requiere ser abordada en todos los colegios, en todos los barrios". Efectivamente en el test de potencia aeróbica (Foto 15 en la siguiente página), el 68% de los escolares de nivel socioeconómico bajo necesita mejorar, al igual que el 71% de los alumnos de nivel alto. Esto quiere decir que en todos los grupos socioeconómicos los alumnos tienen la necesidad de mejorar su resistencia muscular.

Es por esto que mi proyecto está dirigido a niños y niñas que pertenecen a estratos de bajos y altos recursos, porque no existe una gran diferencia sobre la salud entre ambos tras los estudios dentro del país. El problema no está solo en las personas de bajos recursos, sino que el problema está en Chile, y por lo mismo hay que comenzar a generar hábitos, cambios, para evitar enfermedades, y problemas de salud en los chilenos.

Continuando con el artículo anterior, se afirma que hay dos conceptos esenciales para generar cambios en la sociedad, los cuáles son: el aumento de actividad física en el colegio y la alimentación saludable, dos temas que abarcan mi proyecto. Sobre la alimentación saludable, en los colegios han integrado los kioscos saludables, que venden solo alimentos sanos sin los sellos negros de la ley de etiquetado. Marcelo Zúñiga, jefe de Educación

Foto 14: <https://cl.universianews.net/2016/09/22/docentes-y-alumnos-conocen-aspectos-de-la-politica-de-actividad-fisica-en-la-u-autonoma/>

Desempeño de los adolescentes

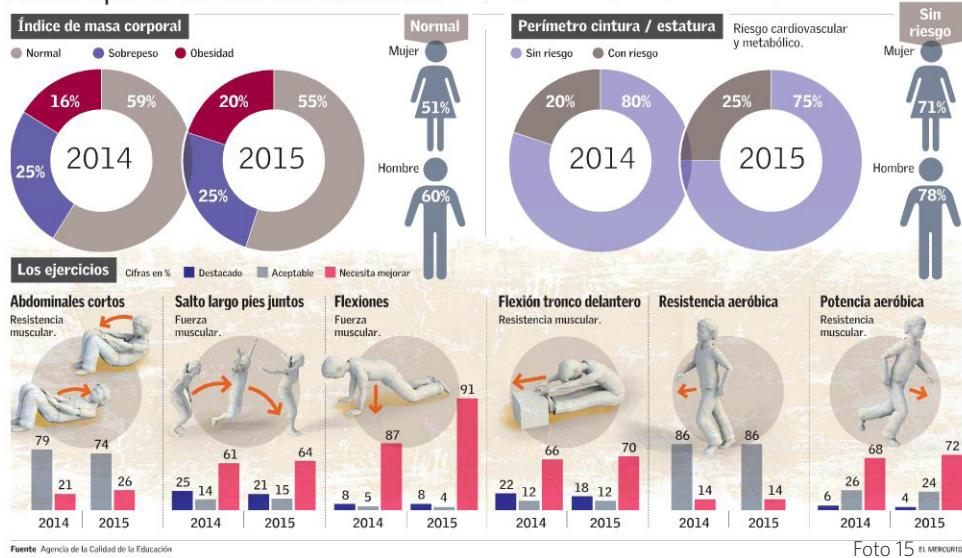


Foto 15 EL MERCURIO

Física, indica que es clave que exista una educación integral respecto de la alimentación. Propone que los padres vuelvan a los colegios y que aprendan en conjunto con sus hijos sobre una ingesta sana. Uno de los cambios que se ha ejecutado es que el Mineduc está cambiando la alimentación que entrega la Junaeb agregando más frutas y verduras.

Debido al artículo, relacionado con el anterior, "El sedentarismo infantil se sigue midiendo, pero no se lo aborda" (Urbina, 2016), señala que el estado físico de los escolares sigue disminuyendo según los resultados del Estudio Nacional de Educación Física del 2016. Hubo una evaluación a más de 9.500 estudiantes de todo el país, donde el resultado fue un aumento de 40 a 45% de exceso de peso en los alumnos de 8° Básico dentro de un año. Carlos

Henríquez, secretario ejecutivo de la Agencia de Calidad de la Educación, propone hacer un cambio cultural donde hay que fortalecer la autovaloración del alumno respecto del deporte. Además propone usar las horas libres para realizar talleres deportivos, y hacer una hora de actividad física al día. En esto mismo puede implementarse los recreos entretenidos (Foto 16), donde incluyan monitores para que jueguen con los niños, al igual que estén las pausas saludables donde los estudiantes pueden estirar, elongar, y realizar movimientos cuando hay dos horas seguidas de clases. Octavio Alarcón, coordinador docente de la División Deportes de la Universidad Católica afirma que "hay que entender que el

Foto 15: <http://clipper.e-clip.cl/clipper/intranet/bhpbillinton/131981/131968>



deporte más allá de lo lúdico es un factor protector de la salud". Urbina indica que las familias no solo tienen el deber de que los niños se alimenten de manera saludable, sino que salgan los fines de semana para estar en contacto con la naturaleza donde puedan correr y realizar diversos movimientos, y así de esta forma los niños queman energía ya que es algo necesario para ellos. Otro aspecto es que los adultos son los modelos de los niños y si ven que están sentados sin generar ningún tipo de ejercicio, se caracterizan como sedentarios. Es por esto que los colegios deben dejar de empujar a los alumnos solo hacia lo intelectual en debilitamiento lo corporal.

En conclusión, hay que lograr crear consciencia y educar a los niños y padres sobre la alimentación sana. Fomentar la

Foto 16: <http://www.litoralpress.cl/sitio/PDF3/litoralpresspdf.aspx?id=38653038&idT=7704&org=no&carp=usach2015&ve=1>

actividad física en los chilenos es una iniciativa para generar cambios involucrando la nueva ley del etiquetado. Por una parte, hay que crear consciencia en los niños y padres de las enfermedades graves que pueden causar por la manera de alimentarse, pero también indicar los beneficios que proporcionan los alimentos y practicar actividad física constantemente. Hay que trabajar en la educación de los hábitos de los niños. Los esfuerzos en alimentación se deben complementar con una política nacional de actividad física, debido a que en nuestro país sobre el 80% de los chilenos no realiza ningún deporte y quienes lo hacen son los ciudadanos más jóvenes y con mejor nivel socioeconómico (Campos, 2014).

03

● Programas Nacionales

En el campo de estudio para este Proyecto, encontramos que en Chile se han implementado diversos Programas que se focalizan en alimentación saludable y obesidad infantil; entendiendo “Programa” como un conjunto de acciones sobre el tema dirigidas a investigar, informar, educar, prevenir y abordar el problema de la obesidad en la población.

De estos Programas, a la fecha, hay algunos que siguen en pie y otros que ya han sido abandonados. Distinguimos que la implementación de estos Programas constituye una iniciativa relevante respecto del problema en cuestión, sin embargo, su continuidad es un punto clave para la efectividad de tales acciones, así como para la evaluación y reformulación de nuevas acciones que contribuyan a abordar el tema de la alimentación y salud en los distintos estratos de la sociedad.

Fernando Vio del Río (2014), afirma que desde la década del 90, han existido dis-

tintas políticas públicas para promover una alimentación saludable y actividad física, pero pocas han mantenido una continuidad en el tiempo que permita obtener resultados.

Entre el año 1998 y 2005 existió **VIDA CHILE**, o Consejo Nacional de Promoción y Salud. Este programa tuvo un gran impacto en su conformación al conseguir reunir a todas las personas asociadas del país en el tema de Promoción de Salud, a más de 100 equipos municipales y a líderes comunitarios en regiones, con proyectos en 341 comunas, que fueron financiados desde el Ministerio de Salud. Aunque, con la implementación del Plan AUGE (Plan de Acceso Universal a Garantías Explícitas) a partir del 2005, VIDA CHILE perdió preferencia, sin que su Consejo Nacional volviese a ser designado.

Luego vino **EGO-Chile**, Estrategia Global contra la Obesidad, entre el año 2006 y 2010 cuyo financiamiento fue por parte del Estado, pero sin continuidad en el tiempo que permita tener resultados. EGO-Chile fue implementado con acciones promocionales y comunicacionales y un plan en 1000 EGO-Escuelas, pero después de tres años de funcionamiento fueron evaluadas sin revelar avances por la escasez de recursos humanos y financieros que las sustentaran. La estrategia EGO-Escuela fue integrada en el Componente Obesidad, Sobrepeso y Sedentarismo de los Planes de Salud Pública, contemplando una intervención en primero y segundo básico de los EEPS (Establecimientos Educativos Promotores

de la Salud) en los ámbitos de promoción, prevención y tratamiento. Las actividades que proponían a realizarse en las escuelas eran: actividades curriculares extracurriculares, kioscos saludables, recreos activos, pausas activas en la jornada escolar en la sala y los patios, y otros más como talleres para los padres y profesores. La vinculación de la estrategia EGO a la EEPPS era una vía para abordar este problema de salud pública en forma global, reenfocando las acciones y trabajando coordinadamente con el intersectar de un proyecto integrado entre Salud, Educación y Chiledeportes (Ortiz, 2009).

SOCHOB, Sociedad chilena de obesidad, es un Programa que inició el año 1984 que se centraba en los conocimientos acerca de la obesidad con un equipo profesional experto en ese ámbito. Una de las acciones realizadas de este programa incluyó 1.750 niños y niñas a la edad de ocho años de tres escuelas públicas en Casablanca, ciudad cercana de Santiago. Durante los años 2003 y 2004, las escuelas participaron en un programa donde incluía: educación en alimentación y nutrición, además de 90 minutos añadidos a la semana de clases de Educación Física del plan escolar. Como resultado de esta iniciativa, la evaluación reveló que declinó la ocurrencia de la obesidad: de un 19% de los niños a un 12.3% y en un 14.1% a un 10.3% de las niñas. Este estudio fue realizado por el INTA, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile, con el apoyo de Chiledeportes, los Ministerios de Educación

y Salud, y la empresa Tresmontes Lucchetti, todos ellos reunidos para controlar la obesidad infantil. Sus acciones se extendieron hasta el 2007, año en que, según podemos verificar en su página web, no tuvieron más noticias ni modificaciones del Programa. A la fecha, el Programa SOCHOB ya no sigue vigente (Información general:SOCHOB,2007).

Dentro de los Programas que siguen en pie encontramos: *Crecer Liviano*, *Espacio Saludable*, *5 al día*, *Elige Vivir Sano* y el *Programa de Alimentación Escolar de JUNAEB*.

A continuación, se refieren las características y acciones de éstos.

Crecer Liviano es un programa de la Clínica Alemana que partió el año 2011. El equipo del programa es multidisciplinario integrado por pediatras, nutriólogos, nutricionistas, psicólogos y kinesiólogos, quienes realizan una evaluación completa e integral de los factores biomédicos, físicos y psicológicos. El objetivo de este programa es mejorar la calidad de vida actual de niños y adolescentes. Está dirigido a niños y adolescentes entre 6 y 15 años que presenten sobrepeso u obesidad. Tal como indica el Programa, entre estas edades está la posibilidad de corregir conductas alimenticias y hábitos. Funciona con un tratamiento individual flexible que se ajusta a las necesidades de cada paciente para lo cual ofrecen diversos planes de tratamiento. Para empezar se hace una evaluación médica de cada paciente y se solicitan exámenes de laboratorio para descartar las

complicaciones. La duración total del tratamiento es de seis meses (Clínica Alemana, 2011).

5 al día es un programa donde su principal estrategia es promocionar el consumo de frutas y verduras en el mundo. En la actualidad el programa existe en más de 40 países, donde demuestran la evidencia científica de los múltiples beneficios del consumo de frutas y verduras en la prevención de enfermedades crónicas. Desde el año 2004 está constituida por representantes de la academia y el sector privado, contando con el apoyo de los Ministerios de Agricultura y Salud de Chile, la organización Panamericana de Salud (OPS), la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). El programa se origina en la unión de la academia y los productores, exportadores, distribuidores y comercializadores de frutas y verduras estableciéndose una corporación sin fines de lucro.

La misión de 5 al día busca promover el desarrollo de buenos hábitos alimentarios a través del implemento del programa, con enfoque en el consumo de 5 o más porciones de frutas y verduras al día, en el contenido de una vida sana. Por otro lado, su visión es lograr que la población chilena consuma 5 o más porciones de frutas y verduras por día para aportar a un mejoramiento de la calidad de vida y salud en la población chilena. El programa realiza acciones para fomentar el consumo de 5 verdu-

ras y frutas al día en el contexto de una vida saludable, para toda la población. Además utiliza los medios de comunicación para entregar el mensaje 5 al día de manera masiva, en los puntos de venta llegan directamente al consumidor, realizan mediaciones a nivel comunitario para aproximarse a los lugares de trabajo y también realizan investigaciones que les permite conocer el impacto de las intervenciones y el cambio en el consumo de frutas y verduras. Lo que también contiene 5 al día son programas de intervención en la comunidad, donde cuenta con el apoyo y financiamiento, tanto del sector público como privado, de instituciones que buscan fomentar una alimentación más saludable para lograr beneficios en la salud y calidad de vida de las personas. El objetivo principal de estos programas es promover la alimentación y estilos de vida saludables en las comunidades que más lo requieren.

Uno de los programas es **Colación Bkn** donde actualmente intervienen 12 escuelas rurales, municipales y vulnerables, María Pinto y en Curacaví, donde considera distintas actividades. Las actividades incluyen que toda la comunidad escolar recibe 3 veces por semana una fruta como colación según la estacionalidad. También, mensualmente asiste una nutricionista a la sala de clases, entre prekinder y 4to Básico, donde a través de juegos, entrega conocimientos de alimentación sana. En estas escuelas, los profesores de Educación Física, promueven, apoyan y motivan a sus miembros, realizando actividades en la sala de clases y recreos entretenidos.

Los apoderados y los profesores participan de actividades educativas participativas, con chef, nutricionistas y profesores de Educación Física. El segundo programa se llama **Ruta Saludable**, que contiene diversas actividades como: talleres educativos, inauguración de “kioscos verdes” para potenciar la vida sana en colegios y la instalación de cocinas demostrativas y degustaciones en ferias libres. Este programa 5 al día sigue vigente hoy en día en Chile al igual que internacionalmente (5 al día, 2004).

Espacio Saludable es un proyecto asociativo entre la Universidad de Chile, a través del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA, la empresa Tresmontes Lucchetti y el programa Elige Vivir Sano. Nació a partir del 2001, cuando Tresmontes Lucchetti, preocupada por los altos niveles de obesidad y sobrepeso en los niños, convocó al INTA a desarrollar un modelo de intervención para prevenir y controlar la obesidad infantil que fuese efectivo y replicable. Incorpora intervenciones en los ámbitos de educación alimentaria nutricional, actividad física, involucramiento de la comunidad escolar y modificación del entorno a través de un kiosco saludable, lo que permite un positivo reforzamiento de estilos de vida saludables desde la infancia. Lo que involucra este Programa es un kiosco Saludable que ofrece alimentos de bajo aporte calórico, más una guía especial de implementación que incluye una capacitación al concesionario del kiosco y a los docentes, además de una detallada clasificación de alimentos según su contenido de nutrientes.

La iniciativa fue implementada en la comuna de Macul, y luego, el año 2013, el Programa se extendió a otras comunas: Cerro Navia, Casablanca, Rancagua y Chillán. En la comuna de Casablanca logró reducir en dos años la prevalencia en la obesidad infantil en un 50% y el sobrepeso en un 25% por lo que ha sido ampliamente replicado por escuelas públicas y privadas en Chile. Esto se llevó a la posterior replicación en Macul, hasta llegar al 100% de las escuelas municipales de esta comuna en 2011. (Espacio Saludable se replica en escuelas del país, 2013).



El programa se basó en dos aspectos considerados para lograr el objetivo de disminuir la obesidad en los niños: mejorar los hábitos alimenticios en los colegios, modificando la oferta de los kioscos y capacitando a la comunidad, y mejorando las clases deportivas para los alumnos entre pre-kinder y 4 ° Básico. De esta forma, se ha logrado que el modelo se haya involucrado en distintos colegios. En todos los colegios se repitió el proceso que incluyó encuestas de conductas y prácti-

cas alimentarias de los niños y focus group para conocer motivaciones y barreras que tenían los niños en relación al cambio de la oferta de alimentos, además de la evaluación de las horas destinadas a la actividad física de los niños. Espacio Saludable obtuvo buenos resultados logrando su objetivo: reducir la obesidad y extenderlas a distintas comunas para generar cambios dentro del país. Este programa sigue funcionando, el mes de Mayo 2016 se realizó una reunión para implementar los kioscos saludables en más escuelas (Implementación de kioscos en recintos educacionales, 2016).

El año 2011 se lanzó el Programa **Elige Vivir Sano** desde la Presidencia de la República, dirigido por la Primera Dama, Cecilia Morel, y financiado por empresas privadas, con un gran componente comunicacional para posicionar los temas de alimentación saludable y actividad física, recrearse en familia y vida al aire libre (Vio del Río, 2014). En Mayo del 2013 la iniciativa fue aprobada con apoyo transversal. Es un Programa de Gobierno intersectorial coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social, en alianza con los Ministerios de Salud, Educación y Deporte. Cuando hubo cambio de Gobierno, Michelle Bachelet puso en revisión el programa el año 2014. Luego, el año siguiente, el ministro de la cartera, Marcos Barraza, sostuvo que ha existido un fortalecimiento y nuevo enfoque del “Sistema Elige Vivir Sano en Comunidad”.

Foto 17: <http://www.tmluc.cl/espacio-saludable-se-replica-en-escuelas-del-pais/>

Barraza, sostuvo que:

Queremos que este programa tenga un especial foco en la comunidad, en el territorio y en las escuelas. Nos interesa que las familias tengan espacios colectivos donde se promueva la alimentación saludable, porque esta no es sólo una responsabilidad individual (Radio Agricultura, 2015).

También agregó que se elaborará un programa para cada zona del país en colaboración con la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud, para identificar en las comunas lo que se busca fortalecer, ya que cada región del país es distinta. Elige Vivir Sano en comunidad realiza actividades al aire libre, actividades deportivas, vida saludable en comunidad. Además, tiene programas de Huertos Escolares y de autoconsumo para las familias más vulnerables. El Programa hoy en día está funcionando, entre la últimas acciones de éste encontramos que el 5 de abril del 2016 se realizó una charla sobre colaciones saludables en la comuna de Puente Alto en el marco del Programa.

La **JUNAEB**, Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, comprende un Programa de Alimentación Escolar, PAE, que comenzó el año 2015. PAE tiene como finalidad entregar diariamente servicios de alimentación a los alumnos y alumnas que están en una situación de vulnerabilidad de Establecimientos Educativos Municipales y Particulares Subvencionados del país durante el año

lectivo, en los niveles de Educación Parvularia (Pre-Kinder y Kinder), Básica y Media, con el objetivo de mejorar su falta a clases y contribuir a evitar la ausencia escolar.



Lo que se les entrega a los alumnos/as es una ración diaria de alimentación por estudiante, complementaria al igual que diferenciada, combinada por: desayuno u once, y almuerzo (Foto 18). Esta entrega de alimentos cubre un tercio de las necesidades nutricionales del día de los escolares de enseñanza Básica y Media. Quienes tienen acceso a este programa, son los estudiantes seleccionados por JUNAEB, según su situación de vulnerabilidad, donde estos mismos asisten a establecimientos educacionales municipales y particulares subvencionados del país. Las escuelas son seleccionadas a través de encuestas tratadas sobre el estado de vulnerabilidad y datos de su matrícula; dado a esta información, JUNAEB determina la cantidad y tipo de raciones que obtendrá el colegio. Según esta información JUNAEB agrupa en niveles de prioridad de atención a los estudiantes (1ra, 2da, 3ra y No Aplica). Este modelo permite a JUNAEB asignar ali-

mentación hasta el máximo de su disponibilidad presupuestaria por nivel educacional anualmente (Junaeb, 2016).

Este Programa sigue funcionando, y tiene como objetivo seguir en pie hasta el año 2018.

Foto 18: <https://www.junaeb.cl/programa-de-alimentacion-escolar>

La **Fundación Banmédica** busca proyectar hacia el futuro la labor que ha venido desarrollando Empresas Banmédica apoyando iniciativas de corte social, deportivo, educativo y cultural. Dentro de la Fundación hay diversos programas que llevan a cabo, en el cual se encuentra **Vive Sano**. Esta iniciativa fue creada el 2007 entre la Fundación Banmédica y la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, donde se busca prevenir y reducir el sobrepeso y obesidad en los niños de Kinder a 3° Básico, a través de un modelo de intervención que integra a la jornada escolar un equipo multidisciplinario, compuesto por nutricionistas y profesores de Educación Física. Vive Sano ha impactado de manera positiva a más de 5.500 niños en distintas escuelas de seis comunas de la Región Metropolitana y una en Concepción, logrando avances específicos en la calidad de vida de los menores intervenidos (Fundación Banmédica, 2014).



Durante el año 2015 se lanzó el programa **E-Vive Sano**, por medio del curso e-learning “Implementación de Estrategias de Promoción de Estilos de Vida Saludables en el Ámbito Escolar”, con el propósito de contribuir a la implementación de estrategias de promo-

ción de estilos de vida saludables en las instituciones de educación preescolar y escolar. El objetivo general de éste es proporcionar herramientas básicas a los educadores para la implementación de estrategias de impulso de estilos de vida saludable en el ámbito preescolar y escolar. El programa va dirigido a educadores de enseñanza pre-escolar, Básica, y de Educación Física, que se desempeñan en establecimientos educacionales de todo el país. La metodología es un curso que se dicta a través de la web, ocupando la plataforma virtual interactiva. En la actualidad, hay 78 colegios de 13 comunas y aproximadamente 13.000 alumnos alcanzados a través del programa (E-Vive Sano, 2016). El artículo “Curso e-learning capacitará a profesores en la enseñanza de estilos de vida saludable” (Fundación Banmédica, 2015), señala sobre el curso **E-learning**, que permite a los profesores enseñar hábitos de alimentación sana y ejercicio físico a los niños, desde kinder hasta 4to Básico, en algunas de las comunas más vulnerables de Santiago. El curso e-learning es una iniciativa que es el resultado del trabajo conjunto entre la Escuela de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina de la Universidad del Desarrollo y Fundación Banmédica. Rinat Ratner, nutricionista de la Clínica Alemana, explica que un estilo de vida saludable se entiende como la combinación de factores como la alimentación, la actividad física, los hábitos de sueño, y el entorno

Foto 19: <http://www.fundacionbanmedica.cl/vive-sano-elearning-llega-a-la-comuna-de-recoleta/>

familiar. La comprensión de este concepto debe incluir a profesores, padres, y alumnos. El proyecto está dirigido a los colegios y jardines infantiles de las comunas sensibles socioeconómicamente de Santiago, tales como Maipú, Peñalolen, Lo Barnechea, Cerro Navia, entre otras. Existe un compromiso y confianza con los profesores de estas unidades educativas que logren el propósito de promover una vida sana entre sus alumnos. Rinat afirma que el desafío está en buenas manos. El curso e-learning tiene una duración de seis meses, los cuáles abarcan 50 horas académicas, 25 de teoría y 25 de práctica. Para tener acceso a las materias y realizar las evaluaciones, los profesores cuentan con una plataforma en línea simple de utilizar y entretenida de navegar. Se disponen también asesores para realizar consultas. Al finalizar esta capacitación 100% virtual recibirán un certificado de parte de la Universidad del Desarrollo.



Foto 20: <http://www.fundacionbanmedica.cl/vive-sano/resultados/>



Foto 21

Nestlé es una empresa conocida como líder mundial de nutrición, donde incluye diversos programas. Uno de los programas se llama **Niños Saludables**, iniciativa de la empresa que tiene por objetivo promover la Nutrición, Salud y Bienestar entre los niños escolares, a través de la educación nutricional a niños desde pre-kinder. En Chile, el programa empezó el año 2010 con un piloto en la comuna de Peñalolén y en la actualidad beneficia a más de 9.000 niños de 22 comunas de Chile. La compañía editó un manual educativo para docentes, que junta todo el material y metodología desarrollada gracias a la experiencia en aulas de Peñalolén. La publicación, que es la base del programa, se estructura en base a 6 ejes temáticos (colaciones, pescado, legumbres, lácteos, frutas y verduras y agua) alineados con las guías alimentarias del Ministerio de Salud. Esto considera el respaldo del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile y la Fundación "5 al Día" y en el año 2013 obtuvo el patrocinio del Ministerio de Educación. Los alumnos de 5to año de la carrera de Nutrición y

Dietética de la Universidad Mayor se encargaron del análisis de los resultados de las mediciones, lo cual impulsaron un aumento del conocimiento de los niños que participaron en todas las preguntas evaluadas. Ya en el 2014, más de 9.000 menores chilenos participaron del programa Niños Saludables y 134 profesores fueron capacitados (Niños Saludables, 2014).



Foto 22

En el año 2014 se realizó una actividad involucrando el programa de Nestlé para celebrar el Día Mundial de la Alimentación. Más de 400 niños participaron del programa del Colegio Presidente José Joaquín Prieto de La Pintana, establecimiento perteneciendo a SIP red de colegios, contemplaron un show entretenido educativo. Actualmente, 6 colegios de esta institución participan del programa Niños Saludables: 12 establecimientos de Fundación Belén Educa, 3 de Fundación Mano

Amiga, 2 de Fundación Astoreca y 3 de la Red de Colegios Fe y Alegría Chile; además de colegios de las comunas de Macul, Graneros, San Fernando, Los Ángeles y Osorno, sumando un total de 35 en todo el país. El director de Comunicaciones y Asuntos Corporativos de Nestlé Chile, Francisco Frei, expresó que:

como empresa llevamos 80 años en Chile aportando al bienestar de las personas y eso no sólo se hace a través de la mejora permanente de nuestros productos, sino también impulsando programas que eduquen y promuevan estilos de vida sana, como lo hace Niños Saludables con más de 9.000 menores chilenos. Ellos se suman a los casi 7 millones de niños del mundo, que participan del programa a nivel global. Creemos sumamente importante partir educando desde la primera infancia, donde se forman hábitos para toda la vida" (Programa Niños Saludables de Nestlé, 2014).

Patricia Matte, Presidente de SIP Red de Colegios, indica que los hábitos alimenticios que se adquieren en la infancia acompañan a los niños a lo largo de toda su vida, y de esta forma ayuda a prevenir enfermedades como obesidad, diabetes o hipertensión. Matte afirma que estas iniciativas van en la dirección precisa para un crecimiento saludable y un buen desarrollo intelectual y físico para los niños y niñas.

Ya en el 2015, se realizaron 5 visitas a más de 3600 niños que en cada uno de los

Foto 21: <http://acento.com.do/2015/sociales/8293159-programa-nestle-ninos-saludables-celebra-dia-internacional-del-chef/>

Foto 22: <http://www.nestle.cl/media/pressreleases/programa-ni%C3%B1os-saludables-de-nestl%C3%A9>

módulos pudieron aprender por medio de juegos como ser un niño saludable, y 20.000 niños de más de 30 comunas de Chile participaron y la meta para el 2016 es seguir creciendo.



Foto 23

En el artículo “Escolares de Rapa Nui recibirán educación en alimentación” escrito en agosto del 2016, se indica que casi 200 niños de Isla de Pascua fueron beneficiados por el programa Niños Saludables. Se realizó la primera capacitación docente en el colegio Lorenzo Baeza Vega en donde profesores de cursos que van desde prekinder hasta 1º Básico comenzaron a implementar las actividades que giran en torno a los 6 ejes temáticos. En la actualidad, el programa ya beneficia a más de 40 mil niños de escuelas de todo el país.



En el 2013, se creó un libro para los profesores llamado **“Programación de actividades para el fomento de las Guías Alimentarias Chilenas en el primer ciclo de la enseñanza básica”,** o **“Qué rico es comer sano!”** realizado gracias al trabajo del INTA, de la Universidad de Chile, la empresa Tresmontes Lucchetti S.A y la Corporación Municipal de Macul. En el marco de este proyecto se desarrollaron varias actividades de participación y educación orientadas al primer ciclo de la Enseñanza General Básica, segmento donde se potencia y genera un mayor impacto en la formación de hábitos y conductas saludables. La meta de este Manual es lograr vincular las Guías Alimentarias chilenas con los aprendizajes insertos en los objetivos fundamentales, Transversales y Contenidos Mínimos Obligatorios para los alumnos y alumnas de los niveles NB1 y NB2. En estos niveles el propósito es educar, internalizar y fomentar la alimentación saludable con una mayor cantidad de horas de Educación Física, favoreciendo una mejor calidad de vida para toda la comunidad escolar.

En el libro, las actividades diseñadas para fomentar una alimentación sana, están en un formato de fichas, las que contienen objetivos, recursos y subsector de aprendizaje como: Lenguaje y Comunicación, Estudio y Comprensión del Medio Natural y Social, Educación Artística y Tecnológica. También hay un modelo de evaluación simple y rápido para cada una de las actividades, que están diseñadas para reforzar el aprendizaje esperado de los estudiantes de acuerdo a su nivel y concebidas para apoyar una conducta más saludable. El material del libro requiere de una capacitación previa a los profesores en Educación, Alimentación y Nutrición para la enseñanza básica o un profesional nutricionista de apoyo constante a los docentes en las actividades planteadas. El libro contiene un tema introductorio para empezar el plan de qué es una alimentación saludable que se aplica en el mes de marzo. Indica que la alimentación saludable es saber elegir los alimentos que aporten todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. El tener una alimentación sana previene enfermedades como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la osteoporosis e incluso algunos cánceres. También incluye el significado de la guías

Foto 23: <https://noticias.terra.cl/chile/escolares-de-rapanui-recibiran-educacion-en-alimentacion,e3a8494f8907170e91b1c-bccb4f5e510jo6hratn.html>

alimentarias: son mensajes educativos que adaptan los conocimientos científicos sobre la alimentación y actividad física a las necesidades de información de la población, considerando la situación de salud y factores socioculturales que los afectan.

Este material del libro incorpora una serie de actividades en un formato de fichas desarrolladas en base a las recomendaciones de algunas de las Guías Alimentarias chilenas. Cada mensaje cuenta con dos actividades por nivel, que deberán ser realizadas dentro de un mes. Se debe tener en cuenta que si bien el mensaje es el mismo para todos los niveles educativos cada una de las actividades están diseñadas específicamente para cada curso, considerando el nivel de conocimiento y edad de los alumnos. Cada guía alimentaria corresponde a un tema por mes, que tiene dos fichas (A y B) con actividades para que el profesor desarrolle con los alumnos. Dicho anteriormente, para comenzar el plan se hace una introducción sobre la alimentación saludable, y el resto de los temas se aplican sucesivamente. Los siguientes temas son: colaciones saludables, agua, pescado, frutas y verduras, leche, legumbres, alimentos grasos y etiquetado nutricional. Cada tema se aplica dentro de un mes y cada actividad tiene una duración de 90 minutos. Al comenzar un nuevo tema se hace una introducción del significado de cada uno. Para cada curso el tema es el mismo, pero según el nivel básico la actividad es distinta, de más fácil a más compleja para los mayores.

Concluimos en base a lo anterior que hace falta de una política consistente y continua en el tiempo, con objetivos claros y definidos, ya que al no tener la prioridad necesaria para enfrentar la obesidad es difícil avanzar y llegar a un resultado final y funcional. Hasta ahora, las políticas han sido implementadas por periodos cortos, se han discontinuado y cambiado al inicio de cada Gobierno. Además, existe una falta de educación en hábitos de alimentación saludable y sobre la salud de las personas. Esto es porque el sistema educacional chileno no considera la educación en alimentación y nutrición como tema educativo. Por lo tanto, mientras no exista un componente de alimentación saludable en el sistema educativo, es complejo que la población cambie sus hábitos hacia una alimentación sana. Si es que hay un logro en educar a los niños en jardines y escuelas, es fundamental que se incorpore en la alimentación en la familia para generar cambios de éste (Vio del Río, 2014). Dado que existe poca continuidad de estos Programas, el INTA, ha participado en todas las campañas públicas y privadas en pro de una alimentación saludable en el país, pero cualquier avance se pierde rápidamente cuando el tema desaparece de la agenda pública, como ha pasado en la actualidad. Por esto mismo, ellos hacen un llamado a retomar el tema con una política de Estado que pueda enfrentarlo.

04

Fichas de Programas Nacionales



OBJETIVOS

Poner a disposición de las comunidades un conjunto de iniciativas coordinadas a nivel nacional, regional y local que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas.

Contribuir en la generación de marcos normativos que eleven estándares en materia alimentaria y en condiciones de entorno que mejoren calidad de vida.

Construir indicadores que permitan monitorear y evaluar comunidades saludables, de manera de identificar las áreas que presenten mayor desafío por abordar, reorientando la oferta programática.

DIRIGIDO A:

Todo Público

FECHAS

Inicio: Mayo 2013

2014: Congelamiento del programa

2015: Regresa formulado con el nuevo Gobierno.

Actualidad: Reformulación del proyecto, y varias actividades vigentes.

EQUIPO

Conformado por un Comité Interministerial que actúa como asesor y en el cual participan los siguientes Ministros como representantes de sus carteras: Marcos Barraza, Rodrigo Valdes, Carmen Castillo, Adriana Delpiano, Ximena Rincon, Paulina Saball, Natalia Riffo



Modelo de combate contra la obesidad infantil, ocasión en la que se aprovechó de hacer un balance de la puesta en marcha de este proyecto que ya está en Casablanca, Macul, Cerro Navia, Rancagua y Chillán. .

OBJETIVOS

Incorporar intervenciones en los ámbitos de educación alimentaria nutricional, actividad física, involucramiento de la comunidad escolar y modificación del entorno a través de un kiosco saludable, lo que permite un positivo reforzamiento de estilos de vida saludables desde la infancia, existiendo numerosas publicaciones nacionales e internacionales que dan cuenta de sus positivas evaluaciones.

Fomentar estilos de vida saludables, con estrategias educativas, innovadoras y recreativas.

DIRIGIDO A:

Niños a partir de pre-kinder a 4to básico.

FECHAS

Inicio: 2001

Actualidad: Vigente

EQUIPO

Universidad de Chile, a través del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA, la empresa Tresmontes Luchetti y el programa Elige Vivir Sano.

Crecer Liviano

Programa de la Clínica Alemana, es un tratamiento individual flexible que se ajusta a las necesidades de cada paciente, ofreciendo diferentes planes de tratamiento. Primero se hace un evaluación inicial por un médico nutriólogo infantil a valor preferencial. El especialista realiza una completa evaluación médica de cada paciente y solicita exámenes de laboratorio para descartar complicaciones.

OBJETIVOS

Busca mejorar la calidad de vida actual de niños y adolescentes.

DIRIGIDO A:

Niños y adolescentes entre 6 y 15 años que presenten sobrepeso u obesidad. Entre estas edades es posible corregir conductas alimenticias, hábitos y prevenir enfermedades futuras.

FECHAS

Inicio: 2011
Actualidad: Vigente

EQUIPO

Equipo multidisciplinario integrado por pediatras, nutriólogos, nutricionistas, psicólogos y kinesiólogos, quienes realizan una evaluación completa e integral de los factores biomédicos, físicos y psicológicos



La sociedad chilena de obesidad es una corporación sin fines de lucro centrada a los conocimientos acerca de la obesidad con un equipo profesional de expertos en estas materias.

OBJETIVOS

Busca desarrollar una campaña de educación pública para concientizar a la población y a las autoridades respecto a la implantación de medidas eficaces que promuevan hábitos saludables y que produzcan una reducción de las cifras de obesidad en el país.

Crear una agrupación de médicos y otros profesionales de la salud, legisladores, empresarios y comunidad en general, que trabajen en conjunto para alcanzar esta meta.

Identificar métodos de reducción de la obesidad que sean sensibles en la población chilena, que funcionen y que puedan ser promovidos al interior de ella.

DIRIGIDO A:

Todo público

FECHAS

Inicio: 1984
Término: 2007

EQUIPO

El consejo directorio de la sociedad fue contaba con el siguiente equipo el periodo del año 2011-2012: Presidente: Alex Valenzuela, Director científico: Victor Saavedra y Directora: Carla Saavedra.



El programa se origina en la unión de la academia y los productores, exportadores, distribuidores y comercializadores de frutas y verduras creando una corporación sin fines de lucro.

OBJETIVOS

Promover el desarrollo de buenos hábitos alimentarios a través de la implementación del Programa 5 al día en Chile, con énfasis en el consumo de 5 o más porciones de frutas y verduras al día.

Lograr que la población chilena consuma 5 o más porciones de frutas y verduras por día para contribuir a mejorar la calidad de vida y salud en la población chilena.

DIRIGIDO A:

Desde pre-escolar a adulto mayor.

FECHAS

Inicio: 2004
Actualidad: Vigente

EQUIPO

Representantes de la academia y el sector privado, contando desde su origen con el apoyo de los Ministerios de Agricultura y Salud de Chile, la Organización Panamericana de Salud (OPS), la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).

05

Programas Internacionales

En el campo de estudio para este proyecto se encuentran varios Programas dentro de América Latina sobre la alimentación saludable y el fomento del deporte. Desde 1980, las tasas de obesidad han aumentado cuando se empezó a consumir comida rápida en América Latina. Según la Organización Mundial de Salud (OMS), las proyecciones para el año 2020 estipulan que seis de los países con mayor obesidad en el mundo serán latinoamericanos: Venezuela, Guatemala, Uruguay, Costa Rica, República Dominicana y México (Torres, 2013).

Uno de los programas de México llamado **SaludArte**, se centra en apoyar a 18 mil niños y niñas de escasos recursos, donde se les brinda alimentación equilibrada, y actividades deportivas en 110 escuelas de educación primaria. Este año, 2016, se anunció que desde que se implementó el programa se ha logrado reducir en 4% los niveles de obesidad en una población beneficiada de 18 mil niños de la

Ciudad de México. Según afirmó la secretaria de Educación, Alejandra Barrales, entre los resultados del programa, hubo una disminución de un 7% en la cantidad de horas frente a la televisión y videojuegos, al mismo tiempo los niños mejoraron su conocimiento en nutrición un 10% (Diario de Yucatán, 2016). SaludArte es un programa creado en colaboración del Gobierno del Distrito Federal y la Secretaría de Educación Pública. Se ha destacado que gracias a este programa, SaludArte redujo de 23% a 17% el índice de sobrepeso y obesidad en los alumnos de las 110 escuelas que establecen parte del programa. Debido a esto, la Secretaría de Educación informó que se busca impedir y retirar la venta de comida chatarra afuera de las escuelas de Educación Básica. Lo que se destacó por la Secretaría fue que el objetivo de la próxima etapa escolar es convertir a SaludArte en un programa que considere instalaciones de huertos urbanos en todos los grupos escolares (Aldaz, 2015).



Foto 24

En Octubre del año 2010, se realizó el programa **Prevención de la Obesidad Infantil en Tlaltizapán**, en Ciudad de México. Este proyecto fue realizado entre el Instituto Na-

cional de Salud Pública, Instituto Nacional de Pediatría, con la asesoría del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de Chile, auspiciado por la empresa de Tresmontes Lucchetti, el Gobierno municipal de Tlaltizapán el sector Salud de Morelos y la Secretaría de Educación, que tiene como idea central prevenir el sobrepeso y la obesidad. El logro de este proyecto era mejorar la alimentación y aumentar la actividad física en los niños en edad escolar. La evaluación del proyecto se realizó en 3 etapas de medición, en cuatro escuelas de Tlaltizapán y el inicio fue del año 2010-2011, una medición intermedia del año 2011-2012 y la finalización fue del año 2012-2013. Los estudios consistían en medir peso y estatura a todos los niños de primaria. El estudio se centró en promover hábitos de alimentación saludable y actividad física logrando un incremento de participación de las familias. Lo que buscaba este proyecto era obtener buenos resultados dentro de 3 años. Los resultados adquiridos por el estudio fueron muy estimulantes y se reflejaron en un aumento significativo de la condición física de los niños en velocidad y resistencia, debido al progreso en la calidad de las clases de Educación Física, la práctica diaria de activación física y la implementación de recreos activos (Ávila & Rivera, 2014).

Foto 24: <http://www.eluniversal.com.mx/articulo/metropoli/df/2015/08/25/asignan-presupuesto-para-programa-saludarte>

Dado a que México tiene un alto nivel de obesidad, existe otro programa, **5 pasos**, el cual promueve el cambio de conductas, la adopción de hábitos saludables y permite mejorar la salud en solo 5 acciones. Los 5 pasos son: Actívate, Toma agua, Come verduras y frutas, Mídete, y Comparte. Considerando que en la actualidad el 70% de los adultos en México padece obesidad, este programa toma acciones para ayudar a evitar este problema de salud.



Foto 25

Dentro de los programas Europeos, está la **Campaña Actívate** que fue lanzada el año 2014 por la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) y Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), que se trata de una estrategia de salud que tiene como meta invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el impulso de una alimentación saludable y de la práctica de actividad física. Esta campaña está dirigida a adolescentes de 13 a 17 años donde su objetivo es informar sobre lo importante que es adquirir hábitos saludables y equivalentemente practicar actividad física de forma habitual; y así de esta manera reducir los comportamientos sedentarios en las actividades diarias de ocio para la prevención a la obesidad. El sistema es a través de una página web, que por medio de esta se pretende

llegar a los jóvenes dando consejos, recetas, dietas equilibradas, ejercicio, y diversos temas donde el objetivo está en la alimentación saludable y el deporte. La web se divide en diversas secciones: Come Sano, Muévete, Encuentra tu Plan, e Infórmate (EcoDiario, 2015).

JANPA (Joint Action on Nutrition and Physical Activity) se trata de una acción agrupada y promovida por la Comisión de la Unión Europea en la que participan los Estados Miembros sobre nutrición y actividad física que está enmarcada dentro del Plan de Acción Europeo sobre Obesidad Infantil, donde participan 26 países, 25 estados Miembros y Finlandia, realizada el año 2015 con el fin de lograr un resultado el año 2020. Su principal objetivo es llevar a cabo una colaboración unida para detener el aumento de sobrepeso en niños y adolescentes para el año 2020, teniendo el foco en la obtención de resultados específicos que colaboren en las políticas sobre nutrición y actividad física dirigidas a la infancia. Consiste en una página web para informar esta acción conjunta en la que se publican: informes técnicos, metodologías, recomendaciones, etc; según se vayan produciendo. Esta Web va dirigida al público general, a los profesionales de la salud y a los responsables políticos, y se establecerá un canal abierto con todos los interesados (Aecosan, 2016).

Foto 25: <http://5pasos.sep.gob.mx/>



Foto 26

Dentro de Estados Unidos, en febrero del año 2010 se creó un programa **Let's Move**, por la primera Dama, Michelle Obama, donde busca resolver el problema de la obesidad infantil. El programa consiste en cuatro pilares: escuelas saludables, acceso a alimentos económicos y saludables, influenciar a las familias para que tomen decisiones saludables, y elevar los niveles de actividad física. Su objetivo es luchar contra la obesidad infantil encaminando a los niños hacia un futuro saludable, especialmente durante los primeros meses y años de vida. Al igual que busca entregar información útil a los padres fomentando entornos que beneficien una vida más sana (Let's Move, 2016).

Foto 26: <http://hminthethenews.com/the-first-lady-says-let%E2%80%99s-move/>

Se concluye que dentro de los diversos Programas internacionales que existen, la mayoría de éstos siguen en pie dado a que cuentan con políticas de Gobierno establecidas que consideran el tema de la alimentación saludable como algo importante en la sociedad que puede llevarlos a enfermedades graves, como la diabetes, hipertensión arterial, hipercolesterolemia e hígado graso. A diferencia con los Programas dentro de Chile, los programas nacionales tienen un bajo impacto debido a que no ha existido una política continua en el tiempo. Uno de los programas chilenos, **Elige Vivir Sano**, introduce el tema a través de medios de comunicación y realizan eventos de actividad física, a pesar de lo cual la obesidad ha seguido aumentando, aún cuando se ha visto una reducción en quienes son sedentarios. En el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de **Fondecyt** (Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico) se investigó toda la regulación que hay en Chile en las escuelas, desde el nivel nacional hasta el nivel local. Se encuentra que no hay ningún contenido de alimentación, tampoco en los reglamentos de Convivencia Interna, o el reglamento de Centro de Padres (Campos, 2014). Ya es hora de que el Gobierno considere que la alimentación saludable es un tema educativo. Al igual de que Chile le dé un enfoque a las prioridades en educación y desarrollo de productos alimenticios para enfrentar los problemas de nuestra sociedad: reducir los niveles de obesidad y fomentar los estilos de vida saludable. Hace falta de que Chile potencie una política expresa para la alimentación saludable, debido a que

la disponibilidad de los alimentos inofensivos constituye un derecho humano (Toro, 2016).

06

Fichas programas internacionales



Lanzada por La Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) que es una estrategia de salud que, siguiendo la línea de las políticas marcadas por los organismos sanitarios internacionales (Organización Mundial de la Salud y Unión Europea.), tiene como meta invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles.

OBJETIVOS

Sensibilizar e informar sobre la importancia de adquirir hábitos saludables tales como hacer una alimentación saludable, variada y equilibrada y practicar actividad física de forma habitual, reduciendo así los comportamientos sedentarios en las actividades diarias de ocio, todo a ellos para prevenir la obesidad.

DIRIGIDO A:

Adolescentes de 13 a 17 años

FECHAS

Inicio: 2014
Actualidad: Vigente

EQUIPO

La Estrategia NAOS, de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.



JANPA: (Joint Action on Nutrition and Physical Activity) se trata de una acción conjunta promovida por la Comisión de la Unión Europea en la que participan los Estados Miembros sobre nutrición y actividad física que está enmarcada dentro del Plan de Acción Europeo sobre Obesidad Infantil, 2014-2020.

OBJETIVOS

Llevar a cabo a una colaboración conjunta para frenar el aumento de sobrepeso en niños y adolescentes para el año 2020, focalizándose en obtener resultados específicos que contribuyan claramente en las políticas sobre nutrición y actividad física dirigidas a la infancia.

Mejorar la aplicación de intervenciones integrales para promover la alimentación saludable y la actividad física para las mujeres embarazadas y familias con niños pequeños.

Identificar métodos de reducción de la obesidad que sean sensibles en la población chilena, que funcionen y que puedan ser promovidos al interior de ella.

DIRIGIDO A:

Público general

FECHAS

Inicio: 2015
Actualidad: Vigente

EQUIPO

Comisión de la Unión Europea.



Programa integral, creado por la Primera Dama, Michelle Obama, para resolver el problema de la obesidad infantil en una generación. De esta manera, los niños que nacieron hoy crecerán más sanos y estarán en mejores condiciones para ir en pos de sus sueños. Para empezar a tratar el problema de la obesidad infantil en el país, se utilizó como primer plataforma los propios jardines de la Casa Blanca.

Los cuatro pilares de la campaña son: escuelas saludables, acceso a alimentos económicos y saludables, influenciar a las familias para que tomen decisiones saludables, y elevar los niveles de actividad física

OBJETIVOS

Luchar contra la obesidad infantil.

Encaminar a los niños hacia un futuro saludable, sobretodo durante los primeros meses y años de vida.

Busca darles a los padres información útil y fomentar entornos que beneficien una vida más sana.

Entregar comida sana en las escuelas que encabeza Michelle Obama.

DIRIGIDO A:

Niños con obesidad.

FECHAS

Inicio: 2010
Actualidad: Vigente

EQUIPO

Gobierno de Estados Unidos.



La visión de SaludArte es ser el referente nacional de un modelo educativo orientado a la Educación para la Vida desde la perspectiva de la Educación Complementaria, que transforma problemas sociales previamente diagnosticados, usa de forma eficiente el tiempo educativo, profesionaliza docentes y directivos, y establecer adecuadas relaciones horizontales entre familia-escuela-comunidad e instituciones sociales.

OBJETIVOS

Proporcionar a los niños de educación de alta marginalidad y bajo desempeño escolar reciban diaria y gratuitamente comida nutritiva, además de clases de teatro, instrumentos musicales, nutrición y activación física.

Formar de manera integral a niñas y niños en el Distrito Federal desde una perspectiva de Educación para la Vida, a fin de contribuir al desarrollo de sus potencialidades y permitirles tomar decisiones vinculadas a competencias de autocuidado de su salud.

DIRIGIDO A:

Niños y niñas que pertenecen a familias de escasos recursos.

FECHAS

Inicio: 2014
Actualidad: Vigente

EQUIPO

Gobierno del Distrito Federal (GDF) y la Secretaría de Educación Pública.

Prevención de la Obesidad Infantil en Tlaltizapán

Los estudios de este programa consistían en medir peso y estatura a todos los niños de primaria. El estudio se centró en promover hábitos de alimentación saludable y actividad física logrando un incremento de participación de las familias. Lo que buscaba este proyecto era obtener buenos resultados dentro de 3 años. Los resultados adquiridos por el estudio fueron muy estimulantes y se reflejaron en un aumento significativo de la condición física de los niños en velocidad y resistencia, debido al progreso en la calidad de las clases de educación física, la práctica diaria de activación física y la implementación de recreos activos.

OBJETIVOS

Mejorar la alimentación y aumentar la actividad física en los niños en edad escolar.

DIRIGIDO A:

Niños y niñas entre 6 y 10 años.

FECHAS

Inicio: 2010
Término: 2013

EQUIPO

Instituto Nacional de Salud Pública, Instituto Nacional de Pediatría, con la asesoría del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de Chile, auspiciado por la empresa de Tresmontes Lucchetti, el gobierno municipal de Tlaltizapán el sector Salud de Morelos y la Secretaría de Educación



07

● Investigación

Entrevista

Ya con toda la información recopilada era necesario consultar con un experto la situación actual de lo que se imparte en las escuelas como de los programas de gobierno, para esto se tomó contacto con Nelly Bustos, nutricionista y creadora del programa Espacio Saludable. Ella trabaja actualmente en el **INTA** (Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos), ubicado en Macul, lugar donde se realizó la entrevista el día 17 de mayo del año presente.

En esta entrevista Nelly explicó detalladamente el programa Espacio Saludable y los resultados que se obtuvieron.

En el desarrollo del programa se incluyeron dos libros, dirigidos a la Prebásica y Básica, en ambos se aborda el tema de la frecuencia con que se debieran realizar las comidas y sus cantidades. Uno de estos libros es **“Qué rico es comer sano!”** que se explica den-

tro del capítulo de los Programas Nacionales (página 33). Estos libros se implementaron en la comuna de Macul, en la cual se vieron resultados positivos como: un mejor consumo, conocimiento de los niños y una baja de peso del 4%. Luego de obtener estos resultados el programa se expandió a la comuna de Cerro Navia, conjuntamente a las regiones de Rancagua y Chillán. Estos proyectos fueron presentados en un principio a los alcaldes y luego a los directores de los institutos y escuelas. El **INTA** desarrolló parámetros y estudios para medir la efectividad del programa, ya para el año 2014 se realizaron las evaluaciones a distintas escuelas de distintas regiones en las cuáles se había aplicado el programa. Espacio Saludable proponía optimizar las horas de Educación Física, pero luego de la evaluación notaron que de las 4 horas propuestas, solo se aprovechaba en un 80% de estas, encontrando causas como: bajo desempeño en el área de parte del profesor y una deficiencia en cuanto al nivel de calidad/cantidad de horas utilizadas.

Debido a estos resultados se optó por ocupar las 4 horas en turnos de 2 días diferentes, incluyendo una capacitación a los profesores de cómo realizar de forma efectiva la clase de Educación Física y hacer uso de los libros de educación alimentaria. Esta nueva aplicación está en proceso de evaluación hasta noviembre del año 2016, ya con resultados finales se revisará si hubieron cambios positivos. Según lo expresado en la entrevistada este programa sirve para crear consciencia, pero su objetivo final no es reducir la obesidad,

amparándose bajo el hecho de que cuando un niño llega a niveles de sobrepeso ya tiene un mal hábito de alimentación, Nelly Bustos indica que hay que trabajar sobre los niños para que ellos traspasen esta información a sus familias, con el fin de que los padres ayuden tanto en el desarrollo de sus hijos como de hábitos saludables. La nutricionista afirma que “lo que se está haciendo últimamente, es que el niño sea un vehículo de información hacia la familia.”

La profesional refiere que en su preocupación indica que hay baja participación por parte de los niños, indicando que los conceptos utilizados son repetitivos y no hay innovación alguna, sintiéndose apartados y no llamándoles la atención. Al ser consultada respecto del inicio y duración de los programas propuestos por las instituciones, indicó que la causa de finalización temprana de estos programas se debe a la falta de recursos, y la baja captación que reciben de parte de la gente, asimilando estas mismas causas a su programa. Además indica que las personas o por lo menos los chilenos atacan el problema y no su prevención, por lo cual distribuyen sus recursos a pagar tratamientos y no a prevenir estas enfermedades. Otra importante razón del término de estos programas es que el **Ministerio de Educación** no tiene este tema como un pilar dentro de sus normativas, finalmente se opta por la buena disposición que se encuentren en los municipios, como los alcaldes y profesores.

Aproximación de Propuesta

Luego de investigar lo que se ha realizado en Chile para la prevención de la obesidad en menores y entrevistar a Nelly Bustos, he podido constatar que hay bajos esfuerzos por bajar las tasas de obesidad e incrementar el deporte desde pequeños. Primero que todo, es complejo cambiar la alimentación en las familias de bajos recursos ya que no tienen acceso a los alimentos sanos, ya que son de alto costo, por esto mismo no se aconseja cuáles son los alimentos a comprar y consumir.

En diversas escuelas, JUNAEB entrega alimentos a los niños para consumir dentro del horario escolar, lo cual regula esta institución, luego lo que pase fuera del horario escolar no tiene acceso JUNAEB por lo que si los padres no alimentan de forma adecuada a sus hijos y ellos no tienen poder de decisión sobre qué comer y que no, la alimentación se desordena, no hay horarios, no hay medidas, no hay un proceso correcto.

Según Nelly los menores aprenden a través del juego, que por medio de esta experiencia entretenida ellos pueden obtener conocimiento y aprendizaje para su vida. Es esto mismo lo que me ha llamado la atención y he querido desarrollar un juego en el cual puedan aprender, conocer, desarrollar, socializar y hacer deporte de una manera entretenida, que sientan que se divierten y a la vez aprenden. Mi proyecto se enfocará en dos temas específicos: el deporte y la alimentación

saludable. Dentro de estos dos focos consideramos el deporte como una actividad gratuita en la cual solo se necesita motivación y entretenimiento para los menores, y también el otro foco es la alimentación saludable, donde se buscará enseñar los horarios de comidas, las cantidades y las distintas necesidades del cuerpo, todo esto a través de preguntas y poniendo a pruebas los conocimientos de los niños.

08

Beneficios del deporte

Según el artículo “Un juego de niños: Cómo influye el deporte en la Infancia” (Programa Educa, 2014), indica que existen diversos beneficios que aporta el deporte en el desarrollo de los niños. Estos beneficios son: el mejoramiento del desarrollo psicomotriz y la coordinación y estimulación en los hábitos de salud e higiene. De cierta forma los niños ganan seguridad en sí mismos y los ayuda a abrirse a los que se consideran más tímidos e introvertidos. Ayuda a los niños a mejorar sus habilidades sociales y cumplir una serie de normas, asimismo aprender a colaborar en equipo y sacrificarse por los demás. Inconscientemente, los niños interpretan la competencia como un reto para destacar por encima de sus compañeros y obtener así un reconocimiento. Es por esto, que adquiere una gran importancia el fomento del compañerismo y no la competitividad, considerándolo como una diversión y no como una obligación. Los deportes en equipo ayudan a los niños a desarrollar estas cualidades

de forma más natural. Junto a lo anterior, es esencial que el niño sea el encargado de elegir el deporte o deportes que va a practicar, para sentirse familiarizado y tener la tranquilidad de saber jugar y practicar el deporte escogido.



Foto 27

El artículo, “Beneficios del deporte para los niños”, escrito por Martina Brandt (2012), indica que hacer deporte es esencial para todo público, pero los beneficios son más visibles en el plano físico como en lo emocional en la etapa de pleno desarrollo de la niñez. Los niños que hacen deporte tienden a ser más fuertes, sanos, amigables y sociables. Brandt afirma que el deporte infantil no se basa en la competencia, sino que en fomentar el compañerismo, y ya teniendo en cuenta lo dicho, no hay razón para no motivar a los niños y niñas a realizar alguna actividad física en la que les implique mover el cuerpo e interactuar con los demás. En el artículo se señalan los siguientes beneficios en relación al deporte: primero que mejora la salud, debido a que los deportes suelen ser actividades exigentes a nivel físico, de esta forma el entrenamiento es esencial para el desarrollo corporal de los niños y niñas. Al practicar este tipo de

actividades desde pequeños, los inspira y les inculca el hábito de ser activos, lo cual se vuelve una costumbre muy importante del día a día. Además, ya el hecho de hacer deporte regularmente ayuda a mantener las enfermedades alejadas y contribuye a que los niños y niñas puedan gastar el exceso de energía, y de esta manera, los tranquiliza y los aleja del estrés y la ansiedad. El siguiente beneficio es que genera confianza en sí mismo a los niños que participan en la práctica de algún deporte. Este vínculo de dependencia y de ayuda mutua apoya a los niños a aprender a expresarse y además aumenta su autoestima y su capacidad de relacionarse con los otros. Otro beneficio, según las estadísticas, muestra que los niños y niñas que realizan algún deporte desde edades tempranas tienen mayores probabilidades de ser exitosos en el ámbito académico. Los deportes causan una mejor gestión del tiempo debido a que desde temprana edad los niños están obligados a combinar sus horas de estudio y de ejercicio de manera de cumplir con ambas cosas de manera eficiente. Por otra parte, el deporte enseña a los niños y niñas a fijar metas y ello es fundamental para su futuro estudiantil. El penúltimo beneficio son las habilidades. El pensamiento estratégico, la capacidad de liderazgo, el trabajo en equipo y las habilidades motoras son desarrolladas y mejoradas a través de la práctica de distintos deportes. Todas las

Foto 27 : <http://www.vix.com/es/imj/salud/2011/08/08/beneficios-del-deporte-para-los-ninos>

capacidades mencionadas se fomentan con el deporte y son esenciales para el futuro de los niños. Y ya por último, el deporte es un beneficio social, dado a que los deportes constituyen una excelente oportunidad para los niños de hacer nuevos amigos. El interactuar con personas de su edad y que además esas personas compartan los mismos intereses es muy beneficioso para sus vidas y para el desarrollo de habilidades de relacionarse con los demás. Teniendo presente estos beneficios, es fundamental incentivar a los niños y niñas a realizar algún deporte desde pequeños. La actividad física implica el desarrollo de capacidades físicas, motrices y sociales, y es por esto que el deporte se caracteriza como una de las actividades más completas y beneficiosas para la salud de la infancia.



UNICEF, El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, considera que los deportes y los juegos físicos representan un papel importante en la vida del niño. El artículo “¿Por qué los deportes y los juegos?”(UNICEF, 2014), indica que una actividad física habitual es esencial para el desarrollo físico, mental, psicológico

y social de las niñas, niños y adolescentes, y al igual que la participación en deportes ayuda al desarrollo físico de los niños y niñas, a mejorar sus resultados académicos y a reducir los actos delictivos. UNICEF tiene por cierto de que el deporte puede actuar como una efectiva herramienta programática que ayude a lograr objetivos en salud, educación, igualdad de género, protección y desarrollo del menor. El concepto del deporte en términos de desarrollo, no es simplemente un fin en sí mismo, sino que un instrumento eficiente para el mejoramiento de las vidas de los niños, niñas y de sus familias. El deporte y el juego promueven la amistad, enseña a trabajar en equipo, y aporta disciplina, respeto y las habilidades necesarias que harán que los niños y niñas se conviertan en adultos comprometidos. UNICEF reconoce la función esencial del deporte y la actividad física en la vida de la infancia. El deporte y la diversión constituyen objetivos en sí mismos, garantizando el derecho de todos los niños y niñas a un comienzo saludable. UNICEF está incorporando actividades deportivas, de ocio y juegos a sus programas nacionales con la intención de llegar a los niños y niñas, familias y comunidades de todo el mundo. Estas actividades están siendo utilizadas para promover la salud, la educación de los niños y niñas, crear espacios infantiles y advertir sobre las drogas. Estos programas deportivos y recreativos brinda a los niños y niñas de todas las edades la oportunidad de expresarse, ser

Foto 28: https://www.youtube.com/watch?v=pQdS_H8Yk8Q

escuchados, y aportar en sus opiniones e ideas.

YOGA

El yoga es una herramienta para el movimiento del cuerpo y la práctica de la respiración que ofrece a los niños la disciplina para aumentar la concentración y ayudar a los niños a manejar ciertas condiciones de salud. También incrementa la actividad física y aumenta su bienestar. El yoga estimula la creatividad y elimina el estrés y los complejos. Además, en el yoga para niños se fomenta el compañerismo y la amistad, ya que algunas veces se trabaja en equipo. Al practicar yoga, los niños adoptan buenas posturas para evitar problemas de espalda, y además fortalecen los músculos y adquieren flexibilidad. La mayoría de los niños necesitan al menos una hora de actividad física cada día porque el ejercicio regular puede ayudar a los niños a sentirse mejor preparados y enfocados para aprender en el colegio, mantener huesos, músculos y articulaciones saludables. (Yogateca, 2015).



Foto 29: <http://www.yogateca.com/4-maneras-de-fomentar-el-juego-en-el-yoga-para-ninos/>

Según el artículo “Niños: beneficios de practicar yoga” (2016), indica que la infancia es una etapa muy importante en la vida del ser humano y al experimentar el yoga desde pequeños, entrega muchos beneficios. Con el yoga, los niños y niñas ejercitan su respiración y aprenden a relajarse para hacer frente al estrés y a las situaciones conflictivas. Los niños perciben el mundo de una manera distinta a como lo ven los adultos. Entienden la vida de una manera más lúdica y entretenida. Es por esto, que el yoga infantil se plantea distinta a la manera tradicional en que lo practican los adultos. Para los niños, el yoga se convierte en un mundo de imaginación donde pueden ser animales, árboles, guerreros, ya que gran parte de las posturas tienen nombre de animales, pájaros, y otras formas conocidas y familiares para ellos, como el barco, árbol, puente, etc.

Beneficios del Yoga:

- Mejora su autoestima.
- Aumenta su capacidad de concentración.
- Desarrolla fuerza, coordinación y flexibilidad.
- Experimenta calma emocional.
- Afronta mejor los problemas.
- Mejora la postura.
- Equilibra el ciclo del crecimiento y ayuda a eliminar las molestias.
- Promueve la autodisciplina y auto relajación.
- Mejora la fuerza y flexibilidad.
- Fortalece y mejora todos los sistemas corporales: esquelético, nervioso, circulatorio, digestivo, respiratorio, hormonal y muscular.
- Fomenta la cooperación y el trabajo en equipo.

Señalado en los siguientes artículos, se llega a la conclusión que el deporte es un gran beneficio para el desarrollo de los niños. Dicho anteriormente, les genera un hábito de salud desde pequeños y fomenta el compañerismo, que es algo esencial para mi proyecto dado a que busco que los niños se integren entre ellos a través del juego. A la edad entre 8 y 9 años los niños tienen un exceso de energía, y es aquí donde el deporte es fundamental para descargar parte de la energía acumulada que cargan. También les compone una seguridad a los niños en sí mismos y aumenta su autoestima. De esta forma demuestra que los niños y niñas sean más extrovertidos a esta edad y pierdan la timidez. Por otro lado, el yoga también es un gran beneficio para los niños y niñas de temprana edad. Es por esto que mi juego involucra posiciones de yoga, al igual que ejercicios varios. En conclusión, el deporte y el yoga trae muchos beneficios tanto como para la salud y para el rendimiento escolar, que lleva a cabo a los niños y niñas a un hábito más saludable en su vida.

Formulación del Proyecto



09

● Formulación del Proyecto

QUÉ

Juego de mesa orientado a niños y niñas entre 7 a 10 años, que busca incentivar la práctica de deportes, además de informar, revisar y reafirmar conocimientos de alimentación saludable.

POR QUÉ

La falta de educación alimentaria como deportiva se observa tanto en colegios como en las familias, por lo que se hace necesario implementar una herramienta que se pueda utilizar en ambas instituciones.

Una herramienta que llame la atención de estos menores, que puedan aprender jugando y les inculque un estilo de vida, que el comer sano y realizar actividades deportivas no sea un esfuerzo sino una cotidianidad. Se debe informar, enseñar y poner en práctica, esto es lo que buscará el juego.

PARA QUÉ

Para promover y realizar actividad física a los menores como también educar e informar sobre la alimentación saludable, todo esto bajo un concepto que los niños y niñas disfruten, jugando. Como el formato será un juego tendrán la posibilidad de socializar, compartiendo con sus pares.

El fin es desarrollar los hábitos alimenticios y que desarrollen tempranamente la actividad deportiva en su día a día.



10

● Objetivos

OBJETIVO GENERAL

Promover la actividad física en los niños y niñas a través del juego para que la consideren e incorporen como un entretenimiento y no una obligación, y aportar conocimientos sobre la alimentación saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar e incorporar el deporte en los menores.
- Informar y desarrollar una cultura de alimentación saludable.
- Promover las relaciones interpersonales.

El juego y el usuario

11

● El juego y rango de edades

Introduciendo el tema del juego, los niños que participan de la actividad pueden crear su propia personalidad y descubrir su persona al volverse creador, según Catherine Garvey (1978), profesora de Psicología de la Universidad de Maine, Orono. El niño crea un clima de relajamiento por medio del juego, y lo que lo hace posible es la capacidad de generar relaciones múltiples y diversas. En este clima de relajamiento surge la confianza basada de la experiencia, de la suma de las experiencias para formar la base de un sentimiento de la persona. Por medio del juego, el niño afirma su "Yo Soy", estoy vivo, soy yo mismo.



Existen tres funciones centrales según distintos autores del juego. Primero, según Karl Groos, filósofo y psicólogo, el juego conlleva tener un fin biológico que le da facilidad al desarrollo y el crecimiento de órganos y del sistema nervioso en seres humanos y los animales. Segundo, el juego tiene un papel de carácter social, por ejemplo, los bailes, reuniones y las competencias sirven para desarrollar los sentimientos sociales de solidaridad. Y como tercer punto, la función que asigna Carr es que el juego es una función purgativa, que quiere decir que es una purificación de ciertos afectos por medio de parlamentos artísticos o actitudes violentas. En general se puede concretar que los niños juegan por placer, donde gozan con las experiencias físicas y emocionales del juego.

Existen tres edades en el niño: la edad mental, la edad cronológica y la edad de juego. Para el contexto en el que se desarrolla mi proyecto, solo hablaré de la edad de juego. La edad de juego debe ser determinado por el grupo infantil con el cual el niño prefiere jugar. Es fundamental observar si el niño prefiere juegos con niños de su mismo sexo o no. Según Jean Piaget, el juego es una nueva manera y función de desarrollo y desenvolvimiento social del individuo. Cada grupo de niños constituye una sociedad infantil donde tienen su organización, conservan las reglas del juego, disponen objetivos y obedecen todos. Al momento en que los niños crecen, es indudable que el concepto de "ganar" está relacionado con el juego. Al jugar, no hay duda

que se busca ganar pero para los niños alrededor de los 12 años, ganar no significa otra cosa que mostrarse superior a otro. Lo fundamental del juego cuando el niño va creciendo es que el éxito se convierte en lo importante y comienza a perder valor el juego por sí mismo, solo por el hecho de jugar. (Ponce de León, 2015). En la explicación de Piaget se afirma que en estos juegos de regla existe una gran discontinuidad entre dos etapas de conocimiento práctico de las reglas: entre el principio de la cooperación que sucede alrededor de los 7 años y la codificación de las reglas alrededor de los 12 años. (Maldonado, 1980).

"El juego es una nueva manera y función de desarrollo y desenvolvimiento social del individuo."

-Jean Piaget

Foto 30: <http://www.pkolino.com/us/blog/cat/playfully-smart/post/9-Awesome-Benefits-of-Outdoor-Play-For-Children/>



Edouard Claparede, psicólogo y pedagogo suizo, clasifica el juego en dos categorías: juegos de funciones generales y juegos de funciones especiales. Los juegos de funciones generales son las actividades en las que intervienen los sentidos, movimientos y juegos psíquicos. Dichas características se encuentran con los juegos que practican los niños entre 7 y 8 años. Por otro lado, los juegos de funciones especiales son aquellos que corresponde a los juegos de lucha y victoria donde estas características se relacionan con los juegos que practican los niños de 11 y 12 años. La gran diferencia entre las dos categorías es que los niños de 11 a 12 años empiezan a ver el juego como un trabajo, no como una entretenimiento. Es por esto que mi proyecto se enfoca en los niños entre el rango de edad de 7 a 10 años.

Volviendo a los juegos de funciones generales, los que practican los niños entre 7 y 8 años, se encuentran juegos sensoriales, donde los sentidos se ponen en actividad. También se encuentran los juegos motrices, donde los miembros se ponen en acción fortificando

los músculos, operando la coordinación de los movimientos y logrando más seguridad y ser más precisos. Y los juegos psíquicos que son aquellos en donde los niños intervienen la imaginación, razonamiento, por ejemplo las adivinanzas. Estos tipos de juego sirven para el desarrollo de funciones generales como sentidos, movimientos, sentimientos y la atención. A diferencia en los niños de 11-12 años donde el juego comienza a ser una actividad penosa como el trabajo, el juego para los niños de 7-8 años es una actividad agradable, es un "pre ejercicio", que consiste en desarrollar su cuerpo y espíritu. Hay varias diferencias entre los dos grupos de edades, una de ellas es que el juego para los niños de 11-12 años sirve para lograr un fin que no es el juego mismo, sino que un medio para alcanzar un objetivo, mientras que el juego en niños de 7-8 años tiene una finalidad intrínseca, que carece de una finalidad externa donde se basta a sí mismo. Otra diferencia se trata de que los juegos de los niños mayores incluye el carácter de obligatoriedad donde se proponen exigencias de la vida tras el juego. En cambio, en los niños pequeños se trata de una actividad libre y espontánea que no obliga

una necesidad externa. Y por último, los niños mayores, 11 a 12 años, se llenan de determinadas condiciones intrínsecas que significan la realización simultánea de dos finalidades: el fin que no propone el juego y las condiciones impuestas por el medio. Mientras que los niños pequeños con su carácter libre, no obedece a estas condiciones dado a que no persigue una finalidad consciente fuera de la actividad misma, sino que hay una finalidad profunda pero inconsciente (Ponce de León, 2015). Desde el punto de vista objetivo, no hay diferencia entre ambos tipos de juego ya que los dos conducen a resultados externos, solo que los frutos del juego en niños de 7-8 años son de poca duración y de escaso valor, mientras que los resultados del juego en niños mayores son más permanentes y valiosos. Desde el punto de vista subjetivo, un acto pertenece a la esfera del juego si es gozada la actividad misma sin tener en cuenta para nada el resultado. En cambio, un acto pertenece a la esfera del juego de 11-12 años cuando lo que se desea es principalmente el fin perseguido. En el juego en niños de 11-12 años, desde el punto de vista fisiológico hay también una diferencia, en este tipo de juego "intervienen siempre los mismos órganos, los miembros y el cerebro, durante un tiempo prolongado" afirma Ponce de León (2015). Por el contrario, del juego en niños de 7-8 años participan todas las partes del cuerpo, con movimientos muy variados, en un tiempo generalmente de poca duración, de modo que no se produce tanta fatiga. En el juego de niños de 11-12 años la energía se pone en actividad siempre dirigida

hacia la finalidad deseada, lo que significa un mayor esfuerzo y por ello puede resultar más penoso y duro. Entrando más en detalle sobre características más específicas entre los dos rangos de edades es que los niños pequeños disponen energía y fuerza suficiente para poder jugar, en cambio los niños de 11-12 años se alejan de los juegos físicos porque disminuyen lo emocional y hay un aumento en lo racional. Es por esto mismo que mi enfoque está en los niños más pequeños. Los juegos de los niños pequeños son sociales que incluye el deporte, donde lo consideran como una actividad libre que produce placer (Ponce de León, 2015).

Como el resultado del análisis previo de las edades, mi juego se enfocará en los niños entre 8 y 9 años, ya que en este rango de edades los niños disponen de energía, para lo cual pueden desarrollar actividades físicas. Consideran el juego como una actividad libre y espontánea, éste no se considera como una tarea o trabajo, como lo percibiría un niño entre 11 y 12 años, sino que se trata de un juego que se realiza por placer, lo que posibilita, de esta manera, inconscientemente mejorar los conocimientos de los niños y niñas sobre la alimentación saludable, y que practiquen el deporte a través de éste.



12

● Desarrollo del niño

Para entender las necesidades del niño, se debe comprender su desarrollo.

Existen diversos planteamientos al estudio del desarrollo humano según distintos teóricos, pero coinciden de que es interdisciplinario y multidimensional. Las teorías también están de acuerdo en que los seres humanos se desarrollan en distintos ritmos, influenciados por los factores ambientales en que se descubre cada niño, y que es un proceso secuencial y gradual.

Este proceso está dividido en 5 dimensiones básicas (Rice, F. Philip, 1997). Primero, está el **desarrollo físico** que se identifica como los cambios corporales que experimenta el ser humano, especialmente en su peso, estatura, desarrollo óseo, y muscular. Segundo, el **desarrollo motor** depende de la maduración física, del desarrollo óseo y neuromuscular; según los logros motores que realicen los niños les permitirá un mayor dominio de su cuerpo y su entorno.

Tercero, el **desarrollo cognitivo** que se clasifica como el conjunto de transformaciones que se producen en las características y capacidades del pensamiento, lo que permite un aumento de los conocimientos y habilidades para comprender, pensar y percibir. Cuarto, el **desarrollo emocional** que consiste en la construcción de información categórica, y cómo el medio influye en esta, en otras palabras, es cómo las emociones surgen al aprender de las relaciones entre acción e información. Y por último, el **desarrollo social** que es la construcción de relaciones interpersonales y de cooperación entre el niño y las demás personas que componen su medio.

Entrando más en profundidad enfocándose en los niños y niñas de 7 años en adelante, en el desarrollo cognitivo hay un cambio de pensamiento prelógico a uno más lógico, donde no se basa en la apariencia. A partir de los 7 años, el niño tiene la capacidad de razonar, su percepción de la realidad es objetiva, y dejan atrás el egocentrismo de la etapa anterior. También hay un aumento en la capacidad de procesar la información, por lo cual son más eficientes y mejoran la capacidad de memorizar. A partir de esta edad, los niños comprenden los conceptos de conservación, reversibilidad y clasificación (Berk, E. Laura, 1999).

Erik Erikson (Bordignon A. Nelso, 2005), explica que a medida que crecen los niños, pasan por diferentes etapas que marcan su desarrollo moral, social, psicológico y cog-

nitivo. Las distintas etapas se relacionan con las demás y cada una se caracteriza por una tarea de desarrollo específico que debe resolverse para pasar a la siguiente. El psicoanalista, Erikson, explica que toda crisis tiene dos posibles soluciones: favorables o desfavorables. Las distintas crisis pertenecientes a cada etapa son impuestas por la sociedad y la cultura, con lo que el cumplirlas llega a ser en una ambición personal para cada individuo. La solución favorable de la crisis finaliza con el desarrollo de la virtud determinada para aquella etapa, pero si no se resuelve favorablemente, la persona desarrolla una deficiencia psicosocial, que está determinada por la “solución desfavorable”. En el caso de la etapa escolar, los niños y niñas desarrollan el sentido del trabajo, un principio de aprender nuevas metodologías para realizar distintas tareas. Es decir la solución desfavorable a esta crisis genera un sentimiento de incapacidad para aprender, y una inferioridad respecto a los demás.

Para propósitos de este proyecto es oportuno explicar más en detalle la Etapa 4 del ciclo, que se clasifica como la etapa Escolar, niños de 6 a 13 años, donde incluye un cambio de atención del juego al trabajo. Los niños y niñas desarrollan el interés por prepararse y aprender habilidades prácticas, que les permitan hacer distintas actividades de la mejor forma posible. En esta etapa examinan las herramientas y habilidades que establecen las diversas profesiones, y es el momento en que empiezan a definir su vocación en la sociedad.

Es fundamental considerar el rol que tienen los padres y profesores en esta etapa, debido a que los niños y niñas son capaces de recibir instrucciones metódicas de los adultos. A causa de su interés por aprender, ellos los ha vuelto más creativos y observadores, con el propósito de perfeccionarse y ser independientes. Después de la etapa escolar, está la adolescencia, donde los niños y niñas pasan por una crisis de identidad donde buscan construir su personalidad.

Los adolescentes buscan agruparse con quienes se sienten identificados, para así formar relaciones sociales de confianza que tienen un interés común. Por lo tanto, es apropiado desarrollar el juego antes de la adolescencia, cuando muestran un mayor interés por aprender y practicar metodologías que les permitan efectuar acciones y tareas.

Según Piaget, en el rango de edades entre 7 y 11 años son calificadas como el período de operaciones concretas. Una operación concreta es cualquier acción de reunir, organizar o clasificar series de objetos. 'Concretas' tiene el significado que para poder "pensar" estas operaciones hace falta tener los elementos delante, en otras palabras, físicamente. Son las operaciones de sumar objetos, pero no números. En esta edad, el niño piensa con los ojos y con las manos (Güell & Muñoz, 1994). En esta etapa el niño tiene más capacidad de mostrar el pensamiento lógico ante los objetos físicos. El niño también es capaz de retener mentalmente dos o más variables cuando estudia los objetos y reconcil-

ia datos contradictorios. En este rango de edades se empieza a utilizar las operaciones mentales y la lógica para reflexionar sobre los hechos y los objetos de su ambiente. El niño entiende que las operaciones pueden invertirse o negarse mentalmente. Su pensamiento es menos centralizado y egocéntrico, donde muestra menor rigidez y mayor flexibilidad, se vuelve más sociocéntrico donde es cada vez más consciente de la opinión de otros. Estas nuevas capacidades mentales se demuestran por un rápido aumento en su habilidad para conservar ciertas propiedades de los objetos a través de los cambios de otras propiedades y así realizar una clasificación y orden de los objetos (Linares, 2009).

Luego del análisis de estos distintos autores y teorías, mi proyecto se enfocará en los niños y niñas en la Etapa Escolar, ya que se puede "aprender jugando". Desarrollar y educar a los niños de estas edades, en esta área como la alimentación saludable y el deporte es un tema que no se utiliza frecuentemente, sino que en la Escuela la atención está dirigida a las clases de lenguaje, matemáticas, y con suerte una hora de Educación Física, lo que es importante para niños y niñas de esta edad.

No existen enseñanzas o clases para hablar sobre el tema de la alimentación y el deporte, materias en las que este proyecto se enfoca particularmente. Es por esto que mi proyecto va dirigido a los niños y niñas escolares, para lograr inculcar y enseñar a los niños tempranamente, y que para ellos mismos sea nor-

mal comer sano y hacer deporte, que sea algo cotidiano y que no lo realicen por obligación, sino porque es agradable, rico y sano.



13

● Usuario

En 3º Básico, la edad de los niños y niñas es entre 8 y 9 años. Para distinguir las dos edades, abordaré en más detalle las características de cada una por separado que se encuentran en un tablero llamado “Características 8 y 9 años”.

Niños y niñas de 8 años

A los 8 años los niños se caracterizan por tener una mayor consciencia de sí mismos, lo cual considera que entran a la edad de la razón. En el aspecto **físico**, les gusta estar en movimiento, tienen un mejor control de sus manos y sus ojos que en edades anteriores. Muestran interés por el dibujo, música, y la lectura. En clases ya tienen la capacidad de recortar, armar un puzzle, rellenar espacios en blanco y resolver crucigramas. En lo **intelectual**, a los 8 años es la edad de la razón, lo cual va tomando importancia sobre los sentimientos. Empiezan a comprender razones y les gusta la explicación de cada cosa. A esta edad tienen la capacidad de memorizar las cosas como aprender

poesías y cantos con más facilidad. Tienen mucha imaginación, y saben seguir una historia o pensamiento, por lo tanto no es necesario actuar la historia para ayudarlos a comprender, sino que ya son capaces de visualizar el sentido de las palabras. Esto no implican que se deban eliminar los materiales visuales, pero no son tan imprescindibles como antes. En el aspecto **afectivo** tienen la necesidad de expresar sus pensamientos, sentimientos y deseos. A los 8 años temen al fracaso, tienen ganas de agrandar y de triunfar en sus tareas, más que nada de ser admirados. Son más responsables y autónomos, y el educador deberá comenzar a tratarlos como adultos, entregándoles instrucciones precisas, pero confiando en que las seguirán sin necesidad de tanta supervisión. Del egoísmo pasan al altruismo, quiere decir que a una edad más temprana el niño pensaba en sí mismo, y ya en esta edad se genera un cambio que empiezan a regalar todo sin esperar nada a cambio.

En la categoría **social** los niños tienen gusto por compartir con sus compañeros e interés por su grupo, donde demuestran más integración con ellos. Saben esperar su turno para hablar y tienen la capacidad de escuchar a otros. En el aspecto **moral** reconocen lo bueno y lo malo, y para fomentar esto se pueden hacer ejemplos en clases respecto a la vida en donde los niños detectan las buenas y malas acciones para la formación de su consciencia. A los 8 años no les agrada las críticas ni tratarlo con desprecio, ya que son muy sensibles.

Niños y niñas de 9 años

A los 9 años los niños ya pueden comprender las actitudes humanas, las fuentes del bien y del mal. En el aspecto **físico** necesitan movimiento y acción, ya que les gusta mucho jugar. Comienzan a presentar cambios físicos y emocionales en su persona. En lo **intelectual**, tienen mayor entendimiento de lo que se les enseña y alta concentración en el tema. Tienen una imaginación más real y viva, no tan de fantasía. Tiene curiosidad sobre todas las cosas, por lo tanto es esencial que el educador les plantee preguntas que les genera investigar y profundizar más en su conocimiento. En el aspecto **afectivo** a los 9 años, los niños y niñas son espontáneos, extrovertidos, donde intervienen en las conversaciones y expresan sus emociones fácilmente. Tienen mayor seguridad de sí mismos, y se vuelven más independientes. Ya tienen la capacidad de defender sus posturas y reacciones ante los acontecimientos, debido a esto ya no dependen de lo que digan los adultos. En la categoría **social** los niños y niñas se vuelven más solidarios, considerando que sus amigos son muy importantes para ellos. Se les pueden asignar responsabilidades con la seguridad de que las van a cumplir. En el aspecto **moral** tienen consciencia de lo correcto e incorrecto, y captan mejor lo que es el mal y el bien. Tienen la capacidad de juzgar y ser juzgado, es por esto que se forman bases de criterio. De esta manera, el educador deberá entregarles motivación para que al hacer estos juicios adquieran el hábito de ver lo positivo antes que lo negativo, y así podrán

proporcionar las bases correctas para el criterio de los alumnos.

Del análisis se desprende que las dos edades se relacionan entre sí, por lo tanto mi Proyecto se enfoca en trabajar con niños de 8 y 9 años que cursan 3º Básico.

Una de las principales características de los niños y niñas de 8 y 9 años, de acuerdo al artículo "Características de los niños de 8 y 9 años escrito por Araxsa Ntna (2012), es el nivel de su inteligencia lo cual ya se encuentra en la etapa operatoria que se refiere a que su actividad intelectual está más avanzada y está apto para comprender conceptos más abstractos y complejos. La reversibilidad cognitiva es una de las principales cualidades de esta etapa, que quiere decir que va a poder saber, por ejemplo, que una cantidad determinada de arcilla, por más que se la divida en varias bolitas, la cantidad total será la misma. A esta edad los niños y niñas van a tener mayor integración social con sus pares. Según la teoría analítica de Freud esta es una etapa denominada de la "latencia", que se refiere en la que supuestamente la libido se enfoca más hacia otros intereses como los intelectuales, donde se logra una mayor integración con sus pares. Alrededor de esta edad, los niños y niñas deben identificar las tareas que contienen mayor dificultad, y así de esta forma se van haciendo más precisos y eficientes al momento del estudio. Resumiendo, los niños mayores abordan las tareas cognitivas de una forma más estratégica y analítica. A estas edades, el niño se comporta de manera más independiente y muestra mayor

flexibilidad en sus relaciones. Su seguridad aumenta lo cual implica el acercamiento a distintas cosas nuevas. Esta seguridad le hará poner a prueba verdaderas acrobacias físicas como un modo de mostrar sus habilidades, es por esto que es necesario educarlos para evitar peligros innecesarios relacionados con la actividad física. En esta etapa ellos disponen de mucha energía, por lo tanto es un buen momento para que practiquen algún deporte y así de esta forma podrán descargar su exceso de energía, generando un beneficio al equilibrio y el control de sí mismos. Incluso si el deporte es de grupo mejor aun porque de esta manera aprenderán a relacionarse socialmente y a respetar las reglas del grupo. (Desarrollo Infantil, 2016).

Debido a que la responsabilidad de sus actos se va desarrollando cada vez más, provoca menos situaciones conflictivas. En esta etapa, los niños y niñas comienzan a sentir curiosidad por los fenómenos de la naturaleza, lo cual es una buena posibilidad para avanzar en sus aprendizajes y en el conocimiento del mundo. También tienen la capacidad de contemplar una situación desde distintos puntos de vista. Los lleva a intervenir y discutir más sobre las explicaciones de los adultos, de esta forma se desarrolla su razonamiento lógico. Se expresan verbalmente con una gran facilidad. Los niños y niñas de 8 a 9 años colaboran y participan más en las tareas de casa, por lo tanto es un buen momento para asignarle tareas que puedan desarrollar sin problema donde se sienten útiles. Es esencial tener en cuenta que para que el niño se

desarrolle adecuadamente debe vivir en un ambiente tranquilo y no inquietante. Cuando ocurre que el niño no participa en las actividades quiere decir que se aísla por miedo, por lo tanto hay que preocuparse en ese caso. (Ntna, 2012).

Características destacadas

- Mucha imaginación.
- Mayor integración social con sus compañeros.
- Capacidad de escuchar a los demás.
- Necesidad de movimiento y acción.
- Mayor entendimiento.
- Alta concentración.
- Espontáneos y extrovertidos.
- Actividad intelectual avanzada.
- Comprensión en conceptos abstractos y complejos.
- Aumenta su seguridad: acercamiento a cosas nuevas.
- Disponen de mucha energía: buen momento para practicar algún deporte para descargar su exceso de energía.
- Curiosidad por los fenómenos de la naturaleza.

14

● Currículum Escolar

Para la acotación del perfil de usuario en este proyecto se realiza un análisis del currículum escolar en línea del MINEDUC, Ministerio de Educación, donde están los recursos para el aprendizaje según el nivel en el que el estudiante se sitúa, ya sea párvulo, básica o media. El análisis se focaliza en los contenidos de Educación Básica -de Primero a Cuarto Básico- considerando la distinción de usuario pre determinada en la etapa de Seminario de título. Asimismo, la revisión y observaciones se aborda particularmente para las secciones de Ciencias Naturales y Educación Física y Salud, tomando en cuenta que esta materias son las que se encuentran directamente relacionadas con el objetivo de este Proyecto.

Ciencias Naturales

En la Educación Básica dentro de la sección Ciencias Naturales, definida como la asignatura que agrupa a varias disciplinas, tales como Biología, Química, Física, Botánica, Geología y Astronomía, el currículum aborda una amplia

variedad de fenómenos naturales: los seres vivos, la materia, la energía y sus transformaciones, el Sistema Solar y la Tierra.

Dentro de la Educación Básica, los programas de estudio proponen una organización didáctica del año escolar para el logro de los Objetivos de Aprendizaje definidos en las Bases Curriculares. Estas bases pretenden determinar los aprendizajes que se espera que sean desarrollados por todos los alumnos y alumnas del país a lo largo de su trayectoria escolar. Cada curso contiene 4 unidades en las que se estiman entre 24 a 36 horas pedagógicas.

A partir de **1º Básico**, en la primera unidad se desarrollan las prácticas adecuadas de aseo corporal, actividad física, lavado de alimentos y nutrición. El propósito de esta unidad es que los niños y niñas adquieran y mantengan hábitos de vida saludable a temprana edad, para considerar la importancia del cuidado de su cuerpo. En causa de, se espera que los estudiantes desarrollen adecuadas prácticas de aseo corporal, actividad física, lavado de alimentos y nutrición. De ello, uno de los objetivos de aprendizaje es: describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades. Para lograr estos propósitos se espera que los alumnos desarrollen la habilidad de observar y experimentar con el apoyo del docente, lo que se complementa con las habilidades para recolectar y registrar información. En **2º Básico** se estudia el cuerpo huma-

no, en vistas a identificar la ubicación de los principales órganos, y además los tipos de animales y características del agua. En cuanto a la relación con el Proyecto que está en desarrollo, se aprende sobre prácticas de autocuidado y de los beneficios de la actividad física, de manera que los estudiantes desarrollen un estilo de vida sana y se acostumbren desde pequeños para la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo.

Dentro del análisis de **3º Básico**, se distingue que en las primeras 3 unidades se enseña sobre la importancia de la luz, el sistema solar, y las plantas, y ya en la Unidad 4 se estudia el desarrollo saludable del organismo, la importancia de la higiene y las buenas prácticas alimenticias. Lo que se espera de los estudiantes es que logren caracterizar los alimentos saludables y que desarrollen prácticas de higiene asociadas a la manipulación de distintos alimentos. Para que los alumnos logren estos propósitos deben tener la capacidad de plantear preguntas, participar en investigaciones y comunicar sus resultados e ideas en diversos formatos. Dentro de este proceso, se espera que los alumnos registren información por varios medios, que puedan trabajar en equipo, y que sigan las instrucciones para su desempeño seguro.

Ya en **4º Básico**, se estudia el concepto de materia y sus estados, donde deben aprender a cuantificar las magnitudes de masa, volumen y temperatura. Se aprende sobre los fenómenos sísmicos, manifestaciones geológicas, capas

de la tierra, y también sobre el cuerpo humano y sus funciones. Y ya por último, el ecosistema chileno.

Analizando el rango entre 1° a 4° básico, se advierte que el usuario indicado para este Proyecto son los niños y niñas de 3° Básico ya que se destaca el tema de la alimentación saludable en profundidad. En este curso, se busca que los alumnos conozcan las prácticas alimentarias adecuadas y que practiquen hábitos de higiene que previenen contagios de enfermedades. Entrando más en detalle, los objetivos de aprendizajes son: clasificar los alimentos, diferenciando sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables. Y el siguiente objetivo es proponer, comunicar y ejercitar prácticas de higiene en la manipulación de alimentos para prevenir enfermedades.

Dentro de los objetivos de aprendizaje de actitudes se busca que deben asumir responsabilidades e interactuar de manera colaborativa y flexible en los trabajos en equipo, aportando y enriqueciendo el trabajo común. Esto es importante para mi proyecto ya que se relaciona con un juego lo que involucra jugar en equipo y socializar con los demás. Volviendo a los objetivos de aprendizaje de actitudes, se consigue manifestar un compromiso con un estilo de vida saludable a través del desarrollo físico y el autocuidado, y por último reconocer la importancia de seguir reglas y procesos que protejan y promuevan la seguridad personal y colectiva. Rescatando lo anterior, es esencial para

mi proyecto que los alumnos sigan las reglas del juego y que ellos mismos se sientan seguros de sí mismo para poder participar e involucrarse dentro del juego.

Educación Física y Salud

En la sección de Educación Física y Salud dentro de Educación Básica se aplica una práctica regular de actividad física que desarrolla habilidades motrices y actitudes propensas al juego limpio, el liderazgo y el autocuidado. Este curso les entrega a los alumnos una posibilidad de adquirir un estilo de vida activo y saludable, vinculado a múltiples beneficios individuales y sociales. En **1° Básico** en el curso de Educación Física se tiene el propósito de que los alumnos demuestren habilidades motrices básicas del traslado de un lugar a otro, de la manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas. En este curso además se tiene la meta de que los estudiantes expresen sus ideas, estados de ánimo y emociones por medio de movimientos corporales, y que practiquen en su vida diaria y de forma guiada actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La última unidad de 1° Básico tiene los siguientes propósitos: desarrollar el movimiento en distintos ambientes y entornos, que los alumnos practiquen una variedad de juegos colectivos e individuales y por último que ejecuten juegos u otras actividades para que aprendan a trabajar en grupo.

En **2° Básico**, asimismo, tiene el fin de que los estudiantes demuestren sus habilidades

motrices, esta vez incluyendo el salto, la mantención del equilibrio, giros y volteos. Se espera que los alumnos practiquen hábitos de higiene y que ejecuten actividades de calentamiento. Dentro de este curso se espera que utilicen habilidades motoras básicas para representar símbolos, letras, números y figuras geométricas y de esta manera podrán vincular sus aprendizajes con otras asignaturas. Además se pretende que los niños y niñas identifiquen las cualidades físicas básicas, tales como la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. Los ejercicios que se practican dentro de esta etapa se realizan de forma guiada y se recomienda que consistan en juegos tradicionales y actividades lúdicas. Estos objetivos se espera que se cumplan a través de variados juegos, con y sin oposición. Por último, se incorpora el trabajo en equipo, lo que implica asumir roles, colaborar y liderar.

Ya que mi usuario, como se ha mencionado en líneas precedentes, corresponde a **3° Básico** entraré más en detalle en las actividades que se realizan en este curso. La primera unidad contiene dos propósitos principales: que los estudiantes combinen habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad, como por ejemplo atrapar objetos mientras corren, desplazarse botando una pelota, saltar y caminar sobre una base y segundo, se espera que los niños ejecuten juegos colectivos. En esta unidad también los alumnos deberán aplicar diversas estrategias para resolver problemas con relación al espacio, el tiempo y el número de personas, con

el apoyo del docente. Se pretende que se incorporen normas de higiene, prevención y seguridad y que tengan la capacidad de realizar un calentamiento antes del esfuerzo físico. Dentro de la segunda unidad se realizan ejercicios que refuercen la estabilidad. Asimismo está la intención de que aprendan a registrar respuestas corporales por la exigencia física. Uno de los objetivos de aprendizaje dentro de esta sección que está relacionado con mi Proyecto es que incorporen una colación saludable después de la práctica de actividad física.

La tercera unidad contiene tres propósitos. Primero, que los alumnos practiquen juegos predeportivos en espacios adaptados donde deberán aplicar principios generales de juego y utilizar de forma adecuada el espacio. Segundo, que ejecuten secuencias de movimientos de danzas tradicionales, de forma coordinada y por medio de actividades rítmicas y lúdicas. Y por último, se espera que los estudiantes practiquen de forma regular actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, guiados por el docente. Incluso está la intención que ejecuten actividades físicas que desarrollen la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad y que describan y registren las respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico. La última unidad, la cuarta, contiene tres objetivos claves. Primero está el propósito de que los estudiantes practiquen juegos predeportivos en espacios adaptados donde apliquen los principios generales del juego. Segundo, que practiquen la actividad física

con responsabilidad y honestidad. En este sentido, se espera que los estudiantes asuman roles, que respeten las decisiones de la autoridad y que organicen los múltiples aspectos del juego. Tercero, que realicen actividades físicas en diversos ambientes naturales para aprovechar los múltiples lugares que ofrece nuestro país.

Luego de este análisis de las actividades que se realizan en los distintos cursos, el paso a seguir es realizar un trabajo de observación de campo de los niños de 3° Básico dentro del horario escolar, y así de esta forma rescatar información y comparar en terreno con lo ya investigado. De esta manera, podré conseguir herramientas claves tras observaciones y actividades realizadas con los niños para diseñar mi proyecto final.

Contexto e Investigación



15

● Contexto

En la actualidad las instituciones educativas no consideran la formación de hábitos saludables incluyendo únicamente algunas horas a la semana de actividad física. Debido a esto es que con la inclusión de este juego se verán reforzadas estas horas de Educación Física y además informando y creando una cultura de alimentación saludable. Se busca implementar el juego en horarios de Educación Física como también realizar talleres en horarios extra programáticos (finalizada ya la jornada escolar).

16

● Visita Colegio Carampangue



El colegio Carampangue es una institución educativa de prestigio que cuenta con más de 35 años de experiencia ubicado en la Provincia de Talagante.

El día 3 de octubre del 2016, visité el colegio Carampangue con el fin de realizar una visita con los niños y niñas de Tercero Básico. La visita consistía en investigar sobre los juegos y los niños efectuando preguntas directamente a ellos dentro de la sala de clases y en la hora del recreo. La jornada escolar comienza a las 8:40, pero antes de comenzar, hay 10 minutos de oración y luego

comienza la primera clase. Realicé las preguntas a un curso, 3°C, luego de la oración.

Las preguntas fueron las siguientes:

1. ¿Qué deportes practican?
2. ¿Qué es una comida sana para ustedes?
3. ¿Cuál es un beneficio al comer sano y hacer deporte para ustedes?
4. ¿Qué juegos juegan al llegar a sus casas?
5. ¿Pasan mucho tiempo en la televisión y computador?
6. ¿Saben lo que es un juego de mesa? ¿Qué juegos de mesa juegan o han jugado?
7. ¿Qué es algo que les compleja o los confunde al jugar un juego de mesa?
8. ¿Qué juegos realizan en el recreo?
9. Levante la mano a quien le gusta entrar en el rol de un personaje dentro del juego.
10. ¿Coleccionan algo?

Al comenzar con la investigación dentro de la clase, me presenté formalmente al curso, de 24 alumnos, y les informé en qué consiste mi proyecto y cómo ellos pueden ser un aporte y ayuda para mi tesis. Empezando por las preguntas, todos los niños levantaban la mano demostrando mucho entusiasmo por participar y responder las preguntas, y así sucesivamente con el resto de las preguntas. En la primera pregunta, qué deportes practican, la mayoría de los niños y niñas jugaban fútbol, ya sea durante el recreo o fuera del colegio. Otros juegos que nombraron fueron: vóleibol, básquetbol y patinaje. En la segunda pregunta de qué es una comida sana para ellos, nombraron lo siguiente: vegetales, en-

saladas, carnes, lácteos, proteínas, y la gran mayoría mencionó frutas y verduras. Al cuestionarlos sobre cuáles eran los beneficios de comer sano y hacer deporte indicaron que les entregaba más energía, que obtenían músculos, los hacía más fuerte, mejoraba la salud, disminuye el peso, uno tenía menos posibilidades de morir y la mayoría dijo que el beneficio de ambos era que los hacía crecer. Con la pregunta sobre qué juegos jugaban al llegar a sus casas mencionaron que jugaban afuera, fútbol, a los legos, tablet, básquetbol, quemados, jugar con sus perros al aire libre, y handbol. Al cuestionarlos sobre si pasaban mucho tiempo en el computador y la televisión, la mayoría levantó la mano. Donde hubo mayor entusiasmo dentro de las preguntas fue al mencionar los juegos mesa. Los niños empezaron a nombrar todos los juegos de mesa que se les cruzaba por la cabeza, lo cual demostraba que estaban familiarizados con ese tipo de juego, y que les agrada. Los niños y niñas indicaron que les gustaba de los juegos de mesa, lo cual era: participar, ganar, compartir con la familia y amigos, jugar en la mesa, divertirse, y jugar con los demás. Al igual que se les cuestionó qué era lo que les generaba confusión o complejidad al jugar estos juegos, y algunos dijeron que les costaba aprender las estrategias y las reglas, y responder las preguntas. También se les interrogó qué juegos jugaban durante el recreo, por consiguiente fue una respuesta muy interesante ya que la mayoría de los juegos eran inventados por ellos, sencillos, sin la necesidad de algo material o equipamiento. Los que nombraron fueron los siguientes: Que-

mados, Chicle, Futbol, la Pinta, la Escondida, y Sanguijuela. Los juegos nombrados fueron actuados durante la clase para entenderlos con claridad y observar su manera de participar y jugar. Muchos de los niños y niñas les gusta entrar en el rol de un personaje dentro del juego, debido a que se sienten parte del juego y que tienen que cumplir con el rol del personaje. Sobre si los niños y niñas coleccionaban algo en específico, algunos respondieron que recopilan cartas invizimals, de la Copa América, y piedras.



Durante la hora del recreo, entre 11:55 hasta las 12:30 p.m, compartí con los niños y niñas de los cursos paralelos, 3°A y 3°B, mientras jugaban y conversaban entre ellos. Percaté cierta información realizando las mismas preguntas y otras al azar que nacieron entremedio. A las niñas les consulté qué era lo que hacían durante la clase de Educación Física, y explicaron que dan vueltas en la cancha de atletismo y después de cada vuelta, hacen elongaciones dirigidas por la profesora al comienzo de la clase. También van al gimnasio donde suben los escalones con los pies de distintas modalidades, ya sean juntos o separados, y variando la velocidad, rápido o lento. Les cuestioné si tenían alguna

memoria de la pirámide alimenticia y clases de vida saludable, y una niña tenía el recuerdo de que había sido la primera unidad donde aprendieron sobre los lácteos, carnes, frutas, y verduras, y también sobre lo que era una comida balanceada y las porciones. Las niñas comentaron que les gusta la materia de arte o música, a causa de que efectúan actividades al aire libre, y también por que los hacen dibujar.



Para tener mayor información sobre los juegos de mesa, visto que mi proyecto tendrá esa dinámica, les pregunte al resto de los niños y niñas que juegos de mesa conocían. Los que indicaron fueron Monopoly, Pictionary, Cranium, Operando, Adivina Quien y Ludo. Asimismo les mencioné los juegos que, según la tienda de MIRAX, eran los más vendidos, tales como Twister, Bop It, Quimicefa, Dinosaur, y ninguno de los nombrados tenían conocimiento de estos. En conclusión, percaté que los niños tienen un mayor conocimiento de los juegos de mesa, considerando que es fundamental para mi tesis ya que se trata de ese tipo de juego. Durante la observación, percaté que los niños y niñas efectuaban más actividad física durante

el recreo que en la hora de Educación Física, porque los juegos que realizaban a la hora del recreo, involucran mayor movimiento de cierta forma e interacción entre los compañeros. Este es otro punto esencial para mi proyecto, socializar y compartir con sus pares. Los niños y niñas interactúan entre ellos durante el recreo en mayor parte a través de los juegos mencionados previamente. En esta visita, comprobé que la edad entre 8 y 9 años es la adecuada para mi juego, considerando que los niños y niñas necesitan movimiento y acción para descargar el exceso de energía que conllevan a través del deporte y juegos. Indicado en el capítulo de rango de edades en mi tesis, a esta edad los niños y niñas tienen una mayor integración social con sus compañeros, donde tienen la capacidad de escuchar al otro y se les puede asignar responsabilidad con la seguridad de que la van a cumplir. Otras características que coinciden en el análisis de las edades y la visita es que les gusta dibujar, tienen mucha imaginación y capacidad de memorizar, expresan sus pensamientos, son espontáneos y extrovertidos que demuestra mayor entusiasmo al querer participar.

17

● Investigación de campo

A continuación describiré los juegos practicados en el recreo. Hice un análisis de cada uno, con el fin de rescatar algún concepto y/o logística para ser incluido en mi juego. También se hizo un análisis, junto con los niños y niñas de los juegos de mesa, tales como Monopoly, Pictionary y Cranium, estos están descritos en el Capítulo Referentes. De los cuales también se realizó un estudio y rescaté algún material y/o formato de juego, tales como: tarjetas, dados, reloj de arena, etc. Por último realicé un análisis a los juegos virtuales, que hoy en día con la tecnología tienen más y mayor acceso y no se incluyó ninguna idea de estos más que los “premios” y/o el que la mayoría juega por algo, un estímulo.

Juegos escolares:

Quemados se juega de 5 personas en adelante. Un jugador comienza tirando una pelota hacia arriba nombrando el nombre de otro jugador, donde el del nombre debe correr y alcanzar la pelota y tirarla hacia arriba dicien-

do otro nombre, y así sucesivamente. El que no la atrapa a tiempo y cae al suelo, pierde.

La Bomba se juega de mínimo 5 personas. Los niños se ponen en círculo y un niño en el medio. Los jugadores del círculo pasan la pelota. Mientras, el del medio va contando hasta 10 y sacó un brazo; 20 y saca el otro; 30 y levanta un brazo; 40 y levanta el otro. Al llegar a 50 da una palmada y dice “bomba”. El que tiene la pelota en las manos se sientan con las piernas estiradas y el jugador que esté a su lado tiene que saltar por encima de él, y así todos hasta que quede uno, que es el que se coloca en medio, y volver a empezar.

El Chicle se juega de varios jugadores, mínimo 3 personas. Consiste en que una persona es el chicle que está situada en una línea, y el resto de los jugadores están a un lado y deben cruzar al otro lado (por detrás del chicle) sin que el chicle los toque, y si el chicle los pilla, también es un chicle esa persona. Una persona debe ponerse en una línea y a un lado el resto de las personas. Las personas deben tratar de cruzar al otro lado de la persona que está en la línea, que se define como el chicle, sin que te toque. Si te toca, tu eres chicle también.

La Pinta se juega de mínimo de 5 personas. Primero se designa un participante que pintara al resto. Cuando a otro le dice “pinta”, y ahora el nuevo debe pintar al resto y así sucesivamente.

La Escondida se juega de mínimo 4 personas. El juego consiste en que de un grupo, se elige a una persona para que cuente hasta una cifra - determinada por el grupo-, estando apoyado contra una pared, dándole la espalda a sus compañeros mientras ellos se esconden. Al terminar de contar, se debe ir a buscar. La primera persona en ser encontrada, será la que cuente en la segunda ronda. En algunos casos aquella persona que fue encontrada, puede correr hasta la pared del conteo, llegar antes que quien encuentra y gritar “libre” quedando así, descartado para contar en la siguiente ronda.

Murallita es un juego que consiste en que varios jugadores deben situarse en una muralla y un jugador debe tirar la pelota apuntando a la muralla, si es que no le pega a la muralla, pierde. Los otros jugadores deben intentar a que el jugador que tire la pelota no toque la muralla.

Búsqueda del Tesoro es un juego para todas las edades que es muy completo, ya que los niños y niñas tienen que pasar por una serie de pruebas, pensar en las pistas que les dan para encontrar el tesoro, y además sociabilizar. Este juego depende de quien lo arme, cuanto es la duración del juego. El juego tiene varias opciones de lugares, puede ser en una casa o en el colegio. Primero debes inventar un hilo conductor, puede ser una historia en la que tengan que superar una serie de pruebas hasta encontrar el tesoro. Al igual que se puede utilizar pistas que les lleven a las distintas pruebas. Cada vez que superen una prueba les puedes dar una pista para encontrar el lugar de

la siguiente prueba y así sucesivamente hasta que lleguen a la prueba final donde se encuentra el tesoro.

Juegos virtuales:



Pokémon Go

Pokémon Go es una aplicación gratuita basada en el juego inventado por el japonés Nintendo hace 20 años, que ha sido adaptada a la era de Internet por Niantic Labs, una empresa creada por Google el año pasado. El juego usa el sistema de localización satelital de los smartphones y usa las posibilidades de sus cámaras para ubicar a los monstruos en lugares del mundo real, y de esta forma desafiando a los jugadores a capturar y entrenar a las criaturas para el combate. El objetivo del juego es capturar y entrenar a los monstruos para pelear por el control de 'gimnasios' virtuales desplegados en lugares del mundo real que aparecen en los mapas de los teléfonos. Los jugadores ganan cuando logran controlar el gimnasio.



Clash of Clans

Clash of Clans es un videojuego de estrategia y de construcción de ciudades para los celulares o tablets. El juego consiste en que el jugador debe construir una aldea, entrenar tropas y hacer hechizos para atacar a otros jugadores en línea o a campañas de un jugador llamas los duendes, para así conseguir oro, lo cual se utiliza para protegerse de ataques de enemigos, entrenar y mejorar las tropas. Juego de construcción para tener más oro.



Tsum Tsum

El juego Tsum Tsum está disponible para iOS y Android. La finalidad del jugador es eliminar el mayor número de peluches Tsum con los dedos dentro de un plazo de tiempo. Para que estos desaparezcan hay que trazar una línea imaginaria encima de cada bloque de tres o más Tsums. Mientras más fichas se conectan de una sola vez, más puntos se consiguen.

Además, el juego se extiende con la habilidad social del jugador para atraer a amigos, obtener monedas y comprar aquellos ítems que le puedan ayudar a avanzar en el juego y obtener la mayor puntuación posible.

Dentro de estos juegos se relacionan entre sí con las dinámicas que utilizan. Por ejemplo entre los juegos de recreo, la mayoría consiste en correr y moverse de un lugar a otro, y los demás en apuntar, pillar y contar números. En los juegos de mesa, las dinámicas que se utilizan son las siguientes: adivinar, dibujar, entrar en el rol de un personaje y ganar. De los juegos virtuales, consiste en atrapar objetos, construir, y ganar puntos de distintas formas. Según la observación del colegio Carampangue, los niños y niñas nombraron que les gusta ganar, entrar en el rol de un personaje, participar, dibujar y divertirse, dentro de los juegos de mesa. Con estas dinámicas rescatadas, se puede comenzar a armar el juego final, incorporando las diversas maneras de jugar los juegos, lo que más se destaca en cada uno que se considera en lo que es llamativo para los niños y niñas.

Referentes y Antecedentes

18

Referentes

El juego se puede definir a la parte lúdica del deporte, como una potente arma educativa. Es algo que entretiene, anima a participar en sociedad, cumpliendo sus reglas pero intentando a la vez tener éxito en el empeño de cada uno. En la actualidad están presentes los videojuegos, y desde siempre los juegos de mesa. Los juegos de mesa comparten con el deporte una parte importante de su naturaleza, como lo lúdico, lo social y lo estratégico. Estos juegos de mesa estimulan la participación, contribuyen al desarrollo físico, cognitivo y social, y asimismo favorecen la comprensión de las reglas y normas deportivas. En los juegos de mesa se reproduce el juego predeportivo, y así de esta manera el jugador solucione mentalmente lo que realiza físicamente al jugar. Es por esto que los juegos de mesa, al igual que los deportivos, fomentan la salud psicológica. Los juegos de mesa también fomenta la concentración, el desarrollo cognitivo, la capacidad de asociación y agilidad mental, la acepta-

ción de las reglas, la resolución de problemas, las habilidades sociales, la participación, la constancia, el juego en equipo y la autonomía (Deporte: actividad física y juego, 2013). El juego, juega un papel importante en el desarrollo de los más pequeños, mientras juega, están sucediendo muchas cosas necesarias para su formación. Jugando, el niño aprende física, matemáticas, lenguaje, música, etc. aprende a desenvolverse en el mundo social por medio del juego de imitación, aprende sobre su propio cuerpo y desarrolla la motricidad fina y gruesa. Según Piaget, referente en psicología del desarrollo, indica que el niño no debería aprender de manera intelectual ante de los 7 años, edad en la que empieza la etapa de las operaciones concretas. Hasta esa edad, el niño debería aprender mediante el juego, el movimiento y el ejemplo. Cuando el niño crece, el juego sigue siendo muy importante. El aprendizaje fortalece y se produce cuando hacemos algo desde el placer. Es por ello que lo vivencial y lo que les gusta va a convertirse en aprendizaje sólido y real. Otro punto a recalcar es el tipo de juego y los materiales (Perales, 2016).

Juegos educativos:

En la búsqueda de juegos educativos, logré diferenciar distintos formatos, los cuáles pueden ser referentes para mi proyecto.

A continuación se hará una breve síntesis de lo estudiado:

Existe una página web española llamada **Edukame**, la cual está compuesta por expertos en educación infantil a través de la educación emocional. Contiene juegos de mesa educativos, donde tiene dos metodologías: jugar online o jugar en papel en el que se debe imprimir el juego. Los distintos tipos de juegos que abarcan son los siguientes: **Olimpia juegos**, que se trata del deporte y las emociones infantiles donde tiene como objetivo descubrir la importancia de hacer deporte y divertirse con cada uno. Incluye tarjetas que indican distintas acciones las cuáles debes completar. **Fliber carrera** es un juego indicado para los niños que se trata de que aprendan a no pegar cuando se enojan. La ventaja de estos juegos de Edukame es que pueden jugarse en cualquier lugar y dispositivo, ya que puede ser a través de la web o en papel. Tienen grandes beneficios en el desarrollo emocional infantil donde los niños y niñas aprenden valores, y a regular y gestionar las emociones (Edukame, 2016).

Jugar online	Jugar en papel	En preparación
<small>El más rápido. Solo necesitas un dispositivo: móvil, tablet o portátil y conexión a internet.</small>	<small>Imprimir y jugar. Juegos de mesa educativos donde te damos todos lo necesario: Tablero, instrucciones, tarjetas, fichas... ¡hasta el dado!</small>	<small>Con esta opción puedes jugar más rápido. Solo necesitas imprimir el tablero. Todos lo demás lo tienes a través de móvil, tablet o portátil.</small>
 <p>Edukame presenta: OLIMPIA JUEGOS Olympic rings logo</p>	 <p>Edukame presenta: FLIBER CARRERA AVANZA EVITANDO QUE PEGUE</p>	<p>Olimpiajuegos El deporte y las emociones infantiles Un juego para descubrir la importancia de hacer deporte y divertirse con cada uno. Deberás completar las acciones que indican las tarjetas para completar el juego.</p> <p>Jugar online</p> <p>Fliber carrera (papel) Aprende a no pegar cuando te enfadas (Estos Flibers lo solucionan todo pegando! Utiliza tus poderes (pedir ayuda, negociar...) para mostrarle nuevas formas de mostrar sus enfados y solucionar las cosas sin pegar.</p> <p>Jugar en papel</p>

- Las siguientes definiciones clasifican en la categoría de juegos de mesa:

Masterchef es un juego para niños de 7 años en adelante, donde se puede jugar entre 2 hasta 6 jugadores. Masterchef se trata de que los niños se identifiquen como cocineros creando platos a partir de cartas y tarjetas con ingredientes. Este juego pone a prueba la imaginación de los niños y los hace imaginar que son cocineros profesionales. Lo cual es algo que a los niños les llama la atención, que al jugar les gusta meterse dentro del juego con seriedad, de manera de sentirse libres y poder cambiar su persona según su rol en el juego (Masterchef, 2016).



Preguntados consiste en preguntas y respuestas de 6 categorías distintas: Geografía, Historia, Arte, Ciencia, Entretenimiento y Deportes. Primero debes girar la rueda y el azar decide las preguntas que debes responder. Si es que caes en la casilla especial, puedes jugar para conseguir el personaje que tu elijas. Este juego permite a los niños a partir de los 8 años poner a prueba los conocimientos de las distintas categorías que contiene

el juego y así de esta forma aprenderán a través de estas las siguientes preguntas que les toca (Juego de Mesa Preguntados, 2016).



La rueda de los alimentos es un juego para niños entre 3 a 6 años donde informa el tipo de comidas que no deben faltar en su dieta, y al mismo tiempo aprender sobre los distintos grupos alimentarios y las proporciones. El juego contiene diversos productos alimentarios que el niño tendrá que reconocer y clasificar en las categorías que pertenecen. El juego pretende motivar a los niños sobre la alimentación de una manera divertida a través de este, ya que en el colegio pasan la misma materia pero con otra metodología menos llamativa y entretenida (La Rueda de Alimentos, 2016).



Tabla de recompensas es un material educativo donde su base es una tabla para motivar al niño a mejorar sus tareas y sus diferentes conductas. El juego contiene fichas con imágenes de actividades/ obligaciones y fichas con imágenes de recompensas que el niño/a conseguirá si cumple todos sus objetivos. De esta manera el niño aprenderá a ser más responsable y asumir sus obligaciones, y además mejorar sus conductas en casa. El juego es para los niños entre los 3 a 6 años (Tabla de recompensas, 2012).



El juego de las sillas es un juego infantil, recomendada para niños entre 3 a 10 años, que reproduce el juego de las sillas de toda la vida. Se colocan los discos-silla en una superficie lisa y la música comienza a sonar y cuando para, los niños deberán correr a sentarse en una silla. El juego pone a prueba la rapidez y agilidad de los niños, lo cual realizan movimientos y leve actividad física (El Juego de las Sillas, 2012).



Cranium es un juego donde desafía a los niños a actuar, adivinar, dibujar o descifrar códigos para ganar puntos. Es uno de los pocos juegos que ofrece una amplia variedad de actividades en un solo tablero, donde demuestra su mejor cualidad que es liberan el talento y la creatividad para que todos los integrantes del juego puedan divertirse (Juego Cranium Junior, 2016).



Monopoly

Para partir el juego, primero uno debe escoger qué jugador será el banco : este jugador estará a cargo del dinero, las propiedades, las casas y hoteles que aun sean propiedad del banco. Luego debes elegir una ficha que representa a cada jugador. Cada jugador parte con \$1.500. Para decidir quien va primero, cada jugador tira el dado y el que saca el número más alto, va primero. Luego compras propiedades si es que terminas en una casilla con una franja coloreada encima, un ferrocarril o una empresa de servicios. El banco a cambio le dará al jugador el título de propiedad del inmueble. En el caso de que el jugador no compre la propiedad, se subastará. Después el jugador cobra la renta si otro jugador cae en su propiedad.



Pictionary

Pictionary se trata de adivinar palabras por medio de dibujos que tu debes realizar a manera de pistas para el resto de tus compañeros de equipo. El juego se juega de mínimo 3 personas. Primero se divide a los jugadores en dos equipos. Se elige un dibujante para cada equipo para dibujar la primera palabra. Esta responsabilidad se va rotando en-

tre los miembros del equipo. El resto del equipo debe tratar de adivinar la palabra que ha sido dibujada. Primero el dibujante del equipo sacará una carta y solo tiene 5 segundos para analizar la palabra que va a dibujar. El dibujante sólo tiene 60 segundos para dibujar pistas a sus compañeras contado por un cronómetro. Los compañeros del equipo tienen esos mismo 60 segundos para adivinar la palabra. Está prohibido escribir letras, palabras ni números. Cuando identifican la palabra antes del límite del tiempo, gana el equipo que adivinó. Al ganar, el equipo debe tirar el dado y avanzar el número de espacios indicados. El equipo ganador vuelve a sacar una carta y continuar con un nuevo dibujante. Al agotarse el tiempo antes de identificar la palabra, el turno pasa al otro equipo. Sigue el juego hasta que la ficha de uno de los equipos llegue hasta el cuadro final y haya identificado la palabra seleccionada.



- También existen otras dinámicas de juego como las siguientes:

Story Cubes es un juego que agudiza el ingenio y afina la imaginación. Contiene 3 dados, y cada uno tiene 6 imágenes en cada lado. El juego se trata de crear una historia involucrando las imágenes e iconos de los cubos al lanzarlos. Las instrucciones del juego incluyen varias maneras diferentes de utilizar los cubos para resolver problemas, como romper el bloqueo del escritor, mejorar su imaginación y aumentar su capacidad de encontrar temas unificadores entre diversas imágenes (Story Cubes Deportes, 2016).



Abremente es un tipo de libro que existen varios para las distintas edades. El libro contiene preguntas y respuestas que ponen a prueba las habilidades de aprendizaje de los niños de la edad indicada según el libro. El libro incluye preguntas relacionadas con las temáticas escolares, tales como matemática, lengua, vocabulario, ciencias naturales, historia, geografía, tecnología, geometría, arte y deporte (Abremente, 2016).



Los juegos de cartas o naipes tienen diversas dinámicas donde se pueden usar complementos para realizar apuestas o llevar puntuaciones. Caen en la categoría de juegos de mesa donde se juega con múltiples jugadores. Según la dificultad del juego, se categorizan la edad del jugador. Aquí es donde uno crea el propio desafío y la dificultad según el juego de cartas (Juego de naipes, 2016). Existen juegos de cartas que vienen con reglas específicas y se puede jugar de la forma indicada, tales como los siguientes:

UNO es un juego de cartas estadounidense donde su objetivo es deshacerse de todas las cartas que se roban desde un principio, diciendo la palabra Uno cuando queda la última carta en la mano, y si el jugador no dice Uno cuando tiene solo una carta, será penalizado con 2 cartas. El juego cuenta con un total de 108 cartas y la duración estimada es de 30 minutos. El juego se puede jugar a partir de 2 hasta 10 jugadores desde los 7 años en adelante.



Invizimals es un juego de cartas que consiste en capturar más cartas premio que los jugadores, donde debes eliminar todos los invizimals de tu oponente y tu rival no puede retirar más cartas del mazo. Primero debes barajar tu mazo y el rival lo corta, luego se colocan 3 cartas premio por jugador. Cada jugador debe sacar 5 cartas y se disponen hasta 3 invizimals en la banca. La partida tiene 3 fases: primero se coge una carta de tu mazo, luego puedes añadir una carta y al final "atacas". Existen distintos tipos de cartas de tipos de ataque (Invizimals, 2016).



Pokémon es un juego que para poder jugar debes coleccionar las cartas. Los juegos de cartas coleccionables se basan en el uso de estrategias y se valen de las cartas coleccionables para permitir que cada jugador personalice su juego. Una manera de aprender a jugar Pokémon es con las barajas temáticas. Las cartas incluyen pokémones con distintos personajes, unos más fuertes que otros. Incluyen cartas con tipos de energía que se usan para los ataques. Cada tipo de energía vale para unos ataques determinados. Para ganar el juego, tus Pokémon pelean con los Pokémon de tu rival. El primer jugador que gana es el que consigue coger todas sus cartas de premio. Además, si tu rival

no puede robar ninguna carta al comenzar su turno, o no le queda ningún Pokémon en juego, tu ganaras la partida (Pokémon, 2016).



Enfocándome en el mercado de los juegos, visité la **tienda MIRAX**, conocida como la tienda número 1 en Hobbies de Latinoamérica, ubicada en el Apumanque. En la tienda rescaté cierta información de los vendedores sobre cuáles eran los juegos más vendidos dentro de la tienda para la edad en la que me quiero enfocar, 8 a 9 años.



El juego que más se vende es el **QUIMICEFA**, juego de química con 150 experimentos donde los niños aprenden a medir el PH, y realizar diversos experimentos. Se caracteriza como un juego educativo, pero centrado en química donde los niños se ponen en el rol de científico y aprenden sobre esta materia de manera entretenida. La dinámica

del juego es experimentar con los diversos experimentos que trae el juego y ver qué es lo que se puede lograr con las mezclas que conlleva.

El segundo juego más vendido es **Dig and Play: Dinosaur world**, que consiste en desenterrar dinosaurios que están excavados en las rocas, que fueron enterrados durante alguna erupción volcánica antigua, y lograr sacarlos para utilizarlos en un juego de mesa que trae al interior encontrando la selva perdida de donde es su origen. El juego incluye herramientas para excavar, un cepillo, el tablet y las instrucciones. El juego desarrolla la imaginación de los niños.



Existen dos tipos de **juegos interactivos**: los que incluyen algún tipo de tecnología y los que involucran interacción del niño o niña en la realidad. Las siguientes definiciones se clasifican como los que involucran interacción del niño en la realidad:

Dentro de estos, está el **SIMON**, el más vendido en la tienda, conocido como un juguete donde su objetivo es medir la capacidad de memorizar una secuencia de eventos, en este caso los colores y sonidos. El juego de forma aleatoria va iluminando los cuadrantes de colores, y a la vez que se ilumina cada cuadrante emite un sonido propio. Después de esperar, el usuario debe ir introduciendo la secuencia mostrada en el orden correcto, ayudándose de su memoria visual y sonora. Si lo consigue, éste responderá con una secuencia más larga, y así sucesivamente. Si falla, el usuario debe volver a empezar. Los distintos niveles de dificultad van aumentando la velocidad de la secuencia a repetir. Este juego es para niños a partir de los 8 años en adelante. En el juego está el desafío de memorizar la secuencia para no perder, y seguir jugando.



BOP IT, es otro juego popular donde se pone a prueba la capacidad de coordinación y reacción, el jugador debe seguir los comandos y realizar a tiempo las acciones sin equivocarse. Mientras más habilidades se adquieren en el juego, aumenta la puntuación y se sube de nivel. El objetivo del juego es seguir el ritmo del juego para conseguir 100 puntos. BOP IT se juega de la siguiente forma: anunciará tres acciones de manera aleatoria donde debes responder lo más preciso posible. Si respondes correctamente, BOP IT te dará otra orden a seguir, pero si no eres lo suficientemente rápido o te equivocas, quedas eliminado. En el juego hay dos opciones, donde debes escoger un juego, está el juego solo, juego pásalo y juego fiesta. Y la segunda opción es el nivel, existe el novato, experto y maestro.



Dentro de estos juegos educativos, se distingue que a los niños les llama la atención donde hay que esforzarse para llegar a una meta, un desafío para lograr un objetivo, y según la dinámica de estos juegos, se destaca que la táctica es algo atractivo para ellos. Entrando en detalle de las distintas lógicas de juegos, podemos clasificar que cada uno tiene una dinámica donde su objetivo se logra de una manera distinta. Por ejemplo, el juego de mesa consiste en realizar una actividad en conjunto donde puede incluir cartas, personajes, etc. Story Cubes se basa en usar la imaginación con los iconos que trae los cubos para crear una historia distinta.

En el estudio del juego, observé que hay pocos juegos educativos que se relacionen con el deporte y la alimentación, de hecho, en la tienda Mirax no había existencia de este tipo. Dentro de los juegos existentes, a los niños y niñas les llama la atención los juegos donde ellos pueden interactuar con objetos, donde pueden entrar en el rol de un personaje, y que exista un objetivo, que de esta manera es más complejo llegar a la meta lo cual se transforma en un desafío para ellos, que es lo que les produce curiosidad e interés. Ya que hay escasa existencia de juegos sobre la alimentación y deporte es fundamental crear un juego para fomentar este tema utilizando una dinámica que se familiarice el usuario, niños y niñas entre 8 y 9 años. Busco una dinámica que esté relacionada con los juegos más familiarizados para ellos y con los que más les atraen al usuario, y así de esta forma les facilitará la manera de

jugar y lo encontrarán interesante.

19

● Antecedentes

Mi proyecto se enfoca en los juegos de mesa, ya que aportan un nuevo contenido social y físico que se está perdiendo debido a los juegos a través de Internet o videojuegos.

Al apartar a los niños de la pantalla hará aumentar sus capacidades mentales, sociales y emocionales, ya que la principal característica de un juego de mesa es el factor de pensar y el segundo factor es el social, donde muchos juegos de mesa necesitan interactuar con otros jugadores para conseguir los objetivos. El juego será de mesa ya que la idea es sacarlos de las redes sociales y se busca obtener contacto con los jugadores.

Existen otros tipos de juegos de mesa, los cuáles se clasifican en diferentes grupos según la edad y el contenido:

- Infantiles (0-3 años)
- Niños pequeños (7+)
- Niños (12+)
- Adolescentes (16+)
- Adultos (18+)

Las variables que influyen la asignación del grupo de un juego de mesa son la violencia, lenguaje, sexo, drogas y los juegos online (Juegos de mesa para niños, 2016). En el campo de estudio dentro de los juegos de mesa se encuentran diversos de estos que se enfocan en el deporte y la alimentación saludable. La mayoría son internacionales que están bien desarrollados, y cumplen su objetivo logrando que los niños y niñas aprendan sobre estos temas por su cuenta. Según Jennifer Mossdrop (2016), un estilo de vida sedentario puede hacer que olvides de lo beneficioso que es estar activo. El programa, **Let's Move**, afirma que los niños necesitan 60 minutos de juego con actividades físicas diarias para obtener un peso ideal y saludable. Además, estudios han demostrado que los niños que son físicamente activos regularmente tienen menos probabilidad de tener sobrepeso, tienen un menor riesgo de desarrollar diabetes, son más propensos a desarrollar músculos, tienen niveles de colesterol en la sangre y reducción de la presión arterial, y aumenta su atención en la escuela.

"LunchBox Kids" es un juego que partió el año 2014 en Texas, Estados Unidos. Es un juego de mesa sobre la salud y el deporte inspirado en niños y niñas desde los 6 años en adelante, que se puede jugar entre 2 a 4 personas o de 2 a 4 grupos. El juego ha sido implementado en distintas escuelas y en programas después de la escuela dentro de Austin, Texas. Michele Rusnack, supervisora de la Salud y Educación, afirma que el "LunchBox Kids" es un excelente recurso para darle uso en el gimnasio y para

compartir con los profesores como parte de la escuela. El juego se centra en la actividad nutricional y física donde tiene un gran soporte para las capacidades de lectura para los niños de 6 años en adelante. El juego no solo se enfoca en la salud, sino que también utiliza múltiples aspectos de aprendizaje, tales como matemáticas, ciencias, etc. Liz Northcutt, inventora del juego y preparadora física, afirma que el juego se trata de conseguir que los niños aprendan sobre la salud y la actividad física por su cuenta. El juego les enseña sobre las enfermedades cardiovasculares, diabetes, calorías, músculos, distintos tipos de alimentos, y más que nada como conseguir un cuerpo sano a través del ejercicio y la buena alimentación. LunchBox Kids consiste en ganar entradas de oro para ser el "entrenador del juego" con diversos desafíos como: 400 preguntas sobre la salud, realización de diversos ejercicios, tales como flexiones, abdominales, saltos, estiramientos y más. El juego incorpora 16 personajes cómicos de fantasía para que los niños se relacionen con ellos. El uso de personajes cómicos trae la inspiración del niño y la fantasía. Debido a la obesidad infantil dentro de Estados Unidos, el juego de mesa ayuda a combatir el problema que está ocurriendo y a entregarles una herramienta a los niños para que aprendan sobre estos temas por su cuenta (Northcutt, 2016). Este juego es el primero en ser patentado en Estados Unidos. Actualmente el juego ha sido utilizado en más de 200 escuelas básicas dentro del país. (Wise, 2014).



“Flip2BFit” es un juego inspirado en los niños de 6 años en adelante para que se mantengan en forma y crear un estilo de vida saludable. El juego incluye diversas actividades físicas, bajo la categoría de yoga, cardio, estiramiento y fuerza. Este juego partió el año 2011 en Nueva York, Estados Unidos para promover el deporte y la salud, y al mismo tiempo para salir de la obesidad infantil y el sedentarismo dentro del país. Flip2BFit aporta una plataforma para que los niños superen el miedo al ejercicio de manera que el juego sea entretenido y motivante. El juego está dividido entre 4 actividades: yoga, cardio, fuerza, y estiramiento. Para partir hay que rodar la rueda, elegir una tarjeta y finalizar el ejercicio indicado individualmente o en grupos. También incluye tarjetas para testear tu conocimiento sobre la alimentación saludable. Los beneficios que tiene el juego es que es portátil, lo cual es una ventaja para el traslado, además no se necesita ningún tipo de equipamiento, y se puede jugar dentro de una casa o afuera, lo cual no hay excusas de no poder jugar por el clima. Este juego está asociado con “Fitness For Africa” donde se practica el juego en colegios a lo largo de Uganda. Mientras que en Esta-

dos Unidos se está luchando contra la obesidad, África está luchando con la malnutrición. Flip2BFit ha sido utilizado como medio de instrucción en las escuelas en Uganda. Los niños escolares de Uganda han demostrado mejores calificaciones, un crecimiento del autoestima y mayor concentración (Stanec, 2013).



“Upside Down Games” son juegos basados en yoga. Inició el año 2008 por dos argentinos amantes y practicantes del yoga, Matías Gutiérrez y Juan Descalzo, donde realizaron el estudio de crear clases de niños más interesantes, apropiadas según la edad y más entretenidas. El objetivo de estos juegos es crear juegos educativos de alta calidad que ayudan a los niños y niñas a establecer hábitos saludables basados en la actividad física, actividad intelectual y compromiso social. Sus juegos están diseñados para fortalecer los músculos, corregir la postura del cuerpo, mejorar el equilibrio, coordinación, y la concentración. Uno de los primeros juegos **“The Magic Path of Yoga”** fue lanzado el año 2009 en Argentina, donde tuvo mucho éxito, por lo tanto el equipo optó por implementarlo en Estados

Unidos y abrir una tienda en California el año 2012. Está orientado a niños y niñas desde los 6 años en adelante y se juega de 2 personas o 2 grupos Este juego introduce las maravillas de yoga, nutrición saludable, y el medio ambiente. El juego incluye 85 páginas de posiciones ilustradas y descripciones de los beneficios de yoga. (About, 2016).



Luego de lo examinado en los juegos existentes y sus distintas características, creo que lo que más se acerca al tipo de juego que busco ejecutar es “Lunch Box Kids”, ya que incorpora un tablero, lo que genera una sana competencia por avanzar y ser el “ganador”, incluye las distintas casillas, las cuáles se asocian a distintas preguntas y actividades, y el formato de juego que incluye un mínimo de participantes (2 en adelante) lo cual genera estar alrededor de este juego, que significa compartir, socializar, una actividad que poco a poco se ha perdido en esta sociedad. Mi idea es realizar un juego que motive tempranamente a los menores a hacer ejercicio, que desarrollen en sus mentes y en

sus vidas como una actividad sana, libre y gratuita el realizar deporte, que no signifique una obligación, como también desarrollar hábitos alimenticios, que estén informados de los beneficios de los alimentos sanos y distinguir lo saludable de lo poco sano. La idea es incluir premios y desafíos para promover una competencia sana en la cual compartan entre los participantes, respeten las reglas y desarrollen las actividades físicas y aprendan con la información y las preguntas incluidas.

Proceso de Diseño



20

● Proceso de Diseño

Para llegar al contenido del juego, realicé un estudio previo directamente con los niños y niñas de 3° Básico. Además, entrevisté a especialistas y profesionales de Deporte, Nutrición y profesores de 3° Básico para proyectar el contenido de las tarjetas del juego a ser aprobadas y analizadas por los profesionales.

Con esto, llegué al contenido de mi juego de mesa, para cuya dinámica se diseñan 4 tipos de tarjetas: Frases, Adivinanzas, Conocimientos, y Muévete. Cada una de éstas busca desarrollar conocimientos, hábitos y ejercicios en los niños.

Las tarjetas de FRASES desarrollan la imaginación y creatividad de los niños y niñas para formar frases con palabras determinadas en las tarjetas en un tiempo limitado. Las tarjetas ADIVINANZAS implican que los niños y niñas actúen como animales o personajes con el fin de que los otros jugadores adivinen qué se está representando. Incluye tarjetas con adivinanzas de ani-

males, frutas, verduras, etc. De esta forma, los niños trabajan el desarrollo emocional y social. En las tarjetas CONOCIMIENTOS se trabaja el desarrollo cognitivo, poniendo a prueba sus conocimientos sobre la alimentación saludable. Y por último, en las tarjetas MUÉVETE trabajan las cualidades físicas que van dentro del desarrollo motor: resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad.

CONOCIMIENTOS

ORDEN ALFABÉTICO

Verduras

Acelga
Ajo
Alcachofa
Apio
Berenjena
Brócoli
Calabaza
Cebolla
Espárragos
Espinacas
Habas
Jengibre
Lechuga
Papas
Palta
Pepino
Pimentón
Porotos verdes
Tomate
Zanahoria
Zapallo

Frutas

Cacao
Chirimoyas
Cerezas
Ciruela
Damasco
Durazno
Frambuesa
Frutilla
Guindas
Higos
Kiwis
Limón
Mandarinas
Mango
Manzana
Maracuyá
Melón
Naranja
Papaya
Pera
Piña
Plátano
Pomelo
Sandía
Uva

Vitamina A

Naranja
Mora
Sandía
Manzana
Kiwi

Vitamina B

Plátano
Frambuesa
Pera
Limón
Naranja
Mango

Vitamina C

Pera
Manzana
Limón
Plátano
Frambuesa
Mango
Frambuesa

Grasas saludables

Aceite de oliva
Frutos secos
Semillas
Pescados
Huevos
Garbanzos
Lentejas
Aceitunas

Carbohidratos

Pan
Leche
Pasta y cereales
Lípidos
Energía de reserva
Aceites
Palta
Proteínas
Huevos
Plátano
Kiwi
Palta
Sandía
Melón

Colores

Verduras

Tomate
Pimentón

Brócoli
Lechuga
Pepino

Porotos
Apio
Espinaca

Alcachofa
Espárragos
Palta
Habas

Papas
Jengibre

Zanahoria
Zapallo
Calabaza

Frutas

Frutilla
Frambuesa
Manzana

Guindas
Cerezas

Manzana
Sandía
Kiwi

Melón
Pera
Uva

Limón
Plátano
Piña
Papaya

Naranja
Durazno
Damasco
Mandarina
Mango
Maracuyá

FRASES

Palabras relacionadas con el
DEPORTE:

- Ejercicio
- Correr
- Saltar
- Fútbol
- Lanzar
- Músculos
- Hidratación
- Agua

Palabras relacionadas con la
ALIMENTACIÓN:

- Salud
- Fruta
- Crecer
- Energía
- Carnes
- Lácteos
- Proteínas
- Carbohidratos

Palabras relacionadas con la
NATURALEZA:

- Bosque
- Árboles
- Animales
- Flores
- Pasto
- Agua
- Nieve
- Tierra

Palabras relacionadas con la
SOCIABILIZACIÓN:

- Participar
- Compartir
- Jugar
- Divertirse
- Familia
- Amigos

MUÉVETE

Posiciones de Yoga

- Arbol
- Langosta
- Perro
- Silla
- Guerrero
- Barco

Elongaciones

- Elonga los brazos
- Elonga el cuello.
- Elonga los isquiotibiales.

Ejercicios varios

- Salta dentro del mismo espacio.
- Salta en un pie.
- Corre de espaldas.
- Corre de lado.
- Corre alrededor del lugar que estás jugando.
- Juega al equilibrio.
- Sentarse y pararse de una silla.
- Saltos de tijera.
- Abdominales.

ADIVINANZAS

ACTÚA COMO:

Animales:

- Perro
- Gato
- Serpiente
- Rana
- Mono
- Pez
- Pato
- León
- Pájaro
- Elefante
- Gallina
- Lobo
- Chancho
- Vaca

Personajes:

- Futbolista
- Nadador
- Tenista
- Fotógrafo
- Cantante
- Bailarín

ADIVINA QUÉ/QUIÉN SOY?

Si se hace vino se pisa;
Si la olvidamos se pasa;
Si la vendemos se pesa.

LA UVA.

De color naranja,
Crezco en la tierra.
A los conejos les gusto,
Y para la vista soy buena.

LA ZANAHORIA.

Lleva un abrigo amarillo y largo.
Si quieres comértelo
tendrás que quitárselo.

PLÁTANO.

Canto en la orilla, vivo en el agua,
no soy pescado, ni soy cigarra.

LA RANA.

Una señorita engominada de
sombbrero verde y blusa
colorada.

LA FRUTILLA.

Un señor gordito, muy
coloradito; no toma café,
siempre toma té.

EL TOMATE.

Campanita, campanera,
blanca por dentro, verde por
fuera, si no lo adivinas,
piensa y espera.

LA PERA.

Soy astuto y juguetón y
cazar un ratón es mi
mayor afición.

EL GATO.

Cuál es el animal de
campo o corral, que si
una zanahoria le das sus
dientecitos verás?

EL CONEJO.

Es la reina de los mares,
su dentadura es muy
buena, y por no ir nunca
vacía, siempre dicen que
va llena.

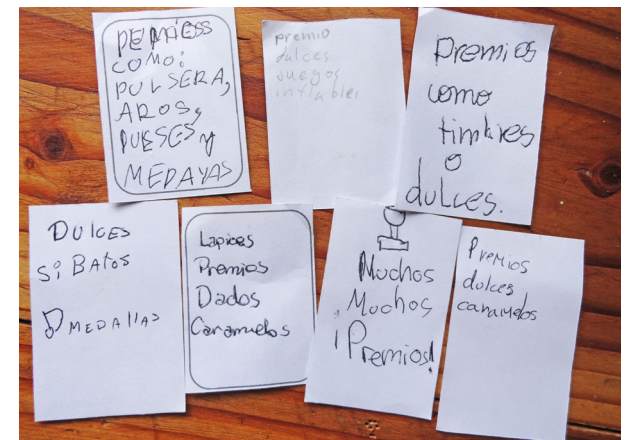
LA BALLENA.

21

● Testeo 1.0

El día 24 de octubre se llevó a cabo el primer testeo en el Colegio Carampangue, con el propósito de probar las actividades que propone el juego para observar si el usuario comprendía con claridad las tarjetas, y así de esta manera realizar los cambios necesarios antes de tiempo para el diseño de un juego orientado a niños y niñas de 3° Básico. Al testear con los niños y niñas las tarjetas, detecté el tiempo adecuado para cada actividad de las tarjetas. También, mientras más compleja es la actividad que deben realizar, más premios ganarán si logran el desafío y/o actividad indicada. En las tarjetas de Conocimientos, los niños contestaron con facilidad y rapidez. Es por esto que este tipo de tarjetas no requiere tanto tiempo, a lo más 30 segundos. En las tarjetas de Adivinanzas, los niños y niñas propusieron distintos animales, los cuales les gustaría actuar, y también actuar como personajes, según su profesión como: doctor, profesor, deportista, fotógrafo y otros. En las

tarjetas Muévete, algunas ilustraciones de los movimientos y ejercicios les resultaron complejas de descifrar. Con esto, concluyo que los íconos abstractos deben estar configurados por dibujos que transmitan el ejercicio exacto. Además, se pudo observar que los niños se familiarizan con un dibujo más detallado y lúdico, que con un ícono abstracto. En las tarjetas de Frases la actividad les tomó más tiempo, ya que debían usar su imaginación y crear frases con palabras indicadas en la tarjeta o por un jugador. Durante la visita, a los niños y niñas se les solicitó que escribieran en una hoja las cosas que querían que incluyera el juego. Lo que más se destacó fueron los dulces y premios, muchos premios. Esto señala que los niños juegan con un propósito, no solo por jugar, sino que detrás de cada juego la actividad debe incluir algún tipo de desafío para llegar a un premio.



22

Rediseño

Luego del primer testeo con los niños y niñas, incorporé ciertas modificaciones para lograr un juego más determinado y entendible para ellos. Rediseñé y construí el juego para realizar un segundo testeo con los niños y niñas, donde tendrían la posibilidad de jugar, ganar puntos, realizar las actividades, y así de esta forma hacer las modificaciones necesarias para llegar al diseño final.



23

● Testeo 2.0

El día 21 de noviembre, visité nuevamente el colegio Carampangue para evaluar el juego ya más avanzado y modificado. En esta ocasión, la actividad consistió en jugar al juego incluyendo el tablero impreso, las tarjetas, perforaciones, dado y las fichas. La actividad fue realizada en la hora de recreo, desde las 11:55 hasta las 12:30 hrs; el recreo más largo que incluye la hora de almuerzo. Al exponer el juego en el suelo, afuera de las salas de 3° Básico, los niños y niñas se acercaron con curiosidad, ansiedad, y con mucha motivación para participar. A los primeros seis niños que estaban presentes, se les explicó las instrucciones del juego, y comenzaron a jugar. Luego aparecieron más niños y niñas donde todos querían ser parte del juego, por lo tanto, para no dejar a nadie afuera, algunos hicieron grupos de a dos, ya que solo se contaba con 8 fichas. Mientras los niños jugaban, se detectaron las tarjetas con mayor dificultad, con más facilidad, y las que no lograron responder.



Con esta visita, se modificó nuevamente el juego con el objetivo de llegar a un diseño más claro para los niños y niñas. No se trata de eliminar las tarjetas difíciles, especialmente si son para poner a prueba sus conocimientos, sino de rediseñar el modo y disposición del contenido para que de esta manera los niños y niñas puedan aprender y poner a prueba sus conocimientos a través de este juego. El juego no consiste en que sea fácil para ellos y que todos sean ganadores, sino que la idea es que sea un desafío, no extremadamente complicado, pero que el juego logre desarrollar su lado emocional, cognitivo, social y motor.



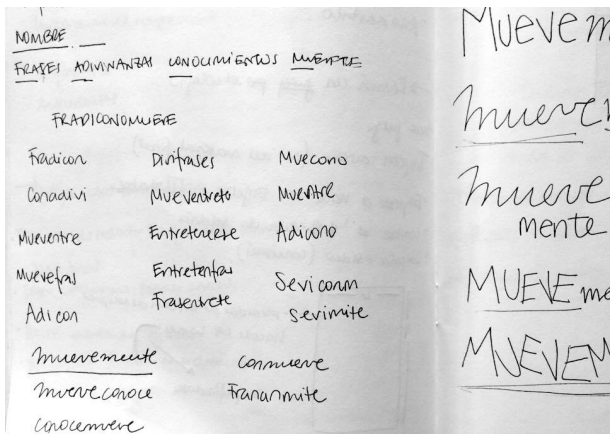
Propuesta Final

24

● Identidad visual

NAMING

Luego de una serie de propuestas, se definió como nombre de marca "Muevemente". En esta palabra podemos ver la descomposición de dos palabras, MUEVE y MENTE. La primera, MUEVE, hace referencia al carácter de realizar actividad física y/o algún tipo de movimiento, y segundo la palabra MENTE, en el cual se rescata y hace referencia a pensar, ser creativo, imaginar, hacer uso de la imaginación y generar nuevas ideas.



DESARROLLO

Para el desarrollo de la marca se realizaron una serie de pruebas formales tipográficas con diversos colores y grosores.



ELECCIÓN DE COLORES

Los colores elegidos fueron los mismos que se utilizan en el tablero y las tarjetas del juego.

C: 89 M: 52 Y: 11 K: 0	C: 9 M: 85 Y: 86 K: 1	C: 75 M: 68 Y: 67 K: 90
C: 61 M: 10 Y: 93 K: 0	C: 5 M: 28 Y: 81 K: 0	

TIPOGRAFÍA

Para la selección de la tipografía se buscó jugar entre tres características esenciales; juego (lúdico), movimiento y colores llamativos. A todo tipo de tipografía se podría incluir los colores, por lo cual la búsqueda fue entre las dos características restantes, lo lúdico y el movimiento. La tipografía que más acertaba en estas características era 3D HAND DRAWNS, ya que tiene un carácter de inquieto e incluso travieso el cual se busca en el juego y a la vez da una sensación de movimiento al no ser tan cuadradas y uniformes.



25

Juego

TIPOGRAFÍA

Al ser un juego hecho para niños entre 8 y 9 años y con el fin de simplificar y hacer más fácil la lectura en el mismo desarrollo del juego se optó por las siguientes opciones:

Whitney Light

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz 0123456789

Whitney Book

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz 0123456789

Whitney Black

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz 0123456789

ELECCIÓN DE COLORES PRINCIPALES

C: 89 M: 52 Y: 11 K: 0	C: 9 M: 85 Y: 86 K: 1	C: 16 M: 26 Y: 47 K: 7
C: 61 M: 10 Y: 93 K: 0	C: 5 M: 28 Y: 81 K: 0	C: 23 M: 31 Y: 51 K: 0



ILUSTRACIONES

Con el fin de llamar la atención de los niños, y hacer las propuestas y las distintas actividades a realizar se optó por hacer ilustraciones con las cuales ellos se sintieran representados, chicos y chicas como ellos, pero dibujados. Estos fueron insertados en todo el juego, desde el tablero mismo, hasta las tarjetas MUÉVETE, donde cada dibujo y/o ilustración representa el ejercicio que deben realizar.

C: 5 M: 8 Y: 26 K: 0	C: 29 M: 1 Y: 9 K: 0
C: 89 M: 52 Y: 11 K: 0	C: 37 M: 58 Y: 85 K: 24
C: 2 M: 94 Y: 20 K: 0	C: 45 M: 68 Y: 82 K: 53
C: 7 M: 0 Y: 90 K: 0	C: 17 M: 75 Y: 100 K: 6
C: 0 M: 68 Y: 100 K: 0	C: 38 M: 6 Y: 100 K: 0
C: 71 M: 0 Y: 35 K: 0	C: 82 M: 13 Y: 100 K: 2
C: 11 M: 99 Y: 100 K: 2	C: 42 M: 91 Y: 0 K: 0

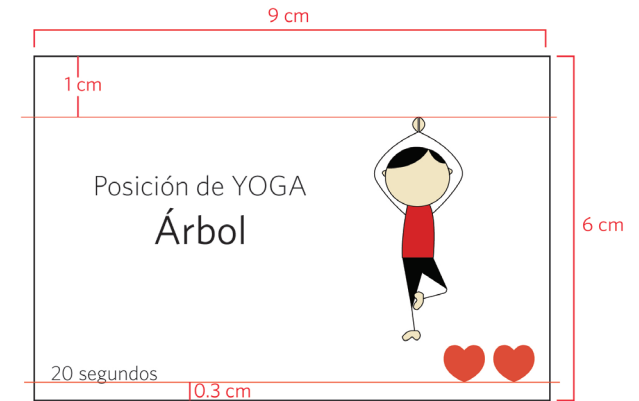
LISTADO DEL CONTENIDO DE CADA TARJETA:



FRASES

1. Arma una frase con las siguientes palabras: proteínas, deporte, energía
2. Di una frase con 3 palabras relacionadas con la naturaleza dadas por el jugador a tu derecha.
3. Di una frase con 3 palabras relacionadas con el deporte dadas por el jugador a tu izquierda.
4. Di una frase con 3 palabras relacionadas con la salud dadas por el jugador a tu derecha.
5. Explica porqué las frutas y verduras son saludables.
6. Explica algunas características de la pirámide alimenticia.
7. Explica porqué es importante el ejercicio.
8. Arma una frase con las siguientes palabras: fruta, músculos, salud
9. Arma una frase con las siguientes palabras: correr, saltar, árbol
10. Arma una frase con las siguientes palabras: compartir, amigos, juego
11. Arma una frase con las siguientes palabras: participar, familia, divertirse
12. Arma una frase con las siguientes palabras:

13. Arma una frase con las siguientes palabras: lácteos, carnes, proteínas
14. Arma una frase con las siguientes palabras: hidratación, agua, plantas
15. Arma una frase con las siguientes palabras: crecer, energía, deporte
16. Arma una frase con las siguientes palabras: jugar, jardín, pelota
17. Arma una frase con las siguientes palabras: animales, flores, naturaleza
18. Arma una frase con 3 objetos a tu vista relacionados con la alimentación.
19. Arma una frase con 3 objetos a tu vista relacionados con la naturaleza.
20. Explica por qué es importante tomar agua.



ADIVINANZAS

1. Actúa como un: gato
2. Actúa como un: perro
3. Actúa como una: serpiente
4. Actúa como una: rana.
5. Actúa como un: mono,
6. Actúa como una: gallina
7. Actúa como un: león
8. Actúa como un: pájaro
9. Actúa como un : pato.
10. Actúa como un : elefante
11. Actúa como un : pez
12. Actúa como un: lobo
13. Actúa como un: chancho
14. Actúa como una: vaca.
15. Actúa como un: nadador

16. Actúa como un: futbolista
17. Actúa como un: tenista.
18. Actúa como un : fotógrafo
19. Actúa como un : cantante
20. Actúa como un : bailarín
21. Si se hace vino se pisa; Si la olvidamos se pasa; Si la vendemos se pesa. (La uva).
22. De color naranja, Crezco en la tierra. A los conejos les gusto, Y para la vista soy buena. (La zanahoria).
23. Lleva un abrigo amarillo y largo. Si quieres comértelo tendrás que quitárselo. (Plátano).
24. Una señorita engominada de sombrero verde y blusa colorada. (La frutilla).
25. Un señor gordito, muy coloradito; no toma café, siempre toma té. (El tomate).
26. Campanita, campanera, blanca por dentro, verde por fuera, si no lo adivinas, piensa y espera. (La pera).
27. Soy astuto y juguetón y cazar un ratón es mi mayor afición. (El gato).
28. Cuál es el animal de campo o corral, que si una zanahoria le das sus dientecitos verás? (El conejo).
29. Canto en la orilla, vivo en el agua, no soy pescado, ni soy cigarra. (La rana).
30. Es la reina de los mares, su dentadura es muy buena, y por no ir nunca vacía, siempre dicen que va llena. (La ballena).



CONOCIMIENTOS

1. Nombra una verdura con la letra A.
2. Nombra una verdura con la letra B.
3. Nombra una verdura con la letra C.
4. Nombra 2 verduras con la letra E.
5. Nombra una verdura con la letra L.
6. Nombra 2 verduras con la letra P.
7. Nombra una verdura con la letra T.
8. Nombra una verdura con la letra Z.
9. Nombra 2 frutas con la letra C.
10. Nombra una fruta con la letra F.
11. Nombra una fruta con la letra K.
12. Nombra 2 frutas con la letra M.
13. Nombra una fruta con la letra N.
14. Nombra 2 frutas con la letra P.
15. Nombra una fruta de color amarillo.
16. Nombra una verdura de color amarillo.
17. Nombra una fruta de color rojo.
18. Nombra una verdura de color rojo.
19. Nombra una fruta de color naranja.
20. Nombra una verdura de color naranja.
21. Nombra una fruta de color verde.
22. Nombra una verdura de color verde.
23. ¿Cuáles son dos elementos de la pirámide alimenticia? (Lácteos, verduras, granos).
24. ¿Qué alimento contiene vitamina C? (Manzana).
25. ¿Qué alimento contiene proteínas? (Huevos).

26. ¿Cuál de estos es una grasa saludable? (El pescado).
27. ¿Qué líquido es el más hidratante? (Agua).
28. ¿Cuántas veces a la semana hay que comer pescado? (2 veces).
29. ¿Qué comida es la más importante? (Desayuno).
30. ¿Qué aportan los lípidos? (Energía de reserva).
31. ¿Qué alimentos se clasifican como carbohidratos? (Pastas y cereales).
32. ¿Qué nutrientes forman parte de los músculos? (Proteínas).



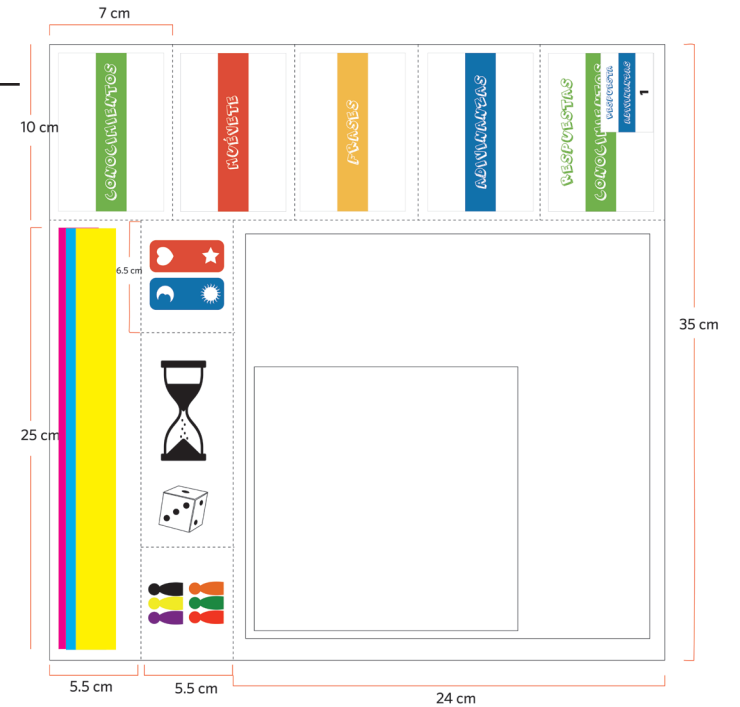
MUÉVETE

1. Elonga por 20 segundos. Gira el cuello haciendo un movimiento circular.(cuello)
2. Elonga por 20 segundos los brazos. 10 segundos cada brazo. (brazos)
3. Elonga por 20 segundos. Toca tus pies con tus manos sin doblar las rodillas.
4. Posición de yoga por 20 segundos. Árbol
5. Posición de yoga por 20 segundos. Langosta.
6. Posición de yoga por 20 segundos. Pirámide.
7. Posición de yoga por 20 segundos. Guerrero
8. Posición de yoga por 20 segundos. Barco.
9. Posición de yoga por 20 segundos. Silla.
10. Corre de lado por 20 segundos.
11. Corre de espalda por 20 segundos.
12. Debes hacer 10 flexiones.
13. Debes hacer 5 abdominales.
14. Salta dentro del mismo espacio 20 veces.
15. Haz 5 volteretas.
16. Salta en un pie contando hasta 15.
17. Debes sentarte y pararte de una silla.
18. Equilibrio. Debes pararte con un solo pie con las manos a los lados.
19. Saltos de tijeras por 20 segundos.
20. Corre alrededor del lugar que estás jugando por 30 segundos.

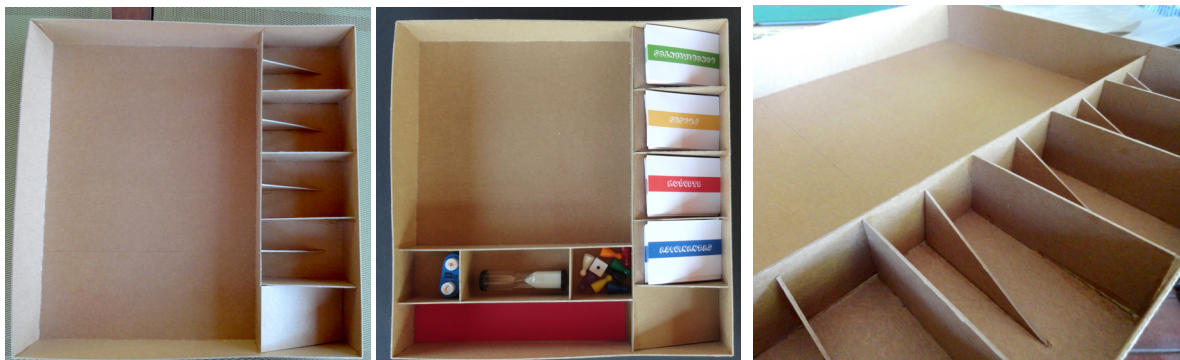
PACKAGING

Para tomar la decisión de cómo realizar esto, fue necesario contar con todos los artículos incluidos en el juego; el tablero, los dados, las cartas, etc. Esto con el fin de dimensionar y ver cómo distribuir todos estos dentro de una misma caja. Se quiso crear un packaging que tuviera divisiones para cada contenido del juego. Se eligió cartón madera ya que es un cartón resistente y durable. Las cartas tienen un espacio para cada una con una división entre medio y una pieza alargada a la altura de la caja con el fin de que al cerrar la caja, las tarjetas no se repartan y mezclen con el resto del contenido del juego. Hay un espacio para el tablero y las instrucciones de 24x24cm. Las otras distribuciones son para las tiras de papel, perforadoras, reloj de arena, y las fichas con el dado.

Inferior packaging



Superior packaging





Packaging

CONTENIDO DEL JUEGO

En las siguientes páginas se adjuntan imágenes de cada contenido:

- Tablero.
- 1 dado.
- 4 tipos de tarjetas: Conocimientos, Frases, Adivinanzas, Muévete. (102 tarjetas en total).
- Reloj de arena de 30 segundos.
- 6 fichas de colores.
- Perforadoras con figuras: sol, corazón, estrella, y luna.
- Papeles de colores para perforar las figuras.
- Información de:
 - Reglas de cada tarjeta.
 - ¿Qué desarrolla cada tarjeta?
- Información de:
 - Tarjetas de Conocimientos.
 - Tarjetas de respuestas: Conocimientos.
 - Mini tarjetas con respuestas: Adivinanzas.



Tablero

Contenido



El juego contiene:

- Tablero.
- 1 dado.
- 4 tipos de tarjetas: Conocimientos, Frases, Muévete, y Adivinanzas

CONOCIMIENTOS	FRASES	MUÉVETE	ADIVINANZAS
---------------	--------	---------	-------------

Cantidad: 32 20 20 30 = 102 tarjetas

- Reloj de arena de 30 segundos.
- 6 fichas de colores para cada jugador.
- Perforadoras con figuras: **premios.**
- Papeles de colores para perforar las figuras.
- Información de:
Reglas de cada tarjeta.
¿Qué desarrolla cada tarjeta?
- Información de:
Tarjetas de Conocimientos.
- Tarjeta de respuestas: Conocimientos.
- Mini tarjetas con respuestas: Adivinanzas.



Contenido

Instrucciones

1. Todos los jugadores deben tirar el dado, el que sale con el número más alto empieza el juego.
2. El jugador que parte debe tirar el dado, y avanzar con su ficha los espacios según el número del dado.
 - Existen 4 tipos de tarjetas según el color.

CONOCIMIENTOS	FRASES	MUÉVETE	ADIVINANZAS
---------------	--------	---------	-------------

3. Según el color en que cae, es la tarjeta que el jugador debe escoger.
4. El jugador debe realizar la actividad indicada, siguiendo las instrucciones de cada tipo de tarjeta.
5. Cada tarjeta asigna la cantidad de perforaciones que ganas (figuras que aparecen al costado).
6. Al lograr el desafío de la tarjeta, el jugador crea una perforación en su tira de papel.
7. Si no logras realizar la actividad de la tarjeta en el tiempo indicado, o no sabes la respuesta, pierdes el siguiente turno.

¿Y el ganador?

- Luego de que el primer jugador llegue a la meta, se define el ganador.
Gana quien mayor puntuación tenga.

Cada perforación vale 1 punto. **El jugador que tiene más perforaciones, GANA.**



Nivel de dificultad de tarjetas:

La cantidad de figuras definen la dificultad de cada pregunta.

Normal Difícil Muy difícil

*Recomendaciones: Jugar en un lugar amplio y utilizar zapatillas.

*Máximo 6 jugadores, mínimo 3.



Instrucciones

Reglas de cada tarjeta

ADIVINANZAS

Tienes 30 segundos para realizar lo que indica la tarjeta, ya sea actuar o adivinar. Las actuaciones deben ser solo con mímicas, sin sonidos. El que adivina lo que estás actuando, se gana una perforación de luna, al igual que tú. En las adivinanzas de frases, sólo el jugador debe responder.



Leer en silencio.



Leer en voz alta.

MUÉVETE

En cada tarjeta de esta categoría indica el tiempo determinado, ya que todos los ejercicios son distintos. Los jugadores deben contar en voz alta los segundos de la tarjeta para que el jugador realice el ejercicio.

FRASES

Tienes 30 segundos para armar una frase con las tres palabras dadas en la tarjeta, o nombradas por otros jugadores.

CONOCIMIENTOS

Tienes 30 segundos para responder la pregunta de la tarjeta. Se encuentran las respuestas dentro del juego de las tarjetas con alternativas.

Información de: Reglas de cada tarjeta

¿Qué desarrolla cada tarjeta?

ADIVINANZAS

Estas tarjetas involucran que los niños y niñas actúen como animales o personajes con el fin de que los otros jugadores deben adivinarlo. Y además incluye tarjetas con adivinanzas de animales, frutas, y verduras. Los niños trabajan el desarrollo emocional y social.

MUÉVETE

Trabajan las cualidades físicas que van dentro del desarrollo motor: resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad.

FRASES

Desarrollan la imaginación y creatividad de los niños para formar frases con palabras en un tiempo limitado.

CONOCIMIENTOS

Trabajan el desarrollo cognitivo, poniendo a prueba sus conocimientos sobre la alimentación saludable.

Infomación de: ¿Qué desarrolla cada tarjeta?

RESPUESTAS

CONOCIMIENTOS

Vitamina A

Naranja
Mora
Sandía
Manzana
Kiwi

Vitamina B

Plátano
Frambuesa
Pera
Limón
Naranja
Mango

Vitamina C

Pera
Manzana
Limón
Plátano
Frambuesa
Mango
Frambuesa

ORDEN ALFABÉTICO

Verduras

Acelga
Ajo
Alcachofa
Apio
Berenjena
Brócoli
Calabaza
Cebolla
Espárragos
Espinacas
Habas
Jengibre
Lechuga
Papas
Palta
Pepino
Pimentón
Porotos verdes
Tomate
Zanahoria
Zapallo

Frutas

Cacao
Chirimoyas
Cerezas
Ciruela
Damasco
Durazno
Frambuesa
Frutilla
Guindas
Higos
Kiwis
Limón
Mandarinas
Mango
Manzana
Maracuyá
Melón
Naranja
Papaya
Pera
Piña
Plátano
Pomelo
Sandía
Uva

Proteínas

Ciruela
Plátano
Kiwi
Palta
Sandía
Melón

Carbohidratos

Pan
Leche
Cereales
Pastas

Lípidos

Aceites
Palta

Grasas saludables

Aceite de oliva
Mantequilla
Frutos secos
Semillas
Pescados
Huevos
Garbanzos
Lentejas

Información de: Tarjeta de Conocimientos

RESPUESTA

ADIVINANZAS

1

LA UVA

Mini tarjetas con respuestas: Adivinanzas

RESPUESTAS

CONOCIMIENTOS

1 A B C

6 B

2 D

7 A

3 A

8 C

4 D

9 C

5 B

10 C

Tarjetas de respuestas: Conocimientos



El jugador que parte debe tirar el dado, y avanzar con su ficha los espacios según el número del dado.



Según el color en que cae, es la tarjeta que el jugador debe escoger. Debe realizar la actividad indicada. Cada tarjeta asigna la cantidad de perforaciones que ganas.

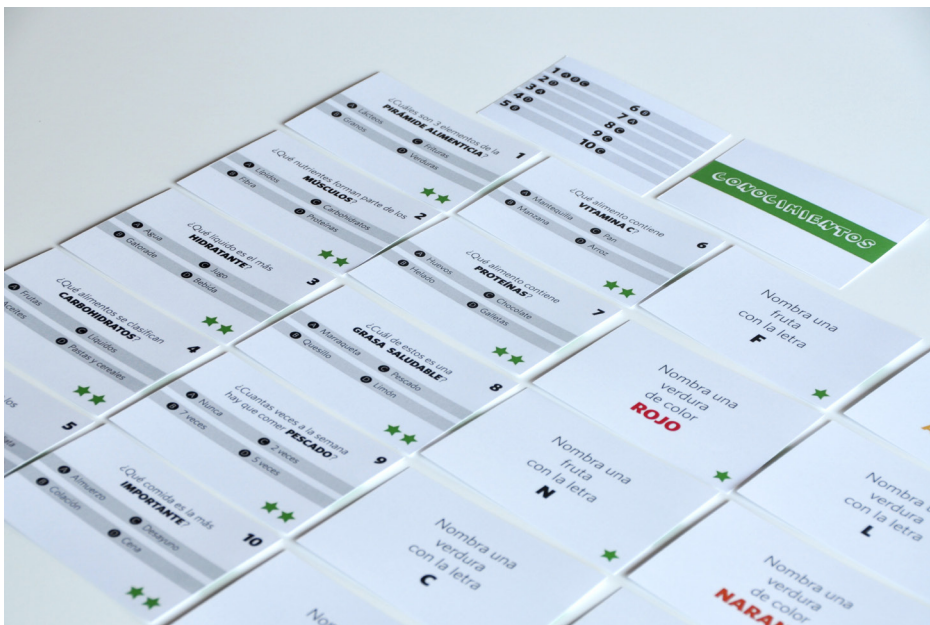
Al lograr el desafío de la tarjeta, el jugador crea una perforación en su tira de papel. Si no logras realizar la actividad, o no sabes la respuesta, pierdes el siguiente turno.



Tarjetas Muévete



Tarjetas Frases



Tarjetas Conocimientos



Tarjetas Adivinanzas

Implementación de la Propuesta

26

Implementación

COSTOS

El producto tiene un costo total de \$74.690. Esto únicamente calculado bajo los productos y materiales tangibles, sin calcular valor hora/hombre, costo de oportunidad y/o costos intangibles asociados a la creación del producto, desde el desarrollo e invención del juego, hasta las horas involucradas en la creación de la caja.

Material del juego	
Impresión de tablero polilaminado	\$15.000
Spray 3M: pegar tablero	\$5.000
Carton negro para tablero	\$2.290
102 tarjetas polilaminadas	\$20.000
Instrucciones e otras laminas	\$10.000
Perforadoras (x2)	\$8.000
Reloj de arena	\$3.000
Dado	\$1.000
Fichas	\$1.000
Papeles de colores	\$4.000
TOTAL:	\$69.290

Packaging	
Cartón madera (x2)	\$3.200
Uhu	\$2.200
TOTAL:	\$5.400

COSTO TOTAL	\$74.690
--------------------	-----------------

SOCIOS CLAVES	ACTIVIDADES CLAVES	PROPUESTA DE VALOR	RELACIÓN CON CLIENTES	CLIENTES
<ul style="list-style-type: none"> Se venderán en colegios privados y municipales, al igual que en tiendas de materiales educativos. Microempresarias son socios claves para la creación del producto. Imprentas graficas son los proveedores de la impresión del contenido del juego. Programas como 5 al día, Elige Vivir Sano, Corfo, Sercotec como socio externo de difusión. 	<ul style="list-style-type: none"> Contratar microempresarias. Actividades y talleres extraprogramáticos en colegios para informar sobre el juego educativo para fomentar el deporte y la alimentación saludable. 	<p>Se satisface la necesidad de incentivar a los niños y niñas a realizar actividad física y alimentarse de manera saludable. Frente al problema de la obesidad en Chile se busca fomentar el deporte e informar sobre la alimentación saludable a través del juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Relación directa en forma presencial, teléfono, mail y web. Relación indirecta por medio de tiendas de materiales educativos. 	<ul style="list-style-type: none"> Directoras de colegios municipales y privados. Tiendas de materiales educativos. Programas tales como Elige Vivir Sano, 5 al día. Instituciones tales como Mineduc, Minsal, CORFO (Corporación de Fomento de la Producción), SERCOTEC(Servicio de Cooperación Técnica. Institución del Estado), OPS(Organización Panamericana de la Salud), INTA(Instituto de Nutrición y Tecnologías de los Alimentos).
	RECURSOS CLAVES		CANALES	
	<ul style="list-style-type: none"> Página web y publicidad por redes sociales Sueldos de microempresarias Costos de materiales e impresiones. 		<ul style="list-style-type: none"> Página web Actividades y talleres extraprogramáticos dentro de colegios Páginas de materiales educativos PDF virtuales enviados por mail Tiendas de materiales educativos 	
COSTOS		INGRESOS		
1) Fijos: microempresaria 2) Variables (depende de la cantidad realizada) - Tarjetas - Packaging - Tablero - Papeles de colores - Reloj de arena - Perforadoras - Dado - Bencina por trasladados - Fichas		<ul style="list-style-type: none"> Ventas directas a los usuarios Ventas a través de la empresa Ventas indirectas por medio de tiendas intermediarias. 		

CANVAS

Se contratarán microempresas para la creación del producto, pero la venta será a través de colegios, página web, y en tiendas de materiales educativos. Se realizarán actividades y talleres en colegios municipales y privados para informar sobre el juego educativo. Busco crear mi propio emprendimiento con la ayuda de alianzas municipales para el financiamiento.

FINANCIAMIENTO

El producto se puede financiar de forma personal en unos inicios, sin embargo se pretende postular a diferentes fondos concursables, tales como:

- **Fondeporte:** tiene como objetivo financiar total o parcialmente proyectos, programas, actividades y medidas de fomento, ejecución, práctica y desarrollo del deporte en sus diversas modalidades y manifestaciones.
- **Fondo INJUV ParticipaDos:** consiste en recursos económicos y técnicos para organizaciones constituidas con personalidad jurídica, sin fines de lucro. 200 Millones de pesos son los que destinará el Ministerio de Desarrollo Social a través del Instituto Nacional de la Juventud (INJUV) para el financiamiento de iniciativas juveniles a través del Fondo INJUV el cual tiene como finalidad fomentar la participación de ellos en el desarrollo del país, y apoyar proyectos ideados por y para jóvenes.
- **Concurso Nacional de Proyectos de investigación en salud que contribuyan a generar evidencia científica relativa a las iniciativas del Programa Elige Vivir Sano:** el Fondo Nacional de Investigación en Salud-FONIS de CONICYT y el Ministerio de Salud-MINSAL, invita a participar en la convocatoria del concurso, el que forma parte de la Estrategia Nacional de Salud 2011-2020, específicamente en relación con las siguientes metas sanitarias:

- Disminuir en 10% la prevalencia de la obesidad infantil (de 9,6% a 8,6%).
- Aumentar en 30% la prevalencia de actividad física en jóvenes (de 23,1% a 30%).

▪ **Generación de Estilos de Vida Saludables en la comunidad:** consiste en seleccionar proyectos de personas jurídicas de derecho público o privado, Organismos o instituciones públicas y Municipalidades, para la ejecución del proyecto a ejecutarse nivel nacional, regional y/o local.

▪ **Capital Semilla Emprende:** Es un fondo concursable de Sercotec que apoya la puesta en marcha de nuevos negocios con oportunidad de participar en el mercado. Cofinancia un plan de trabajo destinado a implementar un proyecto de negocio. Este plan incluye acciones de gestión empresarial e inversiones en bienes necesarios para cumplir el objetivo del proyecto. El apoyo que entrega es: Asesoramiento en el plan de trabajo seleccionado, con el fin de perfeccionar el proyecto de negocio descrito en el plan. Hasta \$3.500.000 para concretar las actividades detalladas en el plan de trabajo.

▪ **S Factory:** Está dirigido a mujeres mayores de 18 años, que sean fundadoras o titulares en la ejecución de un proyecto global que utilice a Chile como plataforma. El apoyo que entrega es a emprendimientos de alto impacto liderados por mujeres en cuanto a entrenamiento de forma de crear negocios escalables, junto con un financiamiento de \$10.000.000 de pesos chilenos. También

contempla la posibilidad de tener acceso a un espacio de trabajo y mentores experimentados, junto con ser parte de una comunidad internacional de mujeres liderando emprendimientos.

Campañas

Se busca promocionar el juego en diferentes campañas que busca prevenir la obesidad y fomentar la alimentación saludable. Dependiendo del financiamiento se podrán desarrollar distintas campañas, algunas a mayor escala, y otra enfocadas al comprador, que será muy distinto del consumidor. Esto ya que los niños no son quienes realizan la compra de este producto, si no que sus padres, por ende las campañas serán enfocadas hacia los padres, haciendo énfasis en que es un juego de mesa, alejarlo de las nuevas tecnologías, y que busca el desarrollo deportivo e informarse de hábitos saludables.

▪ **Campaña Alimenta:** busca combatir los altos índices de sedentarismo y obesidad infantil, así como también para promover una mayor conciencia medioambiental en todos los niños de Chile. Esta campaña ha acompañado a más de 1 millón de niños durante los últimos 10 años, convirtiéndose en la iniciativa más grande de fomento de alimentación saludable desde la empresa privada. Entre los patrocinadores se encuentran el Ministerio de Salud, Ministerio de Medio Ambiente, UNICEF, UNESCO, FAO, la Sociedad Chilena de Pediatría (SOCHIPE) y la Sociedad Chilena de Nutrición (SOCHINUT).

DIFUSIÓN

Se creará una página web para vender e informar sobre el producto. Se busca contar con el apoyo de distintos medios de comunicación para difundir el producto.

POSIBLES ALIANZAS

Se busca hacer una alianza con los establecimientos educacionales por comuna, y que de esta manera se pueda recurrir a fondos municipales. Que exista una implementación piloto de distintas comunas que compre el producto, y así de esta forma vender el juego en colegios dentro de la comuna.



27

● Conclusión Final

La oportunidad de diseño nació de una motivación personal, buscando fomentar el deporte e informar sobre la alimentación saludable. Se creó un juego educativo que pretende interiorizar a los niños y niñas sobre el mundo saludable, incentivarlos a alimentarse sano, hacer ejercicio de forma entretenida y no como una obligación, e informarse sobre la alimentación saludable, generando principalmente un hábito saludable en ellos. Es fundamental destacar que el juego no busca ser una solución al problema de base, que es la obesidad en los niños y niñas en Chile. Sus hábitos alimenticios y deportivos no cambiarán de un minuto a otro, por lo cual es esencial generar cambios como sociedad en diferentes ámbitos y contextos que enfrentan los chilenos día a día. Repito, más que nada generar un hábito saludable en ellos. Se constituyó el foco en niños de 8 a 9 años, utilizando una actividad específica que suelen realizar con sus amigos y familia a esa edad, el juego. Se contextualiza

en colegios en la etapa de Educación Básica. El juego “Muevemente” consiguió bastantes respuestas positivas tanto en niños, como en profesoras, nutricionistas y especialistas en Educación Física. Los niños y niñas son los que guiaron las decisiones de diseño y quienes contribuyeron con sus dinámicas y comentarios a cómo iba a ser el producto final. Gracias a ellos éste fue desarrollándose en forma compartida en la interacción para llegar a un juego diseñado especialmente para ellos. Se hizo una serie de testeos en el colegio Carampangue en los que los niños y niñas fueron los protagonistas. Se encaminó cada decisión de diseño a partir de las interacciones de los niños con el juego. Faltó testear el juego en diferentes colegios e instituciones para obtener mejores resultados, pero es algo que queda pendiente a futuro. Por medio de este juego se logró generar una dinámica con tarjetas con distintos contenidos, donde las actividades y ejercicios pasaron a ser algo entretenido, como también jugar en equipo y cumplir los desafíos para ganar premios. Luego de varias visitas al colegio, los niños pusieron a prueba sus conocimientos sobre la alimentación saludable, donde reconocieron y aseguraron conocimiento de éstos. Al mismo tiempo, desarrollan la creatividad y la imaginación creando frases con palabras asignadas, y también desarrollan la flexibilidad, resistencia y la velocidad a través de ejercicios. Se consigue que los niños perciban la actividad física no como una obligación, sino que como una cotidianidad, al igual que la alimentación la consideran como un hábito saludable.

Este proyecto de título me deja con mucha motivación para seguir adelante, investigando sobre el tema y trabajando sobre él. Busco incorporar nuevas metodologías de aprendizaje sobre estos temas, alimentación saludable y actividad física, a través del juego. Debido al estudio previo de programas nacionales, al igual que internacionales, busco extender mi proyecto a otros países fuera de Chile, tales como México, España, y Estados Unidos, donde se encuentra el mismo problema sobre la obesidad y el sobrepeso.

Bibliografía

28

● Bibliografía

- 5 al día. (2004). Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.5aldia.cl/>
- Aecosan. (2016). Acción Conjunta sobre Nutrición y Actividad Física - JANPA (Joint Action on Nutrition and Physical Activity). España. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/ampliacion/janpa.shtml>
- About. (2016). En: Upside Down Games. Estados Unidos. Recuperado el: 11 de Junio del 2016. <http://upside-down-games.us/about/#s2>
- Abremente. (2016). En: Catapulta. España. Recuperado el: 9 de Septiembre del 2016. <http://www.catapulta.net/catalogo.php?seccion=15368&accion=detalle&padre=9847#3>
- Aguilar, Andrea. (2016). "Alto en...": Expertos analizan ley de etiquetado y explican en qué fijarse al comprar alimentos. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.t13.cl/noticia/nacional/no-todos-alimentos-etiquetados-como-altos-son-daninos>
- Aguirre, Bernardita. (2016). Emprendimientos de comida sana, el mercado que surge con la Ley de Etiquetado de Alimentos. Santiago de Chile. Recuperado el 12 de Junio del 2016. <http://www.economiaynegocios.cl/noticias/noticias.asp?id=261146>
- Aguirre, M. L & Marín, V. (2010). Claves para prevenir la obesidad y el sobrepeso en niños y niñas. En: Crece Contigo. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.crececontigo.gob.cl/adultos/columnas/claves-para-prevenir-la-obesidad-y-sobrepeso-en-ninos-y-ninas/>
- Aldaz, Phenélope. (2015). Integran SaludArte a paseos dominical. México. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.agu.df.gob.mx/sintesis/index.php/integran-saludarte-a-paseo-dominical/>
- Ávila, H. & Rivera, J. (2014). Lecciones para prevenir la obesidad infantil. México. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.insp.mx/epppo/blog/3324-lecciones-prevenir-obesidad.html>
- Aprende a reconocer si el menú escolar de tus hijos es saludable y balanceado. (2016). En: Emol. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.emol.com/noticias/Tendencias/2016/03/11/792568/Aprende-a-reconocer-si-el-menu-escolar-de-tus-hijos-es-saludable-y-balanceado.html>
- Berk, E. Laura. (1999). Desarrollo del niño y del adolescente. Ed: Prentice-Hall. Madrid, España. Recuperado el: 6 de junio del 2016.
- Brandt, Martina. (2012). Beneficios del deporte para los niños. Recuperado el: 8 de Septiembre del 2016. <http://www.imujer.com/salud/2011/08/08/beneficios-del-deporte-para-los-ninos>
- Brito, Vicente. (2016). Actividad física escolar. En: El Mercurio. Cuenca, Ecuador. Recuperado el: 9 de Octubre del 2016. http://www.elmercurio.com.ec/555697-actividad-fisica-escolar/#.V_-3stzd7rN
- Cabello, N. & Olivares, R. (2016). Decenas de productos promocionados como saludables tienen la advertencia "alto en". En: El Mercurio. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.emol.com/noticias/Nacional/2016/06/01/805528/Decenas-de-productos-promocionados-como-saludables-tienen-la-advertencia-alto-en.html>
- Campos, C. Paula. (2014). Fernando Vio: "La alimentación saludable está fuera de los programas de Educación pública". En: Diario UChile. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://radio.uchile.cl/2014/07/08/fernando-vio-la-alimentacion-saludable-esta-fuera-de-los-programas-de-educacion-publica>
- Características 8 y 9 años. (2016). En: Jóvenes Dehonianos. España. Recuperado el: 30 de Agosto del 2016. <http://www.jovenesdehonianos.org/archivos%20pdf/Jornadas%202008/Psicologia%20y%20religiosidad%20de%208-9%20a%C3%B1os.pdf>
- Caterson, Ian. (2016). 220 millones de niños en edad escolar tienen sobrepeso. España. En: El Plural. Recuperado el: 9 de Octubre del 2016. <http://www.elplural.com/2016/10/10/220-millones-de-ninos-en-edad-escolar-tienen-sobrepeso>
- Cooperativa. (2015). Minsal explicó los alcances de la nueva "Ley Súper 8". Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.cooperativa.cl/noticias/pais/salud/alimentos/minsal-explico-los-alcances-de-la-nueva-ley-super-8/2015-04-25/153755.html>

- Colombara, Ciro. (2016). Los desafíos detrás de la nueva ley de etiquetado. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.lun.com/Pages/NewsDetail.aspx?dt=2016-05-09&Paginald=4&SupplementId=3&BodyId=0>
- Corresponsables. (2016). Fundación Integra crea centro de aprendizaje en Hualaihué. En: Corresponsables. Palena, Chile. Recuperado el: 9 de Octubre del 2016. <http://colombia.corresponsables.com/actualidad/fundacion-integra-crea-centro-de-aprendizaje-en-hualaihue>
- Crece Liviano. (2011). En: Clínica Alemana Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <https://portal.alemana.cl/wps/wcm/connect/Internet/Home/programas/crece-liviano/crece-liviano>
- Deporte: actividad física y juego. (2013). En: UCO. Córdoba, Argentina. Recuperado el: 8 de Septiembre del 2016. <https://www.uco.es/activate/index.php/deporte-actividad-fisica-y-juego-juguemos-todos/>
- Desarrollo Infantil. (2016). En: Psicología Infantil. Santiago de Chile. Recuperado el: 30 de Agosto del 2016. http://www.psicologiainfantil.cl/desarrollo_8.html
- Día Mundial de la Actividad Física: Las altas cifras de sedentarismo en Chile. (2016). En: CNN Chile. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.cnnchile.com/noticia/2016/04/06/dia-mundial-de-la-actividad-fisica-las-altas-cifras-de-sedentarismo-en-chile>
- Diario de Yucatán. (2016). SaludArte redujo 4% obesidad infantil, asegura Mancera. Ciudad de México, México. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://yucatan.com.mx/mexico/breves-de-la-republica/saludarte-redujo-4-obesidad-infantil-asegura-mancera>
- Docentes y alumnos conocen aspectos de la política de actividad física en la U. Autónoma. (2016). En: Univer-sia. Santiago de Chile. Recuperado el: 20 de Octubre del 2016. <https://cl.universianews.net/2016/09/22/docentes-y-alumnos-conocen-aspectos-de-la-politica-de-actividad-fisica-en-la-u-autonoma/>
- E-Vive Sano. (2014). En: Fundación Banmédica. Santiago de Chile. Recuperado el: 8 de Septiembre del 2016. <http://www.fundacionbanmedica.cl/e-vive-sano/>
- Edukame. (2016). Juegos de mesa educativos. España. Recuperado el: 8 de Septiembre del 2016. <https://edukame.com/juegos-educativos>
- EcoDiario. (2015). 'Actívate', una nueva campaña para luchar contra la obesidad. España. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://ecodiario.economista.es/salud/noticias/6787971/06/15/Activate-una-nueva-campana-para-luchar-contrala-obesidad.html#>
- El juego de las sillas. (2012). En: Diset. España. Recuperado el: 9 de Septiembre del 2016. http://www.diset.com/es/catalogo_de_productos/el-juego-de-las-sillas-juego-infantil
- El problema de la obesidad infantil en Chile. (2016). En: CNN Chile. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://cnnchile.com/noticia/2016/04/09/el-problema-de-la-obesidad-infantil-en-chile>
- Espacio Saludable se replica en escuelas del país. (2013). En: Tresmontes Lucchetti. Santiago de Chile. Recuperado el: 7 de Junio del 2016. <http://www.tmluc.cl/espacio-saludable-se-replica-en-escuelas-del-pais/>
- Escolares de Rapa Nui recibirán educación en alimentación. (2016). En: Terra. Santiago de Chile. Recuperado el: 8 de Septiembre del 2016. <https://noticias.terra.cl/chile/escolares-de-rapanui-recibiran-educacion-en-alimentacion,e3a8494f8907170e91b1cbc-cb4f5e510jo6hratn.html>
- Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. (2015). En: Organización Mundial de la Salud. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/es/
- Fundación Banmédica. (2014). En: Fundación Banmédica. Santiago de Chile. Recuperado el: 8 de Septiembre del 2016. <http://www.fundacionbanmedica.cl/fundacion/>
- Fundación Banmédica. (2015). Curso e-learning capacitará a profesores en la enseñanza de estilos de vida saludable. En: Fundación Banmédica. Santiago de Chile. Recuperado el: 8 de Septiembre del 2016. <http://www.fundacionbanmedica.cl/curso-e-learning-capacitara-a-profesores-en-la-ensenanza-de-estilos-de-vida-saludable/>
- Fundación Chile analiza los hábitos alimenticios de los chilenos. (2016). En: Fundación Chile. Santiago de Chile. Recuperado el: 12 de Junio del 2016. <http://fch.cl/fundacion-chile-analiza-los-habitos-alimenticios-de-los-chilenos/>
- Garvey, Catherine. (1978). El juego Infantil, Ed. Morata. España.
- Güell, M. & Muñoz, P. (1994). Introducción a la psicología. Ed. EGA, Barcelona. Recuperado el: 9 de Junio del 2016. <https://psicologiaentparentesis.wordpress.com/2009/12/15/el-desarrollo-de-la-inteligencia-piaget/>
- Herrera, Javiera. (2016). El 45% de alumnos de 8 ° básico tiene exceso de peso: expertos urgen por mejora de hábitos. En: El Mercurio. Santiago de Chile. Recuperado el: 21 de Octubre del 2016. <http://www.economiaynegocios.cl/noticias/noticias.asp?id=300752>

Implementación de kioscos en recintos educacionales. (2016). En: INTA. Santiago de Chile.

Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <https://www.inta.cl/implementacion-de-kioscos-en-recintos-educacionales>

Información general. (2007). En: SOCHOB: Sociedad chilena de obesidad. Santiago de Chile.

Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.sochob.cl/web/informacion-2/informacion-adicional/>

Invizimals. (2016). En: Fs Gamer. Recuperado el: 9 de Septiembre del 2016. <http://www.fsgamer.com/invizimals-se-pasa-a-las-cartas-coleccionables-con-desafios-ocultos-20130125.html>

Juego Cranium Junior. (2016). En: Hasbro. Estados Unidos. Recuperado el: 9 de Septiembre del 2016. <http://www.hasbro.com/es-pe/product/cranium-junior-game:E174B742-5056-9047-F50A-68BBD2401552>

Juego de Mesa Preguntados. (2016). En: El Corte Inglés. España. Recuperado el: 9 de Septiembre del 2016. <https://www.elcorteingles.es/juguetes/A16437283-juego-de-mesa-preguntados-diset/>

Juegos de mesa para niños. (2016). En: Juegos de mesas Recuperado el: 9 de Junio del 2016. <http://www.juegosdemesas.com/artículo/juegos-mesa-para-ninos/>

Juego de naipes. (2016). En: Wikipedia. Recuperado el: 9 de Septiembre del 2016. https://es.wikipedia.org/wiki/Juego_de_naipes

Junaeb. (2016). Programa de Alimentación Escolar. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.junaeb.cl/programa-de-alimentacion-escolar>

Kioscos saludables en los colegios: alimentarse bien y divertirse. (2011). En: Nutrición y Vida. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016.

<http://nutricionyvida.cl/espacios-contrala-obesidad-infantil-kioscos-saludables-en-los-colegios-alimentarse-bien-y-divertirse/>

La Rueda de Alimentos. (2016). En: EducaKids. Recuperado el: 9 de Septiembre del 2016. <http://www.educakids.com/rueda-de-los-alimentos-la>

Leiva, I. & Sandoval, G. (2016). Marcas lanzan estrategias para contrarrestar efecto de Ley de Etiquetado de Alimentos. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.latercera.com/noticia/nacional/2016/06/680-683436-9-marcas-lanzan-estrategias-para-contrarrestar-efecto-de-ley-de-etiquetado-de.shtml>

Let's Move. (2016). Let's Move. Estados Unidos. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.lets-move.gov/en-espanol>

Ley de Etiquetado: Piden eliminar "mascotas" y caricaturas de productos "Altos en".(2016). En: T13. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.t13.cl/noticia/nacional/ley-etiquetado-piden-eliminar-mascotas-y-caricaturas-productos-altos-en>

Linares, Aurélia. (2009). Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vygotsky. Recuperado el: 9 de Junio del 2016. http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo.pdf

Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006

Maldonado, Antonio. (1980). Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño, Ed. Anthropos, Barcelona. Recuperado el: 9 de Junio del 2016.

Masterchef. (2016). En: Toys R Us. España. Recuperado el: 8 de Septiembre del 2016. <http://www.toysrus.es/product/index.jsp?productId=52835111>

Michels, Patricia. (2016). Cómo es el juego chileno premiado en EE.UU. que ayuda a los niños a saber multiplicar. En: Emol. Santiago de Chile. Recuperado el: 9 de Octubre del 2016. <http://www.emol.com/noticias/Economia/2016/09/20/822429/Juego-chileno-gana-premio-en-EEUU-y-promete-ser-la-solucion-para-los-ninos-que-deben-aprender-a-multiplicar.html>

Miranda, M. & Sandoval G. (2014). Uno de cada cuatro niños de primero básico es obeso. En: La Tercera. Santiago de Chile. Recuperado el: 24 de Junio del 2016. <http://www.latercera.com/noticia/nacional/2014/09/680-594912-9-uno-de-cada-cuatro-ninos-de-primero-basico-es-obeso.shtml>

Monckeberg, B. F & Muzzo, B. S. (2012). Reflexiones sobre el aumento de la obesidad en Chile. En: Scielo. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000400001

Montes, Rocío (2016). Chile batalla contra sus kilos de más. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. http://internacional.elpais.com/internacional/2016/02/23/america/1456262885_609445.html

Mossdrop, Jennifer. (2016). Fitness board game gets your kids off their butts and moving. Recuperado el: 11 de Junio del 2016. <http://www.hellawella.com/fitness-board-game-gets-your-kids-their-butts-and-moving>

Muñoz, Marcela. (2013). ¿Por qué la obesidad sigue creciendo?. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. http://www.grupoeducar.cl/revista_educar/reportajes/--por-que-la-obesidad-sigue-creciendo--1137

Niños: beneficios de practicar yoga. (2016). En: Vital. Recuperado el: 2 de noviembre del 2016. <http://vital.rpp.pe/salud/ninos-beneficios-de-practicar-yoga-noticia-991431>

Niños Saludables. (2014). En: Nestlé. Santiago de Chile. Recuperado el: 8 de Septiembre del 2016. http://www.nestle.cl/creatingsharedvalue/csv_en_chile/ninos_saludables

Northcutt, Liz. (2016). U.S. Patent Awarded to Health and Fitness Board Game LunchBox Kids. Recuperado el: 11 de Junio del 2016. <http://www.prweb.com/releases/kidshealth/fitnesseducation/prweb12111979.htm>

Ntana, Araxsa. (2012). Características de los niños de 8 y 9 años. Santiago de Chile. Recuperado el: 30 de Agosto del 2016. <https://www.scribd.com/doc/97956555/caracteristicas-de-los-ninos-de-8-y-9-anos>

Obesidad. (2015). En: Organización Mundial de la Salud. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.who.int/topics/obesity/es/>

Obesidad y sobrepeso (2015). En: Organización Mundial de la Salud. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Ortiz, R. Nicolás. (2009). Evaluación cualitativa de la implementación de la Estrategia EGO-Escuela. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://web.minsal.cl/portal/url/item/8781c832881a44e9e04001011e015e3b.pdf>

Perales, Laura. (2016). ¿Debemos obligar a los niños a apuntarse a actividades extraescolares?. España. Recuperado el: 8 de Septiembre del 2016. <http://www.rioja2.com/n-106189-2-debemos-obligar-a-los-ninos-a-apuntarse-a-actividades-extraescolares/>

Ponce de León, Arturo. (2015). Psicogeometría: Juego. México. Recuperado el: 9 de Junio del 2016. <http://www.psicogeometria.com/juego.html>

Pokémon. (2016). En: Pokémon. Recuperado el: 9 de Septiembre del 2016. <http://assets.pokemon.com/assets/cms2-es-es/pdf/trading-card-game/rulebook/xy8-rulebook-es.pdf>

Por qué los deportes y los juegos? (2014). En: UNICEF. Recuperado el: 8 de Septiembre del 2016. http://www.unicef.org/spanish/sports/index_23624.html

Programa Educa. (2014). Un juego de Niños: Cómo influye el deporte en la Infancia. España. Recuperado el: 8 de Septiembre del 2016. <http://www.programaeduca.es/blog/2014/01/comoinfluyeeldeporteenlainfancia/>

Programa Niños Saludables de Nestlé. (2014). En: Nestlé. Santiago de Chile. Recuperado el: 8 de Septiembre del 2016. <http://www.nestle.cl/media/pressreleases/programa-ni%C3%B1os-saludables-de-nestl%C3%A9>

Radio Agricultura. (2015). Administración Bachelet rebautizó el programa instaurado por Cecilia Morel "Elige Vivir Sano". Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.radioagricultura.cl/2015/07/27/administracion-bachelet-rebautizo-el-programa-instaurado-por-cecilia-morel-elige-vivir-sano/>

Sandoval, Gabriela. (2014). Minsal: el 34% de los niños menores de seis años sufre obesidad o sobrepeso. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.latercera.com/noticia/nacional/2014/04/680-575783-9-minsal-el-34-de-los-ninos-menores-de-seis-anos-sufre-obesidad-o-sobrepeso.shtml>

Stanec, Amanda. (2013). Fitness Games Under the Spotlight: Flip2BFit and Bakari. Recuperado el: 11 de Junio del 2016. <http://movelivelearn.com/20130718flip2bfitbakari/>

Story Cubes Deportes. (2016). En: Magic Sur. Santiago de Chile. Recuperado el: 9 de Septiembre del 2016. <http://magicsur.cl/juegos-de-mesa/409-story-cubes-deportes.html>

Tabla de Recompensas. (2012). En: Diset. España. Recuperado el: 9 de Septiembre del 2016. http://www.diset.com/es/catalogo_de_productos/tabla-de-recompensas

Toro, Guillermo. (2016). Alimentos y pobreza, una relación sensible en Chile. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://opinion.cooperativa.cl/opinion/economia/alimentos-y-pobreza-una-relacion-sensible-en-chile/2016-05-05/103545.html>

Torres, Ximena. (2013). Con los actuales índices de obesidad infantil, el futuro se ve terrible. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://vidayestilo.terra.cl/salud/con-los-actuales-indices-de-obesidad-infantil-el-futuro-se-ve-terrible,df-d6c2bc8ef20410VgnVCM4000009bcceb0aRCRD.html>

Urbina, Sebastian. (2016). El sedentarismo infantil se sigue midiendo, pero no se lo aborda. En: El Mercurio. Santiago de Chile. Recuperado el: 27 de Octubre del 2016. <http://www.economiaynegocios.cl/noticias/noticias.asp?id=302659>

Urbina, Sebastian. (2016). Síndrome de déficit de ejercicio, la epidemia que está afectando a los niños. En: El Mercurio. Santiago de Chile. Recuperado el: 9 de Octubre del 2016. <http://impresa.elmercurio.com/Pages/NewsDetail.aspx?dt=2016-10-09&dtB=09-10-2016%200:00:00&Paginald=10&bodyid=1>

Vio del Río, Fernando. (2016). Ley del etiquetado y obesidad infantil. En: INTA. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <https://www.inta.cl/opinion/ley-del-etiquetado-y-obesidad-infantil>

Vio del Río, Fernando. (31 de marzo del 2016). Ley del etiquetado y obesidad infantil. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://www.elmercurio.com/blogs/2016/03/31/40566/Ley-del-etiquetado-y-obesidad-infantil.aspx>

Vio del Río, Fernando. (2014). Ausencia de Políticas Públicas para Enfrentar la Obesidad Infantil en Chile. En: Nutrición y Vida. Santiago de Chile. Recuperado el: 6 de Junio del 2016. <http://nutricionyvida.cl/ausencia-de-politicas-publicas-para-enfrentar-la-obesidad-infantil-en-chile/>

Wise, Meredith. (2014). Board Game Encourages Healthy, Active Kids. Recuperado el: 11 de Junio del 2016. <http://www.preventobesity.net/inside-track-september-11-d>

Yogateca. (2015). ¿Por qué yoga para niños?. Recuperado el: 1 de noviembre del 2016. <http://www.yogateca.com/por-que-yoga-para-ninos-infografia/>

Anexos

ENTREVISTA 1

Ximena Muñoz: *Médico Universidad de Chile. Nutriólogo Pontificia Universidad Católica de Chile. Médico Nutriólogo de MEDS.*
9 de agosto, 2016

1. ¿Qué opinas sobre la alimentación de los niños y niñas entre las edades 7 y 10 años?

Los niños y niñas no toman desayuno, lo cual es una de las comidas más importantes del día. El 40% de los niños que no toman desayuno bajan su rendimiento escolar. Las familias hoy en día aplican la once-comida, lo cual no es bueno porque se alimentan de puro pan, pero no es que el pan sea un alimento malo, sino es lo que le ponen al pan, ya sea mantequilla, mortadela, y grasas malignas. Al aplicar once-comida, dejan las verduras, legumbres, y otros alimentos de lado. También, los niños no llevan colaciones al colegio y algunos incluso no llevan almuerzo, y esperan hasta las 3:00 PM para

almorzar en sus casas, y lo peor es saltarse comidas, repito especialmente el desayuno.

2. ¿Qué es lo que hace falta en Chile para mejorar la alimentación y el deporte en los chilenos?

La nueva ley del etiquetado funciona, pero igual la gente que pertenece a bajos recursos se alimenta de comida chatarra, porque es más barata. En la cultura chilena, las mujeres son esclavas porque son las que preparan la comida, y los niños en general son flojos. Entonces cuando las mujeres trabajan todo el día, llegan a su casa cansada, nos le da para preparar comida, por lo tanto aplican la once-comida, que como dicho anteriormente, no es saludable, porque no se alimentan de los alimentos necesarios para la salud. En otros países, como Australia, funciona mejor, porque la gente parte el día más temprano y termina de trabajar antes, para llegar a su casa y tener el tiempo de cocinar, hacer ejercicio, etc. En Chile falta organización, uno pierde mucho tiempo en transporte, que lleva a la gente a llegar a su casa sin ganas de hacer deporte, de cocinar, y otras cosas de la casa. El gran problema en Chile es el sedentarismo y la obesidad.

ENTREVISTA 2

Víctor Salas Pincheira: *Profesor de Educación Física en el Colegio Carampangue.*
27 de octubre, 2016

1. ¿Qué ejercicios y actividades realizan o deben realizar los niños y niñas en 3ero básico?

Primero hay que desarrollar todos los patrones

motores. Uno hacer una diversidad de cosas para desarrollar los patrones motores dentro de Primero Básico a Cuarto Básico. Porque por ejemplo, si es solo lanzar la pelota, no están desarrollando equilibradamente, sino que hay tener actividades como correr, caminar, etc. Todo que se haga en movilidad con los niños deben ser diversas cosas, no solo una actividad. Derrepente en las clases les pasan materiales a los niños para que ellos mismo crean su juego y en grupo.

2. ¿De que se tratan las clases de Educación Física hoy en día?

Las clases han cambiado desde el 2013, ahora se trata más de voluntad, socialización, creatividad. Por ejemplo realizamos actividades como jugar al cachipún, y el que pierde debe hacer una voltereta. Y de esta forma estás trabajando el cachipún que es algo lúdico, como un juego, y además trabajando la técnica de la voltereta, que hay que practicarla para que salga bien.

3. ¿Cuáles son las cualidades físicas fundamentales?

La resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad son cualidades físicas que van dentro del desarrollo motor. El desarrollo motor es coordinación, equilibrio y lateralidad. Algunos ejemplos para cada uno son los siguientes: Para la fuerza: subirse a una cajón, o hacer fuerza de brazo. Para la resistencia: trotar de un lugar a otro en un espacio pequeño. O caminar la vuelta de la cancha. Para la velocidad: correr lo más rápido posible. Para la

flexibilidad: Elongación.

4. ¿Incluyen premios en las clases o no?

Si, sirve para el estímulo y el esfuerzo positivo. Por ejemplo, puede ser algo muy sencillo como una timbre de una carita feliz, y sean felices porque se lo merecen o porque lograron el desafío. Otro premio que se usó, fueron las cintas de colores. Les regalaban una cinta a cada uno si lograban la actividad que tenían que realizar durante la semana.

5. ¿Quisieras recomendar algo para mi juego?

Hay un aprendizaje que es la neuropedagogía que se trabaja el desarrollo positivo del cerebro. Se trabaja de un desarrollo cognitivo a un desarrollo motor, donde se unen las dos cosas y se agrega el desarrollo afectivo en el estímulo positivo que uno le aplica al niño. Y en tu juego es interesante que apliques todos los desarrollo, por ejemplo en el cognitivo es entregarle una tarjeta, el desarrollo motor con las tarjetas muévete, y aplicar la motricidad fina de armar algo. Esto les genera una seguridad personal a los niños y niñas.

ENTREVISTA 3

Mauricio Ríos: *Nutricionista, Kinesiólogo, Antropometrista* IsaK

16 de noviembre, 2016.

1. ¿Qué tipo de ejercicios son fundamentales para los niños entre 8 y 9 años?

Los ejercicios recreativos son los más importante, ya que derivan de sus propias actividades de la vida diaria, como saltar la cuerda,

subir y bajar escaleras, caminar, andar en bicicleta, y además tienen un componente social, o de relacionarse con los demás.

2. ¿Cuanto tiempo se recomienda hacer ejercicio al día?

Uno debiese realizar 30 minutos al día de algún tipo de ejercicio, ya sea caminar, saltar, andar en bicicleta, etc. Ahora no es necesario que esos 30 minutos sean continuos, sino que la suma total del ejercicio del día sean 30 minutos. Con eso ya tiene un carácter preventivo y protector. Va a proteger para prevenir las enfermedades cardiovasculares y prevenir la obesidad y sobrepeso. Otro afecto importante de ejercitar es que contribuye la formación de los hábitos saludables, y dentro de eso hábitos está la alimentación y el ejercicio.

3. ¿Qué actividades y ejercicios son prácticos para los niños y niñas?

Saltar la cuerda es un ejercicio súper práctico, porque es relacionado con el crecimiento de los huesos. Cualquier ejercicio que soporte su peso corporal es bueno, ya que desplazan su propio peso. No hay carga adicional, sino que estas trabajando con tu peso.

4. Después de los ejercicios que te he nombrado de mi juego, ¿qué otros ejercicios podrían incluir mi juego?

- Pararse en un solo pie: trabajas el equilibrio.
- Pararse con un pie agregando un elemento, como una pelota.
- Caminar sobre una línea.
- Trabajar en equipo: un compañero le tapa los

ojos al otro.

- Saltar en un espacio.
- Correr de un lado a otro.
- Sentarse y pararse de una silla: trabajas los cuádriceps.

5. Para las tarjetas de Conocimientos, ¿qué preguntas le agregarías sobre la alimentación saludable?

- Buscar lo que les enseñan en el colegio.
- Nombrar la última fruta que comiste.
- Nombrar una verdura de color amarillo.
- ¿Cuándo fue la última vez que comiste legumbres esta semana?
- ¿Cuándo fue el último día que comiste un snack dulce?

Estas preguntas hacen que los niños estén conscientes de lo que se alimentan.

6. ¿En Chile hay mucha diferencia del porcentaje de obesidad según las personas de altos y bajos recursos?

En uno esta más acentuado que el otro, pero la diferencia no es tan tajante. Sino que en Chile está el problema en general. Tiene que ver con el entorno, más que nada el ambiente depende mucho de qué es lo que vas a consumir. Si estás en un lugar donde todos consumen bebida, tú también consumirás. El ambiente es muy importante.

PROGRAMA EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR COLEGIO CARAMPANGUE, VICTOR SALAS PINCHEIRA.

*Introducción a la Taxonomía del dominio motriz.
Modelo de clasificación para la asignatura de
Educación Física preescolar 2012-2017.*

La educación física establece una serie de niveles jerarquizados donde la adquisición del nivel inferior es necesaria para acceder al inmediatamente superior.

1. Movimientos reflejos: primer nivel que abarca los reflejos innatos del niño. Aunque apenas podamos medias en ellos deben tenerse presente por ser la base de toda actividad motora. Puede ser segmentales, intersegmentales, y suprasegmentales. No actúa la educación física.

2. Movimientos fundamentales: este nivel lo alcanza el niño en los primeros años de su vida. Son objetivos a abordar fundamentalmente en Educación infantil y constituirán la base de los movimientos más complejos y especializados. Son movimientos locomotores (gatear, arrastrarse, andar, correr, saltar, trepar...), movimientos no locomotores (el sujeto se mueve en torno a un eje: piruetas, giros, céfalo podálico- dorso ventral) y movimientos manipulativos (abarca desde coger un juguete y soltarlo, hasta manejar implementos deportivos). *cenestésico: aprendizaje a través de la sensación. Alumnos necesitan del constante movimiento.

3. Actitudes perceptivas: integran la información del entorno y del propio cuerpo (estímulos visuales, cenestésicos, auditivos y táctiles) que se seleccionan e interpretan en los centros cerebrales superiores. En este nivel ya se entra de lleno en el programa de E.F; sin que ellos signifique que los niveles anteriores no pueden ser objeto de trabajo: conciencia corporal (bilateralidad, lateralidad, equilibrio), imagen corporal, relación del cuerpo con los objetos que le rodean, discriminación visual, discriminación auditiva, discriminación táctil, habilidades coordinadas (coordinación ojo-mano, coordinación ojo-pie).

4. Aptitudes físicas: la mejora de las cualidades físicas constituye un objetivo fundamental en este nivel, entendiéndose que con su desarrollo podrá accederse a niveles superiores de movimiento (dominio de movimientos complejos): resistencia (muscular y cardiovascular), fuerza, flexibilidad y agilidad (cambio de dirección, iniciación y detención, tiempo de reacción- respuesta).

5. Destreza de movimientos: este nivel no es sino la culminación de los anteriores niveles y la adaptación de estos a situaciones más o menos complejas. Estaríamos hablando de las denominadas destrezas más complejas. Deportes y su técnica.

CONCEPTUALIZACIONES

▪ **Desarrollo motriz:** son todos los movimien-

tos y ejercicios que ayudan al mejoramiento de las conductas del movimientos voluntarias. Patrones básicos motrices: son todos aquellos movimientos que nos sirven para el mejoramiento de otros movimientos más complejos. Ejemplos de patrones básicos: caminar, trotar, correr, gatear, reptar, trepar, escalar, rodar, equilibrio en la caída, saltar, pasar obstáculos, lanzar.

▪ **Ubicación espacial:** capacidad de ubicarse en distintos espacios, lugares y de distintas formas. Conocimiento corporal: capacidad de conocer las diferentes partes del cuerpo.

▪ **Lateralidad:** capacidad de manejar los dos lados del cuerpo lo más coordinado posible. Pie derecho mano y brazo derecho. Bilateralidad: capacidad de manejar los dos lados del cuerpo de la mejor forma, las dos manos y los dos pies.

▪ **Dominancia:** manejo constante de un lado del cuerpo, diestro, zurdo.

▪ **Velocidad de reacción:** capacidad de ubicarse en un espacio o lugar de la forma más rápida frente a un estímulo.

▪ **Equilibrio estático:** capacidad de mantener una posición el mayor tiempo posible sin perder la concentración.

▪ **Equilibrio dinámico:** capacidad de mantener una posición en desplazamiento sin perder la concentración.

▪ **Seguimiento auditivo y visual de los objetos:** capacidad de seguir con el oído o la vista un objeto (el bote de una pelota).

▪ **Coordinación:** capacidad de ejecutar diferentes movimientos de la forma más armoniosa.

- **Creatividad del movimiento:** capacidad de inventar movimientos y ejercicios.
- **Relación niño objeto:** capacidad de crear ejercicios y juegos con diferentes juegos y objetos.
- **Cualidad física (capacidad física):** desarrollo paulatino de las capacidades físicas
- **Velocidad:** lineal, equilibrio de reacción
- **Resistencia:** aeróbica (caminata, trote).
- **Fuerza:** manejo de implementos con peso o propio cuerpo.
- **Flexibilidad:** elongación, estiramiento muscular.

LIBRO: QUÉ RICO ES COMER SANO. ESPACIO SALUDABLE.

Tema 1A: Colaciones Saludables

Actividad: Yo promociono los alimentos saludables!

Objetivo: Conocer la importancia de los alimentos saludables.

Guía para realizar la actividad:

1. Realizar una lluvia de ideas en relación a los alimentos que los niños consumen frecuentemente al desayuno, almuerzo, once y cena.
2. Registrar en el pizarrón, en una columna y seleccionar los alimentos saludables.
3. Dividir al curso en cinco grupos y entregarle a cada uno de ellos un papel con el nombre de un alimento saludable.
4. Indicar a los alumnos que deben crear un canto o pregón de feria en relación a su alimento seleccionado.
5. Compartir la canción o pregón de feria creado al resto del curso.
6. Escribir el pregón o canción e en una pa-

pelógrafo y pegarlo en la sala.

Tema 1A: Agua

Actividad: Beber agua quita la sed, te protege y renueva.

Objetivo: Conocer la importancia del agua para la vida.

Guía para realizar la actividad:

1. El profesor distribuirá a los alumnos en grupos de a cuatro.
2. Cada grupo traerá dos flores cuatro días antes de la actividad.
3. Colocar cada flor en un vaso con agua y la otra flor en el vaso sin agua.
4. Día a día cada grupo registrará lo sucedido en una bitácora.
5. El día de la actividad cada grupo expondrá lo sucedido.
6. Establecer diferencia entre ambas flores y comentar.
7. El profesor terminará la actividad comentando lo importante que es el agua para la vida y recomendará tomar seis a ocho vasos de agua al día.

Tema 1B: Agua

Actividad: Beber agua quita la sed, te protege y renueva.

Objetivo: Reforzar la importancia del agua para la salud.

Guía para realizar la actividad:

1. El profesor distribuirá a los alumnos en grupos de a cuatro.
2. Cada grupo anotará en un papelógrafo tres consejos que motiven a sus compañeros a tomar seis a ocho vasos de agua al día y

pegan recortes alusivos al mensaje.

3. Comentar el trabajo realizado y la importancia sobre el agua.

4. Exponer papelógrafos en el colegio.

Tema 1A: Pescados

Actividad: Sabías que comer pescado ayuda a mantener sano tu corazón?

Objetivo: Conocer la importancia del consumo de pescado a lo menos dos veces por semana.

Guía para realizar la actividad:

1. El profesor copiará en el pizarrón la historia de un pescado e invitar a los niños a repetirla en voz alta
2. Invitar a los alumnos a reconocer en el texto algunas palabras o frases claves, como por ejemplo: pescado, crecer, dos veces a la semana, salmón, etc.
3. Los alumnos deberán crear oraciones con las palabras claves.
4. Pedir a alumnos que copien en su cuaderno la historia de un pescado.
5. Estimular el consumo del pescado durante la celebración del mes del mar por lo menos dos veces a la semana y evitar consumir pescados y mariscos crudos.

Tema 1B: Pescados

Actividad: Sabías que comer pescado ayuda a mantener sano tu corazón?

Objetivo: Fomentar el consumo del pescado a lo menos dos veces por semana.

Guía para realizar la actividad:

1. Antes de la actividad, el profesor solicitará a los alumnos que traigan una receta de pescado con ensaladas, recortes de los alimentos

que contiene la receta y un plato desechable, tijeras y pegamento.

2. Los alumnos deberán pegar en el plato la imagen de la receta que ellos encontraron.
3. Compartir las diferentes recetas con sus compañeros.
4. Mostrar el plato con la preparación que señala la receta.
5. El profesor terminará la actividad destacando la importancia que tiene para la salud comer pescados dos veces a la semana y evitar consumir pescados y mariscos crudos.

Tema 1A: Frutas y Verduras

Actividad: Sacarle partido a la naturaleza y cultivar tu salud, de esta forma comer frutas y verduras todos los días.

Objetivo: Fomentar el consumo de 3 frutas y 2 platos de verduras todos los días.

Guía para realizar la actividad:

1. El profesor solicitará a los alumnos que anoten en su cuaderno qué y cuántas frutas y platos de ensaladas comieron el día anterior.
2. El profesor señalará la importancia de comer 3 frutas y 2 verduras todos los días.
3. Cada niño en una hoja de block, diseñará un certificado de compromiso donde escribirá de qué manera se compromete a aumentar o mantener el consumo de frutas y verduras.
4. Estimular la importancia del consumo de frutas y verduras diariamente.

Tema 1B: Frutas y Verduras

Actividad: Sacarle partido a la naturaleza y cultivar tu salud, de esta forma comer frutas y verduras todos los días.

Objetivo: Reforzar el aporte de las vitaminas y otros nutrientes en las frutas y verduras.

Guía para realizar la actividad:

1. Antes de la actividad el profesor entregará un papel con el nombre de una fruta o verdura a cada niño.
2. Cada estudiante investigará antes de la actividad sobre las características, nutrientes y beneficios de la fruta y verdura asignada.
3. El día de la actividad el profesor preparará el espacio físico, donde los alumnos serán manager o representante de su fruta o verdura.
4. Cada alumno expondrá a su artista (fruta o verdura) con la meta de ser parte de la frutera y sus compañeros deberán adivinar el nombre de la fruta o verdura expuesta al final de la presentación.
5. El profesor terminará la actividad informando a los alumnos que se deben consumir 3 frutas y 2 platos de verduras todos los días.

Tema 1A: Leche

Actividad: Tomar leche para ayudar a tener huesos más sanos.

Objetivo: Identificar productos lácteos.

Guía para realizar la actividad:

1. El profesor solicitará a los alumnos traer recortes de productos lácteos que él consume frecuentemente.
2. Cada alumno pegará en su cuaderno los productos lácteos que consume al día y comparará con lo recomendado en las guías alimentarias (3 productos lácteos al día).
3. Los alumnos junto al profesor comentan la importancia que tiene el consumo de lácteos

para la salud.

Tema 1B: Leche

Actividad: Tomar leche para ayudar a tener huesos más sanos.

Objetivo: Identificar los beneficios del consumo de productos lácteos.

Guía para realizar la actividad:

1. Antes de la actividad el profesor solicitará a los alumnos buscar información en Internet o biblioteca del colegio, sobre los beneficios del consumo de lácteos para la salud.
2. El alumno doblará una hoja de block por la mitad y diseñará un díptico que tenga (portada, frecuencia de consumo y beneficios del consumo de productos lácteos).
3. El profesor recordará a los alumnos que se deben consumir 3 productos lácteos al día, de preferencia semi-descremados o descremados, todos los día. Y sus beneficios para la salud.
4. Los dípticos serán expuestos en la sala de clases y se seleccionara el mejor para que sea fotocopiado y entregado a la comunidad escolar.

Tema 1A: Legumbres

Actividad: "Yo como legumbres porque son ricas y me alimentan"

Objetivo: Identificar la importancia de las legumbres en la alimentación.

Guía para realizar la actividad:

1. El profesor iniciará la actividad señalando que se deben consumir legumbres dos veces por semana y que un plato de legumbres reemplaza un trozo de carne.
2. El profesor explicará los beneficios que

tiene el consumir legumbre para la salud.

3. El profesor solicitará a los alumnos traer para la actividad: un vaso plástico, agua, algodón y una legumbre.

4. Enseñar cómo nace una planta de la semilla.

Tema 1B: Legumbres

Actividad: "Yo como legumbres porque son ricas y me alimentan"

Objetivo: Reforzar la importancia del consumo de legumbres para la salud.

Guía para realizar la actividad:

1. El profesor preguntará a los alumnos si han consumido legumbres al menos dos veces a la semana.

2. Los alumnos deberán observar el experimento del vaso con la semilla para ver cuánto ha crecido y así conocer el desarrollo de una planta.

3. Los alumnos dibujarán el proceso del experimento.

Tema 1A: Alimentos Grasos

Actividad: Controlar el colesterol comiendo alimentos bajos en grasa.

Objetivo: Conocer la importancia que tiene para la salud el consumo de grasas saludables.

Guía para realizar la actividad:

1. Antes de la actividad el profesor dividirá a los alumnos en grupos de a cuatro y solicitará que para el día de la actividad deberán traer pegamento, tijeras y un papelógrafo o cartulina, revistas, recortes o dibujos de alimentos que contienen grasas saludables.

2. Además anotar tres beneficios que tiene estos alimentos para la salud.

3. El profesor realizará una lluvia de ideas, anotará y clasificará en la pizarra los alimentos que contienen grasas no saludables como: margarina, mantequilla, manteca, mayonesa, crema de leche, etc. y por otro lado clasificará los alimentos que contienen grasas saludables como: aceite de oliva, aceitunas, paltas, nueces, almendras y algunos pescados.

4. Deben recortar y pegar en papelógrafo alimentos que contienen grasas saludables y anotar tres beneficios de su consumo.

Tema 1B: Alimentos Grasos

Actividad: Comer sano es rico!

Objetivo: Identificar alimentos saludables.

Guía para realizar la actividad:

1. Antes de la actividad el profesor formará parejas de trabajo, las que deberán traer los siguientes materiales: dos vasos de plumavit, una cuchara de manteca y agua.

2. Antes de dar inicio a la actividad el profesor preguntará a los alumnos que alimentos creen que tienen grasas saturadas o no.

Tema 1A: Etiquetado Nutricional

Actividad: Elegir alimentos bajos en grasas, azúcar y sal.

Objetivo: Conocer el etiquetado nutricional de los alimentos.

Guía para realizar la actividad:

1. El profesor solicitará a los alumnos traer diferentes envases de alimentos.

2. Preguntarle a los alumnos cuál es la importancia de que los alimentos tengan infor-

mación nutricional, y si alguien de su familia lee la información nutricional.

3. A cada alumno el profesor le entregará un formato de información nutricional para completar con la información nutricional y GDA (guías diarias de alimentación) que tiene el envase del alimento.

4. El profesor sugerirá a los alumnos leer la información nutricional de los alimentos que consumen.

Tema 1A: Etiquetado Nutricional

Actividad: Elegir alimentos bajos en grasas, azúcar y sal.

Objetivo: Comparar la información nutricional de diferentes alimentos.

Guía para realizar la actividad:

1. El profesor solicitará previamente a los alumnos traer etiquetas y envases de leche, atún, galletas, pan de molde, cereales. Por grupo de alimento colocar número de la etiqueta: 1, 2 y 3.

2. Dividir el curso en grupos de a cuatro.

3. Solicitar que lean y comparen la información nutricional por 100 gramos o ml. y comparar las tres etiquetas.

4. Anotar en el cuaderno las diferencias de contenido de nutrientes entre un alimento y otro.

5. Identificar envases de alimentos que contengan GDA.

6. Exponer al curso lo investigado.

