



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

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño

Justo en el hambre

Material didáctico para actividades
sobre cultura nutricional
para escolares preadolescentes.

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

Diciembre, 2018.
Santiago, Chile.

Autor: Carolina Josefa Tobar Muñoz
Profesor Guía: Felipe Alberto Cortez Orellana

Agradecimientos:

*A Dios y a mi madre que nunca
me han abandonado y me han
dado fuerzas.*

*A mi mejor amigo y compañero
de vida Elías, y a todos los amigos
y familiares que me apoyaron en
este proceso.*

*Gracias a la Fundación Juan
Pablo II por darme la oportunidad
de seguir estudiando.*

Resumen

Los malos hábitos alimenticios de los chilenos son un tema necesario y pendiente que abordar. Las cifras de sobrepeso y obesidad infantil se han mantenido altas por más de 10 años, y a pesar de los esfuerzos de algunas organizaciones e instituciones nacionales por hacer algo al respecto, sigue siendo imprescindible entregar medios a los escolares para que adopten, o logren mantener hábitos de alimentación que beneficien su salud y no la sigan deteriorando.

Para esto es importante considerar a los determinantes sociales de la salud y sus actores, ya que influyen en el comportamiento y decisiones del escolar.

Aquí aparece la oportunidad de diseñar una herramienta que ayude al usuario a obtener información sobre las posibilidades de cambiar sus hábitos alimenticios, los beneficios de mejorarlos y las consecuencias de no desarrollar una cultura de la alimentación.

Este proyecto propone comunicar esta idea a través un sistema compuesto de ilustraciones, videos y actividades basadas en la conversación, para primero reconocer la realidad en la que los escolares están inmersos, y así luego entregarles posibles soluciones y oportunidades relacionadas con sus hábitos alimenticios. Además busca generar un diálogo en los actores que los rodean, en este caso padres y apoderados.

Índice

01

PRIMER CAPÍTULO

Motivación personal.....	09
Introducción.....	10
Marco teórico	
Nutrición.....	12
Cultura nutricional.....	16
Ecología nutricional.....	25
Información nutricional.....	27

02

SEGUNDO CAPÍTULO

Diagnóstico / Oportunidad	30
Cómo entregar el mensaje.....	31
Social Media.....	33
Generación Z.....	36
Cambio en la educación.....	37
Visita al colegio Arturo Matte Larraín.....	38
Perfil de Usuario	40
Antecedentes	44
Referentes	47
Formulación	54
Metodología	56
Tabla de indicadores.....	58
Modelo de negocio.....	60

03

TERCER CAPÍTULO

Desarrollo de la propuesta

Etapa 1.....	63
Etapa 2.....	67
Etapa 3.....	76
Etapa 4.....	84
Página Web.....	100
Presupuesto.....	104
Conclusión	106
Referencias.....	110
Bibliografía.....	112
Anexos.....	114

Primer Capítulo

Motivación personal

Me comencé a dar cuenta que los hábitos alimenticios son un tema importante cuando empecé a escuchar noticias sobre nuestro país liderando los rankings de obesidad y sobrepeso.

Hace un tiempo era una situación que parecía lejana, algo que ocurría en Estado Unidos donde nacen grandes cadenas de comida rápida. Pero hoy en día gracias a la globalización, tenemos disponibles una gran variedad de productos distintos.

Más me interesó cuando conocí gente que llevaba dietas distintas a la mediterránea, dietas lejanas a la “comida chatarra” o también llamada “comida rica”.

Conocí un poco más sobre las dietas basadas en plantas, o algunas simplemente llevaban hábitos de alimentación más conscientes, donde las personas se informaban sobre lo que comían. Sobre todo comencé a ver la nutrición de otra forma, cuando cambié mi forma de entender la palabra “dieta”, que antes al oírla la asociaba con algo sumamente estricto, poco placentero, restrictivo. Pero la realidad es muy distinta a eso, siendo la dieta simplemente un estilo o forma de alimentarse.

Luego al ver la realidad de la malnutrición de los chilenos, incluyendome, y sobre todo de los niños, me di cuenta del trabajo que hace falta realizar.

La necesidad de educarnos y ser más conscientes de la relación que tenemos con la comida, tanto a nivel físico y emocional, me hizo buscar una oportunidad de realizar un proyecto que aborde esta temática desde el diseño.

Si bien el diseño no es el área principal para abordar temas como este, si no que en este caso sería la nutrición, se transforma en una muy buena herramienta para entregar la información de forma innovadora, buscando maneras de facilitar la visualización de tópicos y de representar conceptos que muchas veces se ven superficiales, pero que ahondando en ellos se puede aprender muchísimo.

A pesar de que gracias a la conectividad global podemos acceder a más información de manera libre y abierta, no estamos realmente bien informados. El problema de la obesidad y el sobrepeso no se ha podido solucionar desde hace mucho tiempo, de hecho, ha aumentado

más, pero es sólo la punta del iceberg. Muchas personas delgadas también están en estado de malnutrición, personas de peso ideal también.

El problema se ha quedado en decir que la alimentación saludable es cara, que no tenemos tiempo, que es muy difícil cambiar los hábitos, y en parte es verdad, sólo en parte, porque cuando un problema está poniendo en riesgo la vida de muchas personas, debería haber tiempo. Es sumamente necesario hacer un cambio, claramente no radical de un día para otro, pero sí se puede reconocer que haciendo cambios pequeños se puede caminar hacia una solución.

Introducción

Siguen subiendo la cifras de obesidad en Chile, siguen aumentando las enfermedades relacionadas con el exceso de peso y los malos hábitos alimenticios. Pero no aún no existen políticas públicas que regulen este problema, a pesar de la urgencia y el llamado de instituciones expertas en el tema a tomar cartas en el asunto.

Sería difícil decir que los chilenos no estamos al tanto del problema, ya que es un tema que se puede ver en las noticias, en las escuelas, en libros, en matinales de televisión y hasta en redes sociales hemos visto que somos el segundo país liderando las cifras de obesidad. Se repite una y otra vez la importancia de comer sano, pero aún así el problema parece no solucionarse.

Estamos insertos en un sistema que ha evolucionado de tal manera que nos queda poco tiempo para cocinar como lo hacían nuestras abuelas y abuelos. Mientras más rápido podamos obtener nuestra comida y evitar gastar tiempo en cocinarlos, mejor, dando espacio a no consumir alimentos de manera consciente, ignorando su composición, su déficit nutricional y sobre todo ignorando que el acto de comer incide en el estado de nuestro cuerpo, en su presente y futuro.

La “comida saludable” suena para muchos como una etiqueta de “alimentos caros”, algo que demanda gastar más dinero y sólo para un grupo acotado de personas. El marketing y las grandes empresas han contribuido a que actualmente tengamos esa percepción.

Pero no podemos echarles toda la culpa ya que ofrecen sus productos respondiendo a la demanda, por lo que los usuarios tienen gran parte de responsabilidad.

Por eso muy importante que los usuarios tengamos cultura alimentaria desde pequeños, que conozcamos la influencia que tiene la alimentación sobre nuestras vidas, más allá de satisfacernos momentáneamente.

Lo que busca este proyecto es entregar información sobre nutrición y buenos hábitos alimenticios, principalmente a jóvenes escolares, desde el diseño gráfico, la ilustración, diseño audiovisual y sobre todo desde el diálogo.

MARCO TEÓRICO: NUTRICIÓN

NUTRICIÓN INADECUADA Y SUS CONSECUENCIAS EN LA POBLACIÓN INFANTIL CHILENA

Entre los años 1960 y 2000 en Chile se logró reducir en gran medida la desnutrición infantil, pasando de una prevalencia del 37% a un 2,9% en niños y niñas menores de 6 años, gracias a políticas de Estado y sus programas que fueron constantes a través del tiempo.

Pero hoy en día el panorama nutricional es completamente distinto al de 1960, ya que existen altos porcentajes de obesidad y sobrepeso (1), cifras correspondientes a población adulta e infantil. De hecho, si revisamos las cifras entregadas por JUNAEB (2) de los últimos 27 años, podremos observar un aumento progresivo de la prevalencia de obesidad en niños de primero básico, manteniéndose por sobre el 20% desde el año 2007.

Lo mismo se repite cuando se evalúa a niños de primero medio, obteniendo un 13,5% de adolescentes con obesidad el año 2016 y un 16% el año 2017.

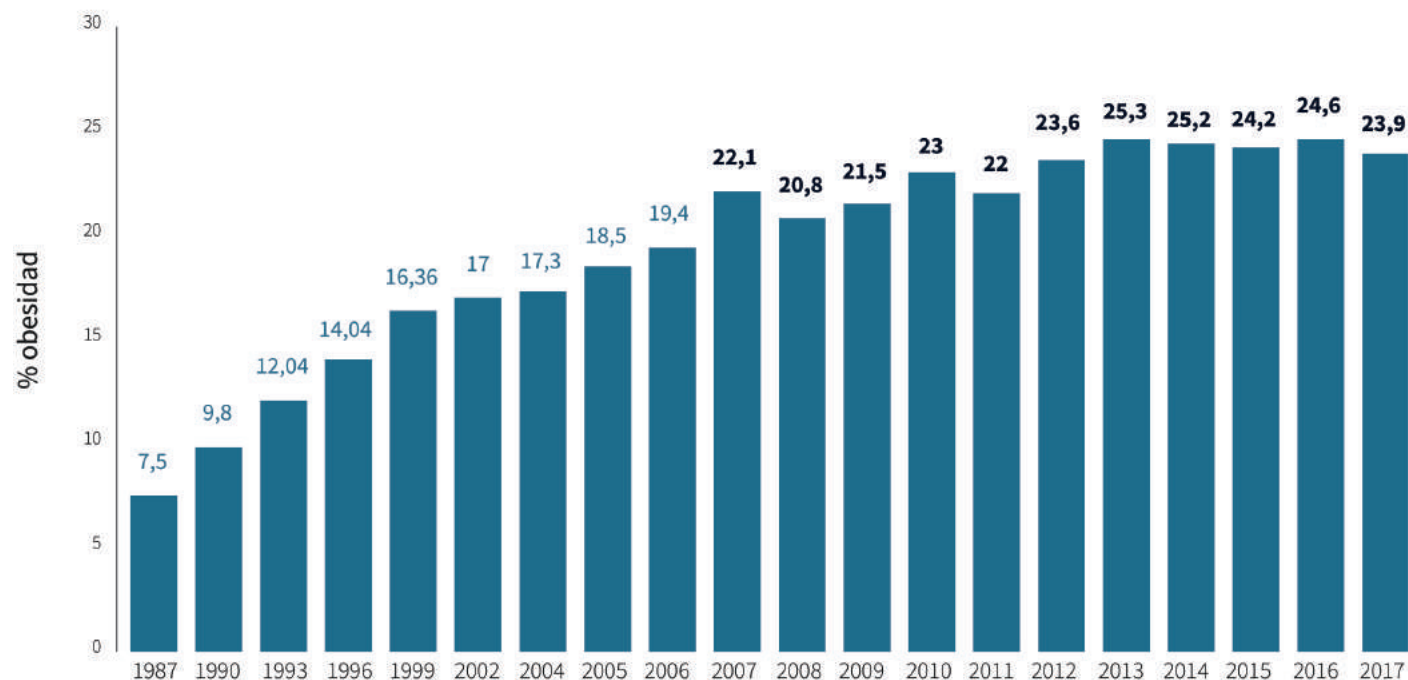
A pesar del notable aumento de la obesidad infantil, aún no existen políticas públicas que se instalen como base para comenzar a disminuir este problema.

La obesidad y el sobrepeso afectan mucho más que la estética del cuerpo humano, siendo la apariencia física el aspecto más superficial de este conglomerado de complicaciones. Si bien existen casos en los que la obesidad es causada por problemas genéticos o ciertas patologías, la mayoría de los casos se producen por una mala alimentación combinada con sedentarismo y malos hábitos que afectan la salud, lo que trae

¹ Según la Organización Nacional de la Salud (OMS) se definen como: “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”.

² Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas: institución pública del Estado de Chile que beneficia a escolares de más bajos recursos, a través de becas, programas de alimentación y salud, materiales escolares, etc.

Prevalencia de obesidad en escolares de primer año básico (1987 - 2017)



Fuente: Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB).

Figura 1

Gráfico de la prevalencia de obesidad infantil según cifras proporcionadas por JUNAEB.

3

Enfermedades producidas por condiciones externas al cuerpo humano absolutamente modificables.

consigo enfermedades no transmisibles (ENT) (3), aumento de probabilidades de sufrir accidentes cardiovasculares, poca resistencia durante actividad física, hipertensión, y un extenso etcétera de problemas de salud (Vio, 2017).

Este problema se torna aún más complejo cuando afecta a niños y niñas en etapa de desarrollo, ya que desde temprana edad están

exponiéndose al riesgo de sufrir problemas y enfermedades, que podrían acompañarlos a lo largo de toda su vida (M Black & M Creed-Kanashiro, 2012).

Pero es una situación posible de prevenir, adquiriendo hábitos que beneficien la salud o que al menos no la comprometa, como por ejemplo cuidar la alimentación, evitando consumir altas cantidades de grasas saturadas,

azúcar, sodio, controlar las porciones consumidas, procurar hacer el ejercicio físico necesario y monitorear el estado de salud al menos una vez al año (Organización Panamericana de la Salud, 2017).

Los principales responsables de revertir esto no son los mismos niños, sino que es un deber de los padres, ya que son los principales encargados de cuidar, alimentar, proteger y

ESTADO NUTRICIONAL

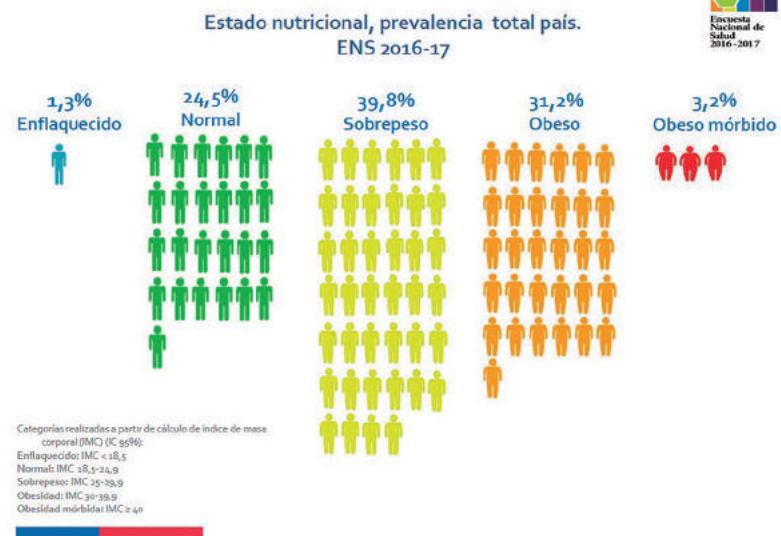


Figura 2. Estado nutricional, prevalencia total país. ENS 2016-2017. Rescatado de Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 Primeros Resultados.

educar a sus hijos. Naturalmente los niños adoptan costumbres que aprenden de sus familias o personas más cercanas, lo cual podemos relacionar con las cifras de obesidad de la población adulta, ya que también han ido en aumento a nivel nacional los últimos años.

A causa de un estilo de vida acelerado y poca conciencia sobre la importancia de la alimentación, se han producido cambios en los hábitos alimenticios que han llevado a los chilenos a permutar el tiempo cocinando por tiempo descansando.

Un aliado de las personas con tiempo escaso, son los alimentos procesados (muchas veces altos en grasas, azúcares y calorías) ya que sólo se invierte tiempo en la elección y pago, que es menos comparado con el tiempo que se necesita para preparar o cocinar algo, y porque para algunos consumidores podrían producir mayor sensación de saciedad y mayor satisfacción.

Si bien tenemos toda esta información sobre un tema de urgencia nacional, es muy difícil influir en el hábito de las personas, por eso seguimos empeorando las cifras de obesidad.

Pero lo que busca este proyecto es entregar información desde la perspectiva/posición en la que nos encontramos los chilenos, reconociendo que tenemos un problema con las prioridades, las porciones, los mitos sobre la comida sana y sobre todo con la relación entre la comida y las emociones.

Por eso el desafío es generar un diálogo entre los factores que pueden influir en la forma de alimentarse de los escolares, incluyendo también a padres y profesores. Se necesita afectar la ecología nutricional para que los cambios logrados sean estables en el tiempo, pero antes de esa fase, está la etapa previa en la que se sitúa este proyecto, ya que para poder

ESTADO NUTRICIONAL



Distribución de estado nutricional, según años de estudio cursados.
ENS 2016-17

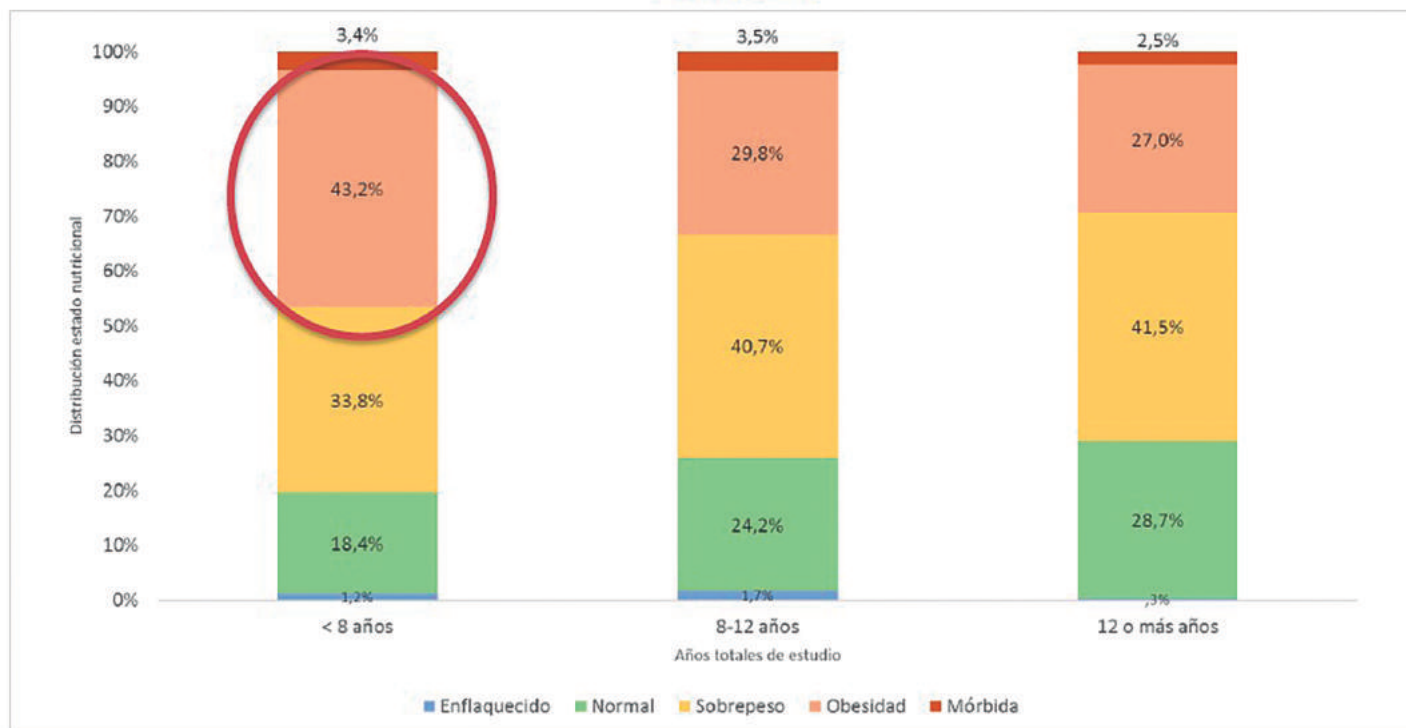


Figura 3
Distribución de estado nutricional, según años de estudio cursados. Rescatado de Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 Primeros Resultados

afectar en los hábitos alimenticios de los individuos, primero es necesario influir en la forma de pensar de estos. El camino que se tomó parte por reconocer la condición en la que nos encontramos los chilenos, aceptando que tenemos costumbres tan arraigadas que nos obstruyen el paso hacia los cambios de hábitos, aceptando que estos cambios toman

mucho tiempo para que sean estables y desde esa base, entregar información, consejos útiles y representar realidades con las que nos sintamos identificados.

MARCO TEÓRICO: CULTURA NUTRICIONAL

¿QUÉ ESTÁ OCURRIENDO CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS?

Gracias a los avances tecnológicos en el sistema de producción de alimentos, hoy en día tenemos muchas posibilidades al momento de elegir qué productos consumir. Estas posibilidades se amplían incluso al cómo vamos a consumirlos, dónde, cuándo, cuántas veces, etc.

Sólo es necesario dar un paseo en los puntos neurálgicos de Santiago de Chile para darnos cuenta, que podemos comprar alimentos en casi cualquier parte. Y esto no ocurre sólo en nuestro país, es más, Chile sólo se ha estado sumando a estos “avances”, donde vemos cada vez más restaurantes de comida rápida, máquinas expendedoras, productos envasados, alimentos procesados, etc.

El problema es que los alimentos que el mercado quiere facilitar a sus usuarios ya no son iguales que los que ofrecían unas décadas atrás, ahora muchos de ellos son altos en azúcar, calorías, sal, grasas, vienen en porciones más grandes, están disponibles en más formatos, más lugares y muchos de ellos se han convertido en los más preferidos por los usuarios (Story & Kaphingst, 2007).

Además, el estilo de vida también ha sufrido cambios, las personas trabajan más tiempo, tienen menos instancias para cocinar, muchas veces la alimentación saludable no es una prioridad, e incluso existe desinformación frente a este tema, ya que se tiende a creer que los alimentos más sanos son más caros, pero no se consideran los gastos en los alimentos más perjudiciales, por lo que es necesario conocer cómo las familias planifican su alimentación, cuánta información nutricional conocen y qué hacen con esa información (Vio, 2018).

PUBLICIDAD Y DESINFORMACIÓN EN LATINOAMÉRICA

Estela Renner es una escritora, directora y productora brasileña, que el año 2012 lanzó con la productora “Maria Farinha Filmes” (4), un documental que muestra la realidad de la nutrición infantil en Brasil.

Lo más impactante de esta obra audiovisual, es que sus protagonistas son niños cuya salud está siendo afectada por la mala alimentación a muy temprana edad, viviendo con enfermedades que podrían perdurar hasta su adultez. Además refleja una situación que está ocurriendo en varios países latinoamericanos.

Los niños filmados sufrían problemas de sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión, y llevaban una dieta alta en compuestos perjudiciales para la salud (cuando se ingieren en grandes cantidades, como estos niños lo hacían) (5).

Tampoco disponían de tiempo suficiente en la materia de educación física para hacer deporte en el colegio y además la infraestructura no lo permitía, ya que eran colegios pequeños.

Cuando se entrevistó a los padres de los niños, tenían problemas de salud similares, estilos de vida que producen esos problemas o eran muy condescendientes con sus hijos, dándoles todo lo que ellos querían, sin importar las consecuencias para su salud.

Tampoco tenían información clara sobre los productos que proporcionaban a sus hijos constantemente, ya que la entrevistadora a través de una simple visualización análoga les mostró la cantidad de azúcar que contenían estos productos, algunos padres se sorprendieron y algunos simplemente no creyeron esta información (Renner, 2013).

4
Productora brasileña co-fundada por Estela Renner, es una corporación certificada B.

5
Azúcar, sodio, grasas saturadas, grasas trans, calorías, etc.



Imágenes 1 y 2.

Capturas de pantalla del documental "Más allá del peso" de la productora brasileña Maria Farihna Filmes. Disponible en YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=w2AUEKlanKo&t=3694s>)

► En la imagen superior izquierda se puede ver a una de las entrevistadas señalando los alimentos que ella preferiría comer de todos los que están sobre la mesa.



► En la imagen posterior izquierda se puede ver a dos de los entrevistados hablando sobre sus lugares preferidos para comer.

Los alimentos más perjudiciales para la salud, pero “más ricos” para los niños, son más baratos y producen mayor sensación de satisfacción por los hábitos que tienen, es decir si un niño desde pequeño se acostumbra a comer fruta, la fruta lo va a dejar satisfecho, pero los niños que no tienen hábitos de alimentación saludables, necesitarán consumir lo que les gusta hasta satisfacerse.

A esto se suma la publicidad dirigida a público infantil, que ocupa estrategias de marketing que propician la preferencia de los niños por sus productos. Ocupan recursos gráficos como colores llamativos, caricaturas, canciones pegajosas y relacionan lo que venden con conceptos como “felicidad”, “satisfacción”, “diversión”, etc. Ejemplo de esto son las famosas “cajitas felices”, las caricaturas en los cereales que están siendo retiradas de los envases a causa de este mismo problema, los comerciales en televisión, promociones donde incluyen juguetes o piezas coleccionables, etc.

Los padres necesitan tener información objetiva sobre los productos que les dan a sus hijos frecuentemente, y ser impulsados a hacer algo con esa información, estar conscientes de que, por ejemplo, no les están dando solamente una caja de leche chocolatada, si no que preguntarse ¿Cuánta azúcar contiene cada caja? ¿Cuántas le doy a mi hijo al año? ¿qué ocurre cuando entra esa azúcar al cuerpo del niño(a)?, etc. (Oliver, 2010).

Por lo tanto, es necesario entregar herramientas a los niños que les permitan aprender sobre lo que realmente están consumiendo, entregarles información nutricional (adecuada a su nivel de aprendizaje) y demostrarles de alguna forma, qué es lo mejor para ellos y su bienestar con respecto a este tema aún pendiente (Cooper, 2007).



Imagen 3.

Afiche del documental "Más allá del peso" de la productora brasileña Maria Farihna Filmes.

Rescatado de: <https://bit.ly/2UNPspc>

LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

En Chile desde 1910 hasta el 2010 la esperanza de vida había aumentado en 50 años, gracias a avances en ciencia y tecnología. Pero existen factores amenazantes que podrían disminuir esta cantidad de años. Según un informe reciente (Organización Panamericana de la Salud, 2017) la mayor causante de muertes hasta el 2017 son las enfermedades no transmisibles (ENT), lo que amenaza el crecimiento y desarrollo económico. Incluso en este informe se afirma que “(...) Las ENT afectan de manera desproporcionada a las personas que viven en situación de vulnerabilidad debido a la compleja interacción de factores sociales, conductuales, biológicos y ambientales (...)” (Organización Panamericana de la Salud, 2017).

“¿Qué comes?” es un programa del canal “Televisión Nacional de Chile (TVN)” que fue emitido el año 2015. En él se muestra el panorama chileno frente a la alimentación. El primer capítulo se llama “Alimentación Infantil” donde a través de entrevistas a expertos, actividades con niños y el análisis del contexto que

les rodea, se expone el problema de los malos hábitos alimenticios. Menciona que un estudio realizado por el INTA a 1600 niños de quinto básico y primero medio (Instituto Nutricional y Tecnología de los alimentos, 2018) demuestra que existe una relación entre la colación que los niños consumen durante los recreos con el desempeño en la prueba SIMCE (6), ya que el exceso de azúcar y grasa de ciertos alimentos pueden acumularse en la sangre y no ser eliminados correctamente, pudiendo llegar al cerebro, bloqueando los receptores de la función cognitiva, que hace posible el aprendizaje, la memoria y el control ejecutivo.

Los establecimientos educacionales son los lugares donde los niños pasan la mayor parte del tiempo. Por lo tanto, es de suma importancia que sean lugares que no perjudiquen su desarrollo. El INTA está implementando proyectos en las escuelas que promuevan hábitos saludables, por ejemplo, los kioscos saludables, donde se entregan opciones de colación sanas a los escolares.

6

Prueba donde se evalúan los contenidos exigidos por el currículo escolar vigente.



Imágenes 4 y 5.

Capturas de pantalla del programa "¿Qué comes?" de TVN.
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=MdmVJCzcdJQ&t=2145s>



► En esta imagen se muestra un ejercicio realizado en el que los niños debían comprar todos los alimentos que ellos consideran necesarios para un mes. La mayoría consistió en alimentos procesados y altos en grasas y azúcares.

También implementa clases de educación física optimizadas y charlas nutricionales didácticas (Televisión Nacional de Chile, 2015).

Fernando Vio del Río (7), profesor titular del INTA, en una clase magistral realizada a través de la plataforma EduAbierta de la Universidad de Chile, comenta los problemas nutricionales que afectan a Chile actualmente y cómo se debe actuar frente a ellos. Por ejemplo, menciona los malos hábitos de los niños de llevar colaciones altas en calorías y azúcares para consumir en los recreos, pero el tiempo comprendido entre cada recreo no es suficiente como para que el cuerpo necesite consumir alimentos,

debería ser suficiente con un desayuno contundente (y saludable), un snack liviano y el almuerzo.

También hay muchos colegios que aún tienen kioscos donde se venden golosinas y bebidas gaseosas o jugos altos en azúcar, a esto se agregan los vendedores ambulantes que se instalan afuera de los establecimientos y las colaciones enviadas por los padres ya mencionadas. Hacen falta nutricionistas en los colegios, aprender a cocinar, hacer deporte no sólo en las clases si no también durante los recreos, que es una costumbre que se ha ido perdiendo, muchos niños dedican sus recreos a permanecer sentados y ocupando dispositivos móviles.

7

Profesor Titular del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, Director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) desde enero 2002 hasta enero 2010, Presidente de la Corporación 5 al día Chile desde el año 2004, Integrante del Comité Científico Consultivo de la Agencia Chilena para la Calidad e Inocuidad Alimentaria (ACHIPIA) del Ministerio de Agricultura desde el año 2013, Integrante de la Comisión Superior de Evaluación Académica de la Universidad de Chile.

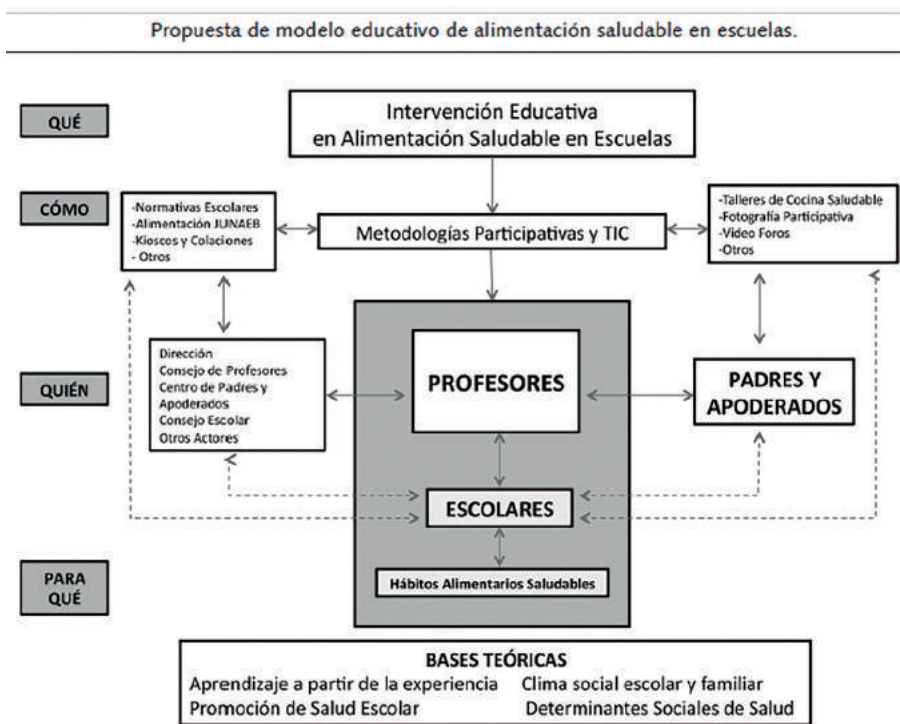


Figura 4. Modelo educativo de alimentación saludable propuesto por profesionales de INTA. Recuperada de: "Bases teóricas y metodológicas para un programa de educación en alimentación saludable en escuelas"

Es necesario educar tanto a los niños como a los padres (Vio, 2017).

Se han realizado estudios de intervención en escuelas para mejorar los hábitos alimenticios de los niños. Uno de ellos afirma que una intervención educativa sobre la nutrición puede traer efectos positivos disminuyendo poco a poco el consumo de alimentos no saludables.

Se fomenta el uso de Tecnología de la Información y Comunicación, el material audiovisual, actividades participativas, rápidas y fáciles de evaluar, ya que a través de ese

método se podían compatibilizar las actividades propuestas con el currículo escolar y lograr resultados positivos y eficaces.

La duración de este estudio fue de 1 año aproximadamente y consistió en 9 talleres. Los resultados arrojaron una mejora en el conocimiento sobre alimentación en los niños y disminución en el consumo de alimentos no saludables, incluso en algunos colegios se observó disminución de la obesidad en mujeres de entre 7 y 9 años (Vio, Salinas, Montenegro, González & Lera, 2014).

Otro estudio realizado por el INTA menciona el uso de las TIC's como un método que ha resultado efectivo para enseñar la parte teórica de la alimentación saludable, ya que son más eficaces que los métodos tradicionales, promueven la participación y mantienen más atentos e interesados a los escolares. Además, proponen un modelo educativo para hacer una intervención efectiva, que abarca el problema de la alimentación de manera global (Salinas, González, Fretes, Montenegro & Vio, 2014).

MOVIMIENTOS POR LA RECUPERACIÓN DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Slow Food es un movimiento gastronómico que se inició en Italia el año 1986, buscando proteger la calidad de los alimentos producidos, relacionando el acto de comer directamente con la agricultura, y defendiendo una alimentación buena, limpia y justa.

Este movimiento cree en una nueva gastronomía, en una eco-gastronomía, “entendida como algo indisoluble de la identidad y la cultura, basada en la libertad de elección, en la educación, en el enfoque multidisciplinar, para vivir lo mejor posible utilizando respetuosamente los recursos disponibles.” (Slow Food, s.f.).

En 1989, Slow Food se convirtió en una asociación internacional. Desde entonces, su interés centrado en la eco-gastronomía fue incluyendo todo lo que se relaciona con la calidad de vida de

las personas, por lo que organizan ferias, convivias (8) talleres, cursos, etc.

Instancias en la que se quiere ayudar a los asistentes a valorar el alimento, como algo que debe ser sabroso, estimulante, fresco, cuya producción sea respetuosa con el medio ambiente, sin sobreexplotar los recursos naturales y que sea justo con los trabajadores que participen en su producción.

Hoy en día, el término Slow Food es una red formada por más de 100.000 asociados, subdivididos en las italianas Condotte, y en las Convivium alrededor del mundo. Cada uno de los convivium organiza eventos y actividades, coordinados por un Convivium.

Según Pilgwa (2018), existen en Chile siete convivium en funcionamiento y otros dos en



Imagen 7.
Logo Slow Food.



Imagen 6.
Chef Ann Cooper.

8
Es una reunión de socios de Slow Food donde se llevan a cabo cenas, talleres, charlas, etc.

proceso de conformación, distribuidos en cinco de las quince regiones geográficas del país. Pilgwa es un convivium en la Región Metropolitana de Chile.

Es a través de tales convivium que se puede llevar la Slow food a las escuelas, impulsando la educación del gusto, entrenando los sentidos a través de la degustación de alimentos y se promueve la toma de conciencia frente a la experiencia de comer, además de invitar a padres, docentes y socios del movimiento. Todos estos programas “se basan en la idea de que la alimentación es sinónimo de cultura, placer y convivialidad y que el acto de comer influye en nuestros valores, actitudes y emociones.” (Slow Food, s.f.).

Un llamado a tomar conciencia aprendiendo

Debido a los problemas de sobrepeso y obesidad infantil que ha surgido en las últimas décadas, existen personas que lideran proyectos para combatir este problema. Así encontramos a los chefs Jamie Oliver y Ann Cooper, quienes han demostrado que es posible comer más sano con recetas sencillas y de bajo costo.

En la página de TED talks se puede encontrar una charla realizada por Jamie Oliver donde expresa cómo ha sido su experiencia intentando a ayudar a personas con problemas de obesidad, sobre todo niñas y niños, escuelas, apoderados, etc.

Critica el sistema en el que estamos inmersos donde la forma de alimentarnos es cada vez más artificial e instantánea, lo que nos ha llevado a enfermarnos y acercarnos a la muerte de forma temprana. Por eso reclama el derecho de los estudiantes a aprender sobre alimentación, comida sana y real.

Menciona la importancia de los niños de tomarse el tiempo de hablar del tema, de probar recetas, cocinar, de tener el espacio para tomar conciencia de lo que comen. De forma similar a trabajado Anne Cooper, que también aparece en el documental mencionado anteriormente “Más allá del peso”.

Al igual que Jamie se refiere al espacio que los niños necesitan para aprender sobre nutrición:

“Hay que entenderse qué comen los niños, qué saben de comida como parte de su experiencia educativa. Lo único que hacemos varias veces al día, durante toda la vida, es comer.

Puede que no leamos varias veces al día. Seguramente no usamos el álgebra varias veces al día.

Es probable que no usemos la ciencia varias veces al día. Lo que sí hacemos, varias veces al día, todos los días de nuestra vida, es comer. Eso debe ser tan importante en la experiencia educativa de los niños, como la lectura, la escritura y la aritmética.

Siguiendo los reclamos de estos chefs y también considerando las menciones del INTA, que ha tocado este mismo tema, este proyecto intenta abrir este espacio para aprender, para conversar sobre algo que está presentes en nuestro día a día, pero que el sistema actual dificulta, a pesar de los problemas que existen al respecto.



Imagen 8.
Fundación Chef Ann.

MARCO TEÓRICO: ECOLOGÍA NUTRICIONAL

CONTEXTO E INFLUENCIAS

Al momento de realizar una intervención para mejorar los hábitos alimenticios de escolares, vemos que aparecen actores que van más allá de los propios niños. Como hemos visto en los antecedentes, el ambiente de los niños está conformado por sus padres, madres, apoderados, profesores, docentes, compañeros, amigos, colegio, casa, calle, etc. Por lo tanto, debemos considerar todos estos factores para poder realizar una intervención, aunque sea sencilla, el objetivo es que sea efectiva.

Esto es lo que propone el cubo de la promoción de la salud, es un modelo más amplio comparado con el que se muestra en la figura 6, porque no considera sólo las escuelas, sino también a la población adulta, donde vemos que los factores externos al cuerpo humano, que influyen sobre la salud de un individuo se llaman Determinantes Sociales de la Salud (DSS). Este modelo presenta un cubo con 5 agentes cada cara, si bien no se deben abarcar necesariamente las 6

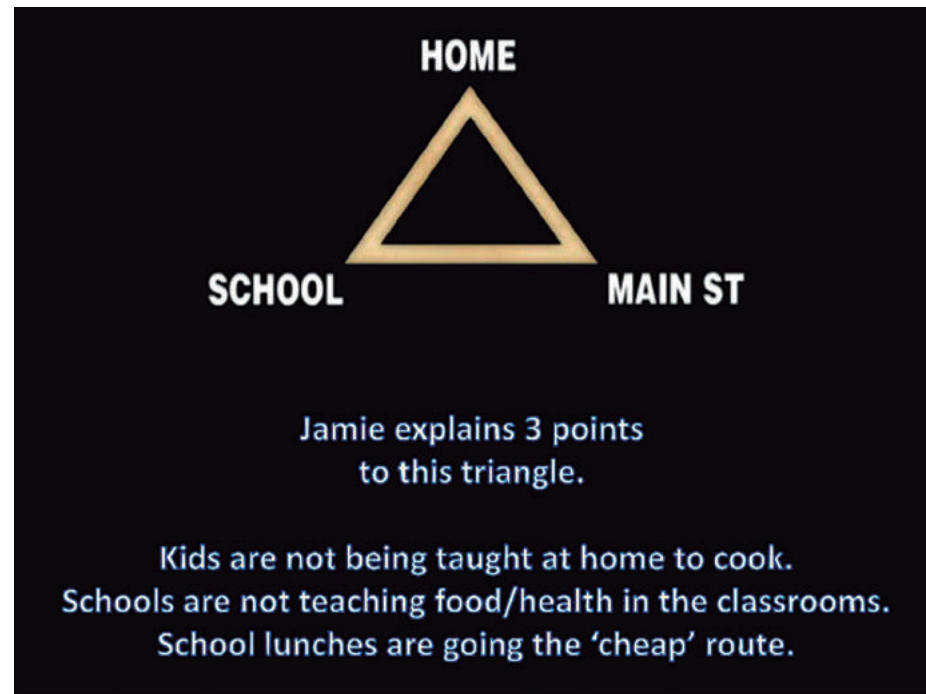


Figura 5. Esquema de contexto que rodea a los niños, por Jamie Oliver.

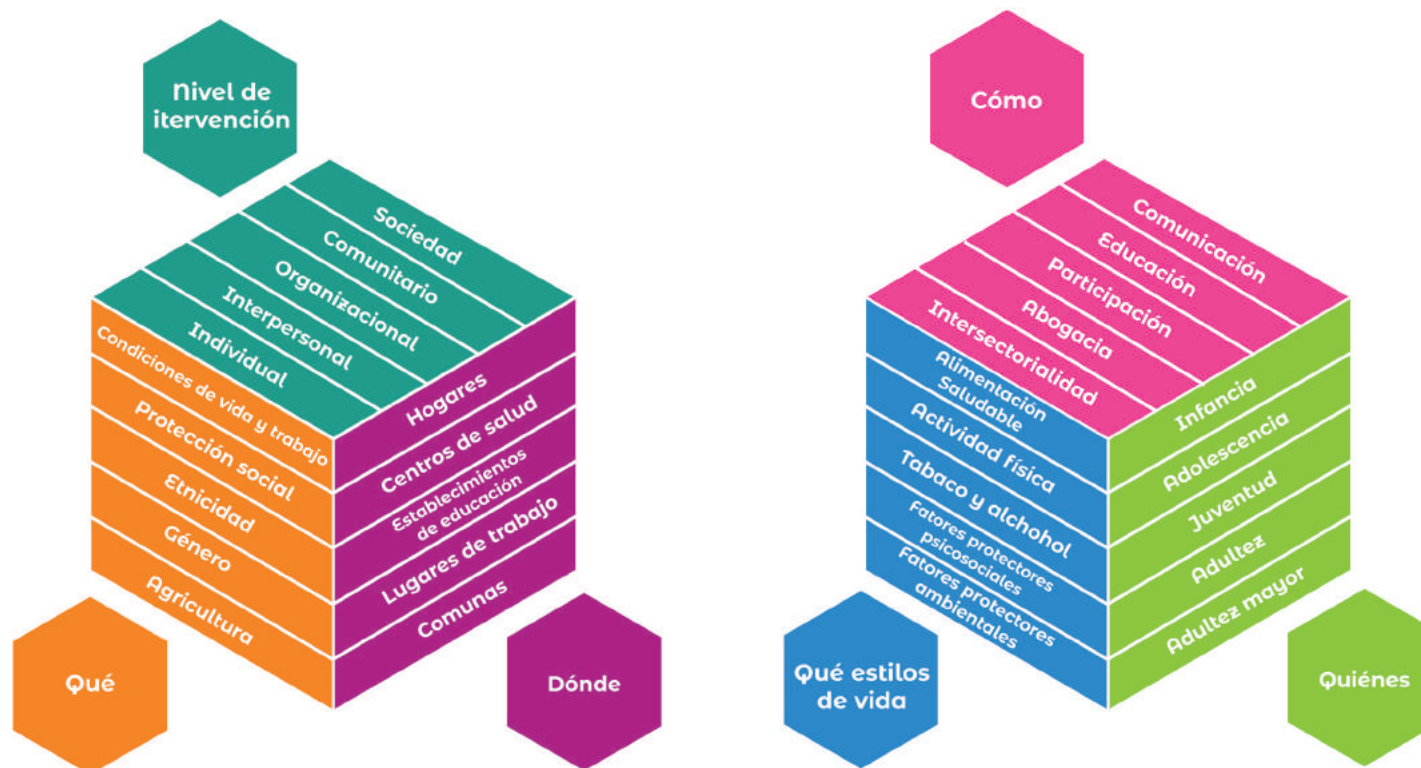


Figura 6.
Cubo de la promoción de la salud.

caras completas del cubo en un sólo proyecto, si se debe considerar más de un agente, para que la estrategia o metodología usada sea más efectiva. Las caras del cubo responden a preguntas como: ¿Qué? ¿Dónde? ¿Nivel de intervención? ¿Qué estilo de vida? ¿Cómo? Y ¿Quiénes? (Salinas, 2018).

El principal ejemplo para seguir de los niños son sus padres, por eso se debe trabajar sobre esta conexión, donde se intenta educar a ambos para que la metodología usada funcione efectivamente.

Por ejemplo, no funcionaría enseñar en el colegio que es necesario comer frutas o verduras 5 veces al día, si cuando llegan a casa no hay frutas en su despensa, si sus padres compran comidas altas en grasas, si no realizan ningún tipo de ejercicio, etc. (Story, Kaphingst, Robinson-O'Brien & Glanz, 2008).

MARCO TEÓRICO: INFORMACIÓN NUTRICIONAL

LEY 20.606

La Ley Sobre Composición Nutricional de Los Alimentos y su Publicidad fue promulgada en junio de 2012, y comenzó a regir desde junio de 2016. De ella, lo más reconocido puede ser su Artículo 5º, que indica:

"El Ministerio de Salud determinará los alimentos que, por unidad de peso o volumen, o por porción de consumo, presenten en su composición nutricional elevados contenidos de calorías, grasas, azúcares, sal u otros ingredientes que el reglamento determine. Este tipo de alimentos se deberá rotular como "alto en calorías", "alto en sal" o con otra denominación equivalente, según sea el caso" (Ministerio de Salud, 2012).

Lo recién mencionado hace referencia a los sellos, que pueden apreciarse en la Imagen 9. Lo relevante en este espacio son los siguientes asuntos: El artículo 4º y el estado de aplicación de esta ley.

El Artículo 4º de la Ley 20.606 indica que:

"Los establecimientos de educación parvularia, básica y media del país deberán incluir, en todos sus niveles y modalidades de enseñanza, actividades didácticas y físicas que contribuyan a desarrollar hábitos de una alimentación saludable y adviertan sobre los efectos nocivos de una dieta excesiva en grasas, grasas saturadas, azúcares, sodio y otros nutrientes cuyo consumo en determinadas cantidades o volúmenes pueden representar un riesgo para la salud" (Ministerio de Salud, 2012). Al respecto, Paolo Castro, el presidente del Colegio de Nutricionistas

de Chile, indica que este no es un asunto que esté claramente resuelto, siendo un punto muy importante que considerar en la mejora de la misma Ley. Su propuesta es que "el Ministerio de Salud deberá disponer, en conjunto con el de Educación, de un sistema obligatorio de monitoreo nutricional de los alumnos de enseñanza parvularia, básica y media, el que los orientará en el seguimiento de estilos de vida saludable" (El Mostrador, 2018), lo que implicaría, por cierto, la presencia de nutricionistas en las escuelas como los garantes del cumplimiento del mandato de la Ley.

A casi dos años de su implementación se han podido ver algunos cambios, como que el mercado comenzó a modificar la composición de sus productos para que muchos de ellos fuesen libres de sellos. Además, el INTA realizó un estudio donde las madres de preescolares afirman que evitan dar a sus hijos productos que tengan sellos. También se está planificando hacer estudios en adolescentes y jóvenes para conocer su percepción respecto a la ley (Instituto Nutricional y Tecnología de los alimentos, 2017).

Sobre el estado de aplicación de la Ley 20.606 corresponde indicar que en junio de 2018 comenzó a regir una segunda etapa para los etiquetados, en la que se estima que un 10% de los productos que actualmente no tienen "sellos negros" comiencen a incorporarlos debido a nuevos criterios que indica que las calorías permitidas disminuirán de 350 a 300 miligramos, el sodio de 800 a 500 miligramos; los azúcares, de 22,5 a 15 gramos, y las grasas saturadas, de 6 a 5 gramos.

Esta medida se volverá a ajustar en 1 año más según la planificación indicada en la tabla del Ministerio de Salud que muestra la figura 7.

Si bien, a través del etiquetado frontal de advertencia se facilita la decisión informada de compra de alimento, con la sugerencia de evitar aquellos que ponen en riesgo la salud, y si están incluyendo cada 2 años más alimentos que evitar, aún queda pendientes pensar en hacer un hábito la alimentación saludable, en el sentido positivo, contrario al restrictivo.

Tabla Nº 1 LÍMITES ALIMENTOS SÓLIDOS			
Nutriente ó Energía	ETAPA 1 Fecha de entrada en vigencia junio de 2016	ETAPA 2 24 meses después de entrada en vigencia	ETAPA 3 36 meses después de entrada en vigencia
Energía kcal/100 g	350	300	275
Sodio mg/100 g	800	500	400
Azúcares totales g/100 g	22,5	15	10
Grasas saturadas g/ 100 g	6	5	4

Tabla Nº 2 LÍMITES ALIMENTOS LÍQUIDOS			
Nutriente ó Energía	ETAPA 1 Fecha de entrada en vigencia junio de 2016	ETAPA 2 24 meses después de entrada en vigencia	ETAPA 3 36 meses después de entrada en vigencia
Energía kcal/100ml	100	80	70
Sodio mg/100ml	100	100	100
Azúcares totales g/100ml	6	5	5
Grasa saturadas g/100ml	3	3	3

Figura 7. Tabla de etapas de Ley de Etiquetado, fuente: Ministerio de Salud. Disponible en:



Imagen 9. Sellos de la Ley de Etiquetado.

ENTREVISTA CON LA NUTRICIONISTA

Para tener información de una persona que tenga experiencia en el área de la Nutrición se hizo contacto con una profesional, Joselyn Gallardo Araya, nutricionista graduada de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Actualmente trabaja en un CESFAM, donde se supone que deberían tratar pacientes en cuanto a la prevención, pero como ella misma relata, se atienden pacientes por problemas nutricionales, mayormente gente con diabetes y obesidad.

Una de las principales dudas antes de la entrevista con Joselyn, era saber si desde el punto de vista de un profesional en nutrición, la preadolescencia es una etapa donde vale la pena intervenir. Su respuesta fue afirmativa, si bien, la alimentación se define desde la concepción, incluso incluyendo los hábitos alimenticios de la madre, igual en la preadolescencia aún es tiempo de verificar lo que los estudiantes saben, verificar el trabajo que han hecho proyectos centrados en niños menores (pre kinder, kinder, primeros años de escolaridad básica, etc.).

No es la etapa más óptima por un tema de comparación de cursos, siendo los niños de prekinder y kinder los más aptos al momento de inculcar hábitos, porque recién los están adquiriendo, pero la nutricionista afirmó que los cursos entre sexto y octavo básico aún son edades donde se puede trabajar estos temas con los escolares, siendo un trabajo más efectivo, comparado con edades más avanzadas, donde los hábitos están mucho más consolidados (como en educación media).

Como hay muchos proyectos de alimentación saludable centrados en niños más pequeños, se decidió seguir con los niños de séptimo básico, por un lado por la observación positiva sobre la edad de entrevista con la nutricionista, y también para hacer un proyecto diferente en ese sentido, con un estilo y lenguaje distinto al infantil.

Segundo Capítulo

DIAGNÓSTICO / OPORTUNIDAD:

Chile y su aumento de obesidad.

Como se mencionó anteriormente, nuestro país figura como el segundo país OCDE con mayor índice de obesidad, siendo superados por Estados Unidos, lo que está deteriorando el bienestar de la población.

Apoyo de charlas nutricionales en colegios.

Las charlas nutricionales en los colegios son una herramienta muy buena para informar a los apoderados y escolares, pero la mayoría de las veces los padres no tienen tiempo para ir después del trabajo, no saben por dónde empezar a implementar las indicaciones del profesional nutricionista o no quieren intentarlo, porque ven la alimentación sana como un privilegio para quienes tienen más dinero.

Social media y el receptor activo.

El medio más usado hoy en día para transmitir mensajes son las redes sociales, que no sólo incluye las redes sociales sino también otros medios digitales, como páginas webs, blogs, aplicaciones, etc. Nos permiten acceder a contenido de nuestro interés en el momento que queramos, compartirlos y debatir al respecto.

INTA y su llamado de atención.

Si bien la obesidad es un problema nacional que se ha instalado hace varios años, nos encontramos en una etapa que urge un cambio. El Instituto de Nutrición y Tecnología en Alimentos de la Universidad de Chile está trabajando actualmente al respecto y ha advertido la necesidad de proyectos que abarquen este tema.

Educación autodidacta.

Hoy en día el Internet y sus herramientas son parte de la vida de la mayoría de las personas en el mundo. Sobre todo la generación nativa digital, que ha nacido con la existencia de todas estas herramientas disponibles, por lo que conocen su uso con naturalidad. Además hay tanta información al alcance de todas las personas, que tienen la posibilidad de autoeducarse y buscar sobre sus temas de interés, que quizás no están disponibles en sus lugares de estudio.

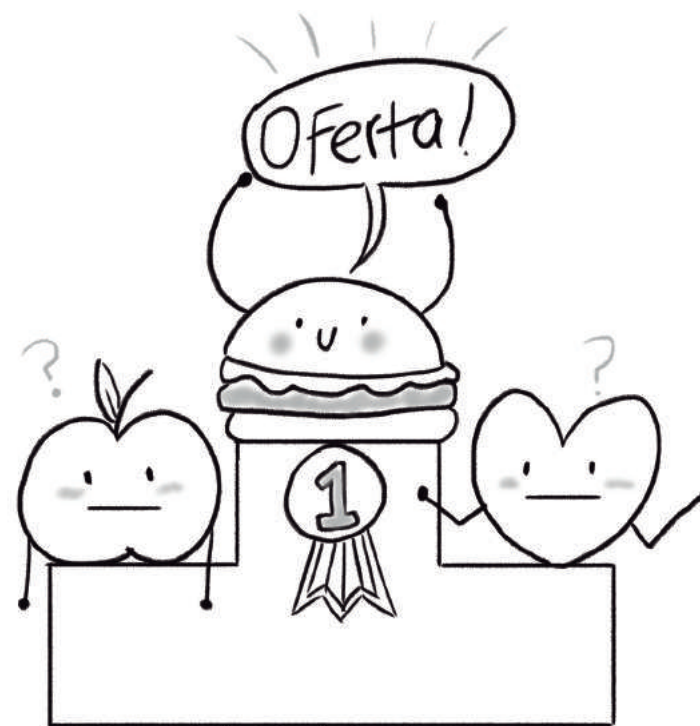
OPORTUNIDAD:

A pesar de la urgencia que significa para Chile actualmente el aumento del sobrepeso y la obesidad, no existen políticas públicas duraderas y efectivas que se hagan cargo.

Incluso el Ministerio de Educación se ha ausentado en este proceso, por lo que es necesario abordar la falta de conciencia del chileno promedio con respecto al tema desde la infancia. A partir de esta situación, este proyecto pretende hacer un aporte desde el diseño, entregando información que contribuya a la toma de conciencia sobre la malnutrición de nuestro país, ayudando al receptor a ver los pequeños cambios que pueden significar una diferencia para su salud y bienestar.

Propuesta inicial

Piezas gráficas y audiovisuales informativas, que, a través del lenguaje y referencias de la cultura popular, entregan un mensaje relacionado con nutrición al usuario. Considerando situaciones de su vida cotidiana.



CÓMO ENTREGAR EL MENSAJE: EL MIEDO NO FUNCIONA

Según un artículo realizado por la organización “Climate Tracker”, el miedo ya no es suficiente para lograr una reacción por parte del receptor. Explica cómo las personas procesan la información y cuándo les hace más sentido, dependiendo de cómo se entrega el mensaje.

Cuando queremos entregar un mensaje a nuestro público, debemos considerar que ellos ya tienen sus creencias y convicciones. Si comunicamos algo que confronta sus ideas preconcebidas, van a defenderlas tomando una postura a la defensiva, tratando de reafirmar su pensamiento. Este efecto es llamado “Backfire Effect” (Climate Tracker, 2016):

El receptor de información va a favorecer o a recibir de mejor manera, aquellos datos que confirmen lo que creen, como

podemos ver en la imagen 9, donde se aprecia un gráfico entregado por el artículo, podemos visualizar de manera resumida cómo funciona el sesgo de confirmación.

Cuando se pretende educar a alguien sobre un tema específico, es necesario primero conocer al público, conocer aquellas ideas, opiniones, posturas y hechos que ellos consideran más importantes, desde ese punto introducir el tema que se quiere plantear, mostrando la perspectiva en la que se junta lo que ellos consideran relevante y el mensaje que se entregará.

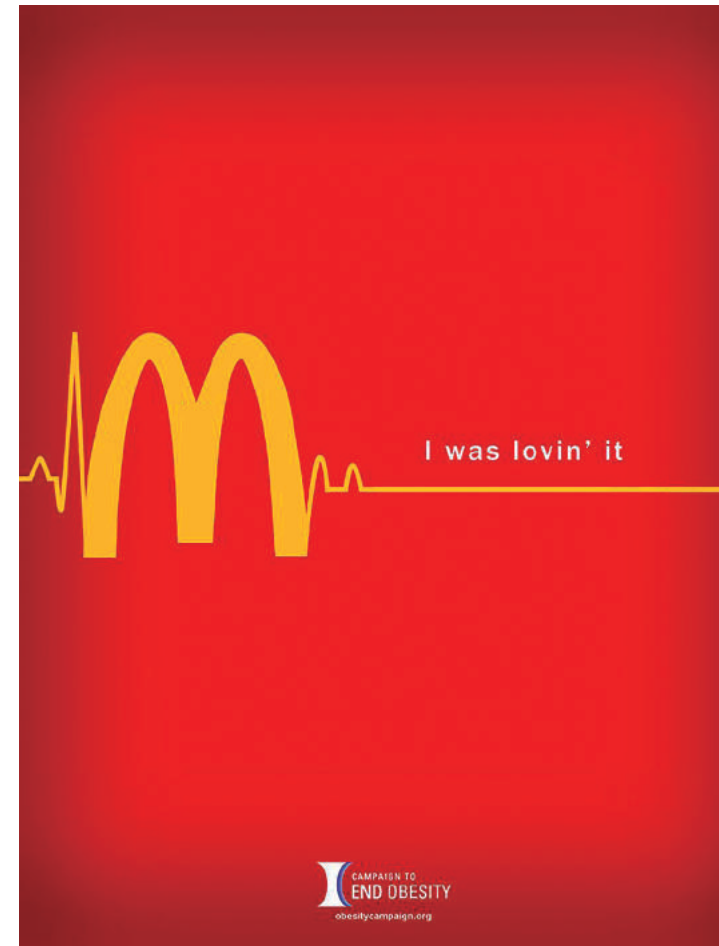


Imagen 10.
Propaganda de campaña por la lucha contra la obesidad.



Imagen 11.
Propaganda de campaña por la lucha contra la obesidad.

Según el texto hecho por periodistas, comunicadores y activistas, Skeptical Science indica que hay dos maneras de lidiar con el sesgo de confirmación y el Backfire Effect.

Primero, entregar información actualizada ligada a la autoafirmación, es decir que el mensaje entregado tenga puntos que el receptor identifique como válido por ser parte de su hipótesis. Para esto, debemos conocer a nuestra audiencia, saber qué le importa, cómo vive, datos demográficos, cómo es su entorno, etc.

El segundo paso es buscar el marco adecuado para entregar el mensaje. La idea es captar la atención del receptor, por lo tanto es necesario saber qué cosas le interesan. Por ejemplo: si se quiere hablar de nutrición, y se

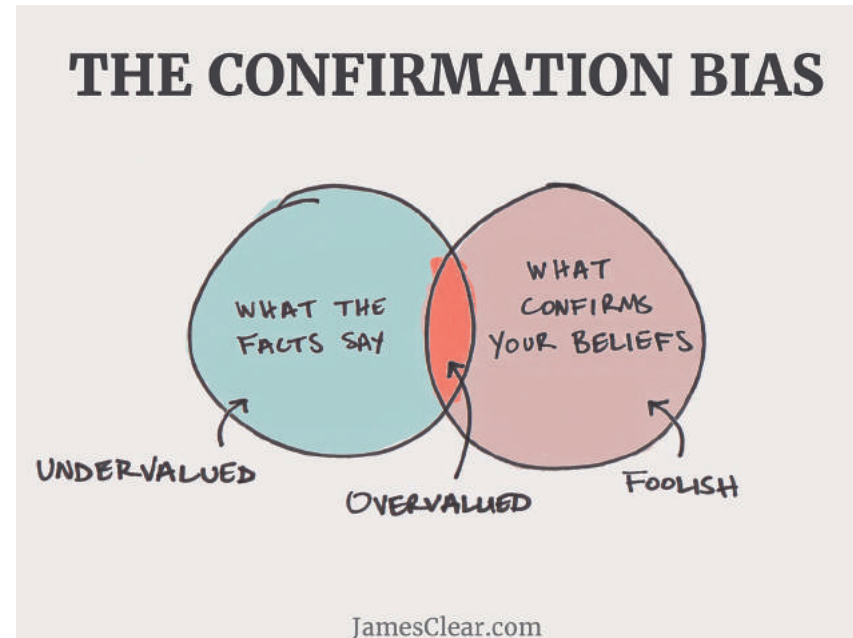


Imagen 12.
Representación del sesgo de confirmación.

mencionan la importancia de las frutas y verduras, puede que el receptor no reciba el mensaje de manera positiva ya que considera que son alimentos muy caros y que toman mucho tiempo de preparación (Climate Tracker, 2016).

Pero la recepción podría cambiar si se menciona las frutas y verduras de temporadas en oferta, o los lugares donde venden fruta y verdura barata y de calidad, los beneficios de comer tres verduras al día, etc.

SOCIAL MEDIA Y PAPEL ACTIVO DEL USUARIO

El término “Social Media” se utiliza para referirse a espacios dentro de los medios digitales donde los seres humanos interactuamos, sin la necesidad de encontrarnos frente a frente, pero con la posibilidad de relacionarnos en torno a materia variada. Entrega la posibilidad de intercambiar contenido multimedia, como por ejemplo: videos, imágenes, fotografías, películas, audio, música, texto, etc., para eso sólo es necesario tener al alcance un dispositivo electrónico y generalmente es necesaria la conexión a Internet, que entrega aún más posibilidades.

Dentro de los Social Media podemos clasificar las redes sociales, donde también se comparte contenido multimedia pero enfocado en ciertos temas de interés, formándose comunidades virtuales, algunas se centran en simplemente comunicarse con otro individuo, ya sea texteando o llamando, y otras son más abiertas a público que pueda interesarse.

Entre las redes sociales más usadas y conocidas están:

Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp, Telegram, Amino, Discord, Twitch, entre muchas otras.

Hoy en día estas redes son parte de la vida cotidiana de gran parte de la población. Incluso a cambiado la forma de relacionarse con los demás, la información se transmite mucho más rápido que hace 10 años atrás, cada vez se tiende más a lo instantáneo.

Hace algunos años, cuando las empresas se dieron cuenta del potencial de las redes sociales, comenzaron a usarlas para vender sus productos. Entregaban información al usuario respecto a lo que ofrecían, siendo este usuario sólo un agente receptor del mensaje (Hanna, Rohm & Crittenden, 2011).

Pero hoy en día el panorama es distinto. Gracias al avance tecnológico actual, existen más posibilidades que han llevado al usuario a adoptar un papel mucho más activo en redes sociales. Ya no es sólo receptor de información, si no que también interactúa con el ente que genera el mensaje (ya sea persona, líder, empresa u organización).

Por lo tanto se ha convertido en una pieza clave para la interactividad y la difusión. Una vez que recibe en mensaje, lo cuestiona, lo critica, lo acepta, produce nuevas ideas a partir de este, así se ha convertido en co-creador de los contenidos que fluyen en Internet. Los usuarios actuales no sólo ocupan las redes sociales o páginas webs para buscar información, si no que también se comprometen, buscan sentirse identificados, sentirse parte de una comunidad.

Por eso muchas empresas buscan “influencers”, personas que logran, como lo dice el mismo concepto, influir en quienes les siguen, de manera que se recibe feedback al mismo tiempo que se propaga el mensaje.

GENERACIÓN Z

Se denomina como pertenecientes a la “Generación Z” a aquellas personas nacidas entre los años 1995 y 2010. Estas fechas de inicio y fin de la etapa son un aproximado, ya que varía a través de distintos autores que se han dedicado a estudiarla.

Aunque el hecho de pertenecer a una clasificación, que se basa en haber nacido cierto año, no determina la personalidad de un individuo ni sus decisiones, si se puede observar un patrón similar en personas de dicha generación.

Crecieron en un mundo globalizado, donde los cambios ocurren de forma rápida, tienen acceso a tecnología digital desde que tienen memoria, por lo que son parte de su vida cotidiana y actividades de todo tipo.

Coincidieron con uno de los mayores cambios ocurridos durante el siglo XX: el Internet, que combinado con el nacimiento de las nuevas tecnologías del siglo XXI dio paso a una revolución en el mundo, en la comunicación, que ha influido fuertemente en la relaciones humanas y su forma de interactuar (Vilanova & Ortega, 2016)

Son individuos que si bien pueden responder bien a la realización de una actividad, también tienden a cambiar el foco de concentración rápidamente y de hacer más actividades a la vez, es decir, tienden al “multi-tasking”. (Vilanova & Ortega, 2016)

Además son autodidactas, pueden aprender muchas cosas por sí mismos, se les da mucho mejor buscar sus propios sistemas de aprendizaje, buscando lo necesario en Internet.

CAMBIO EN LA EDUCACIÓN

Con tanta información a libre disposición, se comienzan a necesitar cambios en la estrategia educativa que se emplea hoy en día, cambios que muchos docentes han comenzado a notar y a poner en práctica.

Antiguamente la información se ordenaba de manera distinta y tenía otra dinámica para transmitirse. Como menciona el artículo “La Generación Z y la información”: “La comunicación y formación en la era del libro era básicamente lineal y estructurada.

Existía un corpus global del conocimiento, jerarquizado y estandarizado. Ahora la información es fragmentada (en streaming), difusa y heterogénea.” (Instituto de la Juventud de España, 2017).

Pero a pesar de la cantidad de información que podemos intercambiar hoy en día y de los variados medios que entregan la posibilidad

de aprender, la Generación Z no es la mejor informada.

Como se mencionó anteriormente, vivimos en un contexto globalizado donde la información se esparce a gran velocidad en comparación con otras épocas, lo cual produce un fenómeno para la GenZ en el que, pueden procesar grandes cantidades de información pero les cuesta profundizar en ella. Están más acostumbrados a los mensajes cortos y precisos. (Fernández, 2016)

Todo esto afecta la capacidad reflexiva de la persona, sumado a que han perdido la capacidad de concentración y de mantener la atención en algo específico por largos periodos, ha ido produciendo que los individuos de la GenZ tengas más dificultades para profundizar en la información que reciben. Por lo tanto nos encontramos frente a un grupo de personas que tienen mucha información de manera

asequible pero no significa que sean personas bien informadas.

Por todo lo mencionado es necesario que los escolares aprendan a discriminar y a clasificar la información obtenida desde distintos medios, aprender a ser más críticos al momento de validar el mensaje recibido y ahondar en los temas que tratan, no sólo quedarse con los enunciados, sino que a partir de estos mismos generar más preguntas que les ayuden comprender más a fondo lo aprendido.

VISITA A COLEGIO ARTURO MATTE LARRAÍN

Para desarrollar el proyecto se consideró uno de los colegios, dentro de la Sociedad de Instrucción Primaria, que cumple con las cifras altas de obesidad y sobrepeso infantil en la región Metropolitana, además de tener alumnos de clase media baja (9).

La Sociedad de Instrucción Primaria (SIP) es una red de colegios ubicada en la región Metropolitana, con 19 colegios en Santiago, 161 años de experiencia y se especializan en entregar educación a los sectores más vulnerables. Quizá la SIP podría ser reconocida por las “Escuelas Matte”. Dentro de estas escuelas se encuentra Arturo Matte Larraín, ubicada en la comuna de San Ramón. En este establecimiento la obesidad y el sobrepeso es un tema de suma importancia.

Se realizó una entrevista al Orientador y profesor de educación física de la escuela, Manuel Rubilar Nazar, quien es parte de un programa especializado en ayudar a niños con obesidad, a través de ejercicios adaptados especialmente a sus necesidades.

El programa consiste en talleres especiales para desarrollar las habilidades deportivas y mejorar la condición física de los escolares que forman parte

de este. Además, realizan charlas de nutrición para padres, madres, apoderados y estudiantes. En el ramo de “Orientación” se abrió un espacio para tratar temas de nutrición y alimentación saludable, y se ha estado trabajando hasta el momento.

Se realizó la primera visita para presentar el proyecto y ver la posibilidad de implementarlo. Se solicitó una entrevista con algún docente, a lo que el colegio respondió concediendo una entrevista con el orientador del colegio.

También comentó que se han realizado charlas de Nutrición para alumnos y padres, pero que la asistencia había sido muy baja, aproximadamente un sólo un 5% del total de padres invitados había asistido a la actividad.

Se le explicó al profesor la idea del proyecto y sus posibilidades, se le indicó el rango de edad de los niños óptima para realizar ese tipo de intervención y se procedió a elegir el Séptimo A, ya que existía un espacio durante la hora de orientación para desarrollar el proyecto. Si bien, habían destinado tiempo para hablar sobre el tema de la alimentación, el profesor

9. Mapa nutricional de la JUNAEB 2017 indica que las cifras más altas corresponden a más del 25% de estudiantes de establecimientos educacionales municipales y particulares subvencionados.

indicó que aún faltaba más participación de los alumnos y difusión, tanto dentro de la escuela como fuera (apoderados).

Quedó hecho el acuerdo de asistir en un mes más aproximadamente para comenzar a trabajar con los escolares y llevar documentación correspondiente ser firmada.

Según comentó el profesor, hace aproximadamente 3 años empezaron a trabajar enfocados en disminuir la obesidad y el sobrepeso en el establecimiento, pero los talleres no daban abasto para la cantidad de niños con esta condición, por lo que debieron reducir los asistentes a sólo niños con obesidad. La infraestructura no posee el espacio suficiente para realizar las actividades programadas por la escuela y además las actividades del taller.

Se consideró este colegio como un contexto adecuado para implementar el proyecto porque el área física/deportiva se está trabajando actualmente, pero en las charlas nutricionales aún falta refuerzo.

La asistencia a una de las últimas charlas realizadas fue muy baja, considerando que se enviaron aproximadamente 300 invitaciones y llegaron máximo 10 personas. Por lo tanto, es necesario incluir a los padres en este proceso de aprendizaje y cambio de hábitos alimenticios, ya que ellos son un pilar fundamental en el desarrollo del escolar (Salinas, González, Fretes, Montenegro & Vio, 2014).



► Fotografía de la infraestructura del establecimiento.

PERFIL DE USUARIO

Usuario 1 (Principal): Escolares

Escolares mayores de 11 años, cursando séptimo básico en el colegio Arturo Matte Larraín. Niños/as viviendo una etapa de muchos cambios, tanto físicos como psicológicos.

Pertencen a la Generación Z, esto quiere decir que han crecido en un mundo tecnológicamente desarrollado, por lo que se manejan muy bien con dispositivos digitales, tienden a hacer muchas tareas a la vez y a autoeducarse, ya que todo lo que quieran saber pueden encontrarlo en internet.

Pertencen a segundo ciclo de enseñanza básica y forman parte de la SIP, tienen acceso a algún tipo de computador en sus hogares, ya sea computador de mesa (PC) o notebook o algún otro dispositivo electrónico, lo usan con frecuencia y tienen manejo de software básico. Si bien en el colegio tienen como prioridad desarrollar habilidades en las materias consideradas esenciales y un tiempo muy acotado, también se les da un espacio para aprender cosas nuevas, charlas complementarias, proyectos de vida saludable, proyectos relacionados con tecnologías, etc. Son escolares que se interesan en formas nuevas de aprender y son participativos.

El mundo digital es vital en su diario vivir, ya que consumen grandes cantidades de diverso contenido a través de variadas plataformas o aplicaciones. Socializan a través de Internet, pertenecen a comunidades virtuales en donde interactúan con amigos, tanto de la vida real o virtual.

Son críticos con el contenido que ven, pero al mismo tiempo les cuesta discriminar entre información correcta o falsa, a causa de las grandes cantidades de datos a las que se enfrentan.

Aún pasan tiempo con sus familias, pero también ocupan la mayoría de su tiempo compartiendo con sus amigos o practicando sus hobbies preferidos. Algunos invierten la mayoría de su tiempo en hobbies relacionados con el mundo virtual, como por ejemplo: jugar video juegos, ver películas, ver series, etc.



Los siguientes usuarios son indirectos, de cierta forma se pueden llegar a beneficiar o podrían estar interesados en el proyecto.

Stakeholder 1: Apoderados

Son trabajadores de tiempo completo o en algunos casos dueños(as) de casa, pertenecientes al nivel socioeconómico bajo o medio-bajo (D y C3). Tienen interés en apoyar a sus hijos ya sea tanto en el ámbito académico como en otras áreas. Destinan parte de su tiempo libre a descansar y hacer actividades con sus hijos, ya sean recreativas, académicas o simplemente descansar.



Stakeholder 2: Profesores

Profesionales de enseñanza básica interesados en implementar metodologías innovadoras en sus clases. Siempre buscan nuevas formas de enseñar y nuevo material complementario para facilitar el proceso de aprendizaje. Tiene conocimiento básico – medio de softwares y herramientas tecnológicas. Deben cumplir con los contenidos exigidos por el colegio y/o por el gobierno, razón por la que planifican cada clase y tiempos destinados a corregir trabajos y pruebas de tal manera de que no se les queden materias sin pasar.

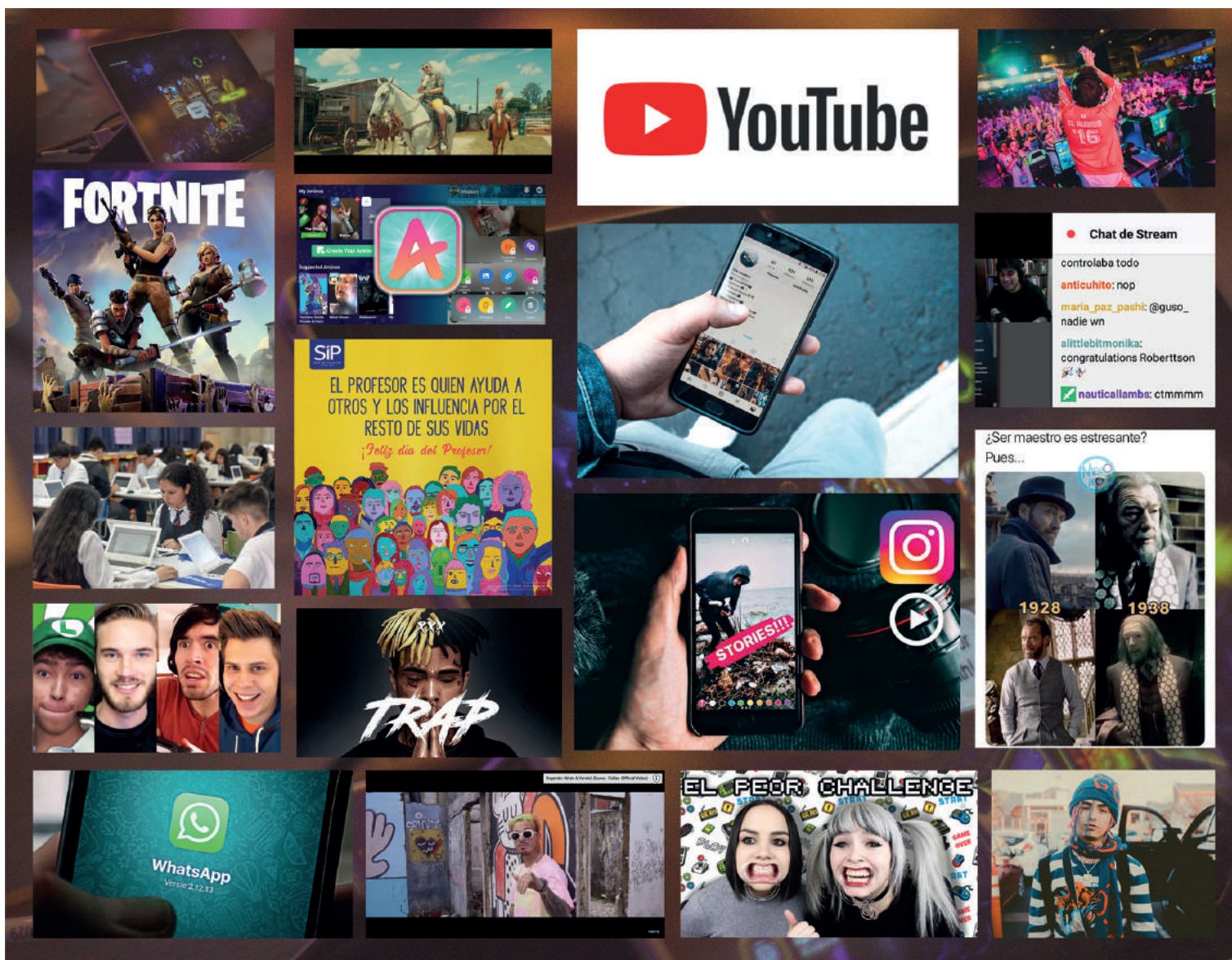
Imágenes representativas de los usuarios.

Superior derecha: apoderado/a.

Inferior derecha: escolar y profesor/a.

Disponible en: <https://www.facebook.com/sipreddecolegios/>

Moodboard de usuario



- ▶ Estas imágenes corresponden a tendencias, juegos, apps, influencers, memes, etc. Esta información se levantó a partir de conversaciones con el usuario.

Antecedentes y referentes

ANTECEDENTES**Cory Rodriguez:**

<https://www.instagram.com/corylrodriguez/>

Cory es un entrenador de salud y nutrición, que practica la medicina funcional, una nueva forma de ver la medicina tradicional, donde no sólo se trata una enfermedad de manera aislada, sino que se tiene en cuenta que el cuerpo es un sistema integrado, por lo tanto más que dar un tratamiento a la enfermedad, se da un tratamiento a un paciente, considerando, además de

los síntomas, la alimentación, la salud mental, estilo de vida, el bienestar completo de la persona.

A través de su cuenta de Instagram, Cory comparte consejos relacionados con nutrición y bienestar, entregando mensajes cortos y sencillos, apoyados con recursos gráficos y audiovisuales.



Proviotico:

<https://www.instagram.com/proviotico/>

Joan Dídac es un experto en nutrición que comparte consejos a través de su Instagram, bajo el nombre de "Proviotico", entregando ideas sobre cómo comer alimentos más sanos de manera sencilla. A través de gráficos, imágenes y videos, publica ejemplos de cómo podemos ir cambiando nuestro estilo de vida poco a poco.



Jugos La Prensa:

<https://www.instagram.com/jugoslavaprensa/>

Esta cuenta de Instagram pertenece a una tienda de jugos naturales "basados en plantas", que además de promocionar sus productos y talleres, promueven un estilo de vida saludable, sobre todo una dieta alta en frutas y verduras. Además han desarrollado su propio estilo gráfico, ocupando recursos como su propia paleta de colores, estilo de dibujo, memes e imágenes graciosas. Tiene mucha audiencia que está constantemente respondiendo al contenido subido y debatiendo sobre algunos temas que La Prensa presenta.

Nutrition Facts:

Páginas Web: <https://nutritionfacts.org/video/benefits-of-tea-tree-oil-for-warts-and-cold-sores/>

Instagram: https://www.instagram.com/nutrition_facts_org/

Es un sitio web donde el Doctor Michael Greger comparte actualizaciones sobre los últimos estudios de nutrición. Es un servicio gratuito y abierto a todo el público, en él se puede encontrar una “biblioteca” de videos explicativos, podcasts y recetas, entre otros. El objetivo de esta organización benéfica es poder mantener a sus beneficiarios actualizados con respecto a los avances en nutrición, reconociendo la alimentación como una herramienta muy útil para combatir enfermedades, facilitando la comprensión de estudios que pueden ser difíciles de entender sin ayuda de una persona con más conocimiento en el campo.

Una ventaja de este referente es que, como es sin fines de lucro, está impulsado por la única intención de ayudar a sus receptores, algo que con otros proyectos financiados se puede perder y estar sesgado por la conveniencia de la empresa financiadora.





Ministerio de Energía:

<https://www.instagram.com/minenergia/>

A través de Facebook e Instagram el Ministerio de Energía de Chile compartía imágenes relacionadas con el cuidado de la energía y del medio ambiente. Mostraba viñetas con situaciones cotidianas de sus personajes, en las que aprendían algo nuevo sobre ahorrar luz y agua, reciclar, cuidar el entorno y la naturaleza, etc. Llama la atención sus uso

de personajes que se mantienen a través del tiempo en sus historias cortas y su uso de elementos de la cultura popular, sobre todo la actual, usando recursos como memes y frases graciosas, pero con un estilo gráfico propio. Esta forma de transmitir mensajes a la población terminó con el inicio del gobierno actual, por lo que hoy en día se pueden encontrar imágenes distintas en su feed de Instagram y Facebook.



Magic Makers:

<https://www.youtube.com/watch?v=ixBgrqho03E>

Magic Makers es una empresa independiente dedicada a hacer videos explicativos por comisión. Uno de sus proyectos es su canal de Youtube, donde comparten algunos de estos videos, específicamente los que consideran para todo público dentro del contexto de la plataforma.

Además realizan videos con temáticas de interés propio del equipo de trabajo, que también publican en el canal. Destacan por su estilo de dibujo análogo combinado con técnicas de animación, muy sencillas, pero que aportan al relato audiovisual y por la claridad con la que estructuran sus guiones, logrando entregar un mensaje claro y práctico.

Explicamos con claridad y comunicamos con gracia
 Magic Makers es una empresa dedicada a hacer explicaciones por encargo y, a veces, por cuenta propia.

Magic Makers tv
 +571 301 4652513

Ir a magicmakers.tv

Magic Makers
 239,649 suscriptores

SUSCRITO 239 K

PÁGINA PRINCIPAL **VIDEOS** LISTAS DE REPRODUCCIÓN COMUNIDAD CANALES ACERCA DE >

Videos subidos REPRODUCIR TODO ORDENAR POR

Video Title	Duration	Views	Time
¿CÓMO NEGOCIAR?	5:45	70 k vistas	Hace 1 mes
¿REPORTADO EN DATACRÉDITO?	4:44	30 k vistas	Hace 2 meses
¡VIENTOS HURACANADOS!	7:09	27 k vistas	Hace 3 meses
MEMES	5:43	45 k vistas	Hace 4 meses



Why Maps:

<https://www.youtube.com/watch?v=3X-Z0kMfh4M&t=8s>

<https://www.youtube.com/watch?v=6vjFfFskVaM&t=17s>

Es un canal de Youtube que, al igual que Magic Makers, se dedica a hacer videos explicativos. Una de las diferencias más notables es el estilo gráfico de los videos, ya que ocupan mucho más recursos análogos, como pintura, objetos, papeles, imágenes, etc. También destaca por su estilo narrativo, que procura mantener la atención del receptor al mismo tiempo que entrega un mensaje claro y conciso.



Videos "Draw my life"

"Draw my life" o "videodescribing" es un formato de video en el que el autor cuenta la historia de su vida a través de dibujos. Generalmente se usa una pizarra para dibujar, o un cuaderno de hoja blanca, se graba el proceso y luego al editar se deja ver la mano dibujando para observar el procedimiento.

También se usa mucho realizar una animación y sobre ella poner una mano realista que simula estar dibujando.

Este formato se ha viralizado en Internet, sobre todo en Youtube. Incluso han surgido creadores en Youtube que en vez de contar su vida personal, decidieron hacer videos sobre personajes ficticios, sobre películas, series, canciones, etc.



#drawmylife #tiktokdraw #hobbits
LOS HOBBITS | Draw My Life El Señor de los Anillos



#enfermedad #autismo #DrawClub
AUTISMO: ¿Qué es? - Draw Club

Además se empezaron a ocupar para hacer videos explicativos más serios, como para empresas que necesitaban ese medio para difundir un mensaje. A continuación se muestran algunos canales que ocupan este formato.

TIK TAK Draw:

<https://www.youtube.com/watch?v=S5c69o95938>

Draw Club:

<https://www.youtube.com/watch?v=V4ZP9m2gRAU>

El estilo sencillo que ocupan en este tipo de videos, ayudan al espectador a centrar su atención en una idea a la vez. Como se observa en las imágenes la cantidad de información en pantalla no llena todo el espacio disponible, si no que se hace un par de dibujos mientras



Pascu y Rodri - Destripando la historia:

https://www.youtube.com/watch?v=5JA07af-_Qs

Destripando la Historia es un canal de Youtube que cuenta las historias originales detrás de los cuentos infantiles. También usan el estilo de draw my life, pero se distingue por las canciones que componen para contar estas historias. El estilo gráfico también de diferencia de los ejemplos anteriores por ser mucho más simple, pero usando elementos como el color y técnicas de animación sencillas logran componer piezas audiovisuales llamativas y divertidas.

Series de lecciones TED:

TED LESSONS SERIES: <https://ed.ted.com/lessons/what-is-a-calorie-emma-bryce#watch>

Es una serie de videos de TED, donde a través de animación se explican diversos tópicos, generalmente relacionados con ciencia y salud.

Los videos están disponibles en Youtube, pero además tienen un link a la página ed.ted.com donde se puede profundizar en dichos temas.

Estas lecciones se dividen en WATCH, THINK, DIG DEEPER y DISCUSS. WATCH consiste en ver videos de entre 3 y 5 minutos, donde se expone un tema y se da información al respecto.

THINK consiste en completar una sección escribiendo respuestas a preguntas abiertas o de selección múltiple.

DIG DIPPER entrega más información escrita para ahondar más en el tema expuesto.

DISCUSS es una sección tipo foro donde los usuarios discuten al respecto del tema.

Dilo con monos:

Francisca Salomon es artista visual de profesión, tiene estudios en periodismo y un magister en diseño avanzado. Actualmente se dedica a trabajar en la prestigiosa Universidad de Moníchigan, a la que acuden las empresas para hacer dibujos en vivo.

Ella realiza asesoramiento para enfrentarse al proceso de aprender a dibujar, a perderle el miedo a trazar las primeras líneas y realizar una presentación con eso, sobre todo cuando son presentaciones para el ámbito laboral.

Este proyecto se llama “Dilo con monos”, que poco a poco se ha ido desarrollando hasta llegar a lo que podemos ver actualmente, trabajando para grandes y conocidas empresas.

Es uno de los principales referentes de “Justo en el Hambre” por lo que se buscó el consejo de Francisca al momento de empezar a trabajar en comunicar ideas con dibujos.

Uno de los grandes temas que afecta a sus usuarios es problema de no saber dibujar, pero que al mismo tiempo sienten la necesidad de hacerlo, por querer expresar las ideas de otra manera. Por ejemplo, para reemplazar las típicas presentaciones en power point, es una muy buena posibilidad usar el dibujo como recurso para expresar y comunicar ideas.

La situación vivida con los alumnos de la escuela Arturo Matte Larraín fue una experiencia similar, ya que se inició usando una presentación muy básica y típica, de diapositivas, imágenes y textos, pero estaba la necesidad de ir más allá y poder expresar de mejor forma las ideas que acompañan al contenido.

Se realizó contacto con Francisca a través de correo electrónico, disponible su página web y redes sociales. Se le hizo una petición de entrevista, a lo que respondió inmediatamente que estaba dispuesta a hacerla y se acordó realizar la vía correo por lo que se le enviaron las preguntas.

Lo que más se destaca de esta entrevista es que al momento de preguntar sobre cómo captar la atención del público ella recalca el compromiso con las personas, con el público a quien se dirige, siendo constante y responsable con los plazos, refiriéndose a los encargos y citas.

También aconseja conocer bien al usuario, sobre todo al hacer un proyecto relacionado con educación. Es necesario tener feedback e interactuar constantemente, para saber sus intereses y entenderles.

Además menciona que parte de su personalidad se refleja en el proyecto que tiene actualmente, así existen personas que se sienten identificadas con esos elementos que ella añade, como términos personalizados que usa o su estilo de dibujo, etc.

NOMBRE ES
FRANÉ



4 VERDADES SOBRE LOS MAPAS MENTALES

① SON PERSONALES



② ESTÁN HECHOS A PARTIR DE LAS PALABRAS CLAVE



③ LOS DIBUJOS NO SON DECORACIÓN ESTÁN PARA AYUDARTE A APRENDER PROFUNDAMENTE



④ CONDENSAN MUCHA INFORMACIÓN

@DILCONMONOS

- ▶ Imágenes de Dilo con Monos, disponibles en Instagram, Facebook y en la página web.
- ▶ Página web: <http://universidaddemonichigan.cl/>
- ▶ Canal de Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCZ0t_OLyt1dYbBDTWRVECXQ

- ▶ Instagram: <https://www.instagram.com/diloconmonos/>
- ▶ Facebook: <https://www.facebook.com/diloconmonos/>

FORMULACIÓN

QUÉ

Material didáctico para escolares de segundo ciclo de enseñanza básica, disponible a través de medios digitales, desarrollado para actividades escolares enfocadas en la cultura nutricional.

POR QUÉ

Actualmente en Chile no existen políticas públicas que aborden la malnutrición, que sean duraderas a través del tiempo y que aborden el cambio de conciencia necesario para considerar la alimentación saludable como algo necesario de enseñar constantemente en los colegios.

PARA QUÉ

Para generar un diálogo informado en escolares de enseñanza básica, desde ideas comunes, prejuicios y mitos, abrir espacio a una instancia para adquirir conocimiento que luego les permita cuestionar sus propios hábitos alimenticios, pero al mismo tiempo les incentive a buscar nuevas posibilidades y explorar más allá de lo que conocen sobre cultura nutricional.

Objetivo General

Generar material didáctico gráfico y audiovisual, que hable el lenguaje de los escolares y que les permita adquirir conocimiento a través de una instancia participativa, donde puedan aprender y compartir sus puntos de vista sobre hábitos alimenticios y malnutrición.

Objetivos específicos

1. Producir material didáctico que ocupe recursos de la cultura popular y el lenguaje de los jóvenes-adolescentes para captar su atención.
2. Generar una instancia para hacer actividades participativas dentro de la sala de clases y también un espacio digital para entregar material relacionado con nutrición fuera de clases.
- 3.-Aportar conocimiento sobre nutrición desde un punto de vista que reconoce los malos hábitos más comunes, pero que también propone formas de poder adquirir hábitos que beneficien nuestra salud.
4. Promover la alimentación saludable a través de ejercicios que permitan cuestionar, discutir y proponer.

Marco Lógico

METODOLOGÍA

La metodología usada durante el desarrollo de este proyecto es usada en “design thinking”. A través de 5 etapas de investigación, organización, diseño y pruebas se hizo el acercamiento a la solución. A continuación se presenta un mapa de la organización de las distintas etapas, y a pesar de ser lineal, se implementó el diseño iterativo en el proceso de prueba, volviendo a etapas anteriores y repitiendo algunos pasos.

En un principio se tenía la idea de entregar información y la necesidad de hacerlo a través de la participación, por lo que se debía lograr captar la atención de los escolares. Captar su atención por querer ser parte de la actividad, más que sólo por tener que hacer una tarea en el colegio.

1. Buscar información relacionada con el proyecto:

Necesidades
Temática
Objetivos
Intención comunicativa
Aporte

Bibliografía
Tipo de producto

2. Perfil de usuario:

Necesidades
Entorno
Contexto
Escenarios
Procesos
Actividades

3. Organizar información recolectada:

Hacer selección entre información útil y menos importante para el proyecto.

4. Generar ideas:

Buscar diversar opciones.
Realizar análisis de cada idea.
Buscar referentes,
información o inspiración que
aporte al proceso de ideación.

5. Visualizar posibilidades:

Desarrollar ideas de
la etapa anterior.
Armar prototipos.

6. Testeo:

Emplear el uso del prototipo generado en el contexto necesario para ver interacciones con el usuario. Recoger información del testeo, comentarios del usuario, reacciones, opiniones, molestias, aprobaciones, etc.

7. Resultado:

Desarrollar producto basado en el proceso iterativo del diseño.

FLUJO DE TRABAJO

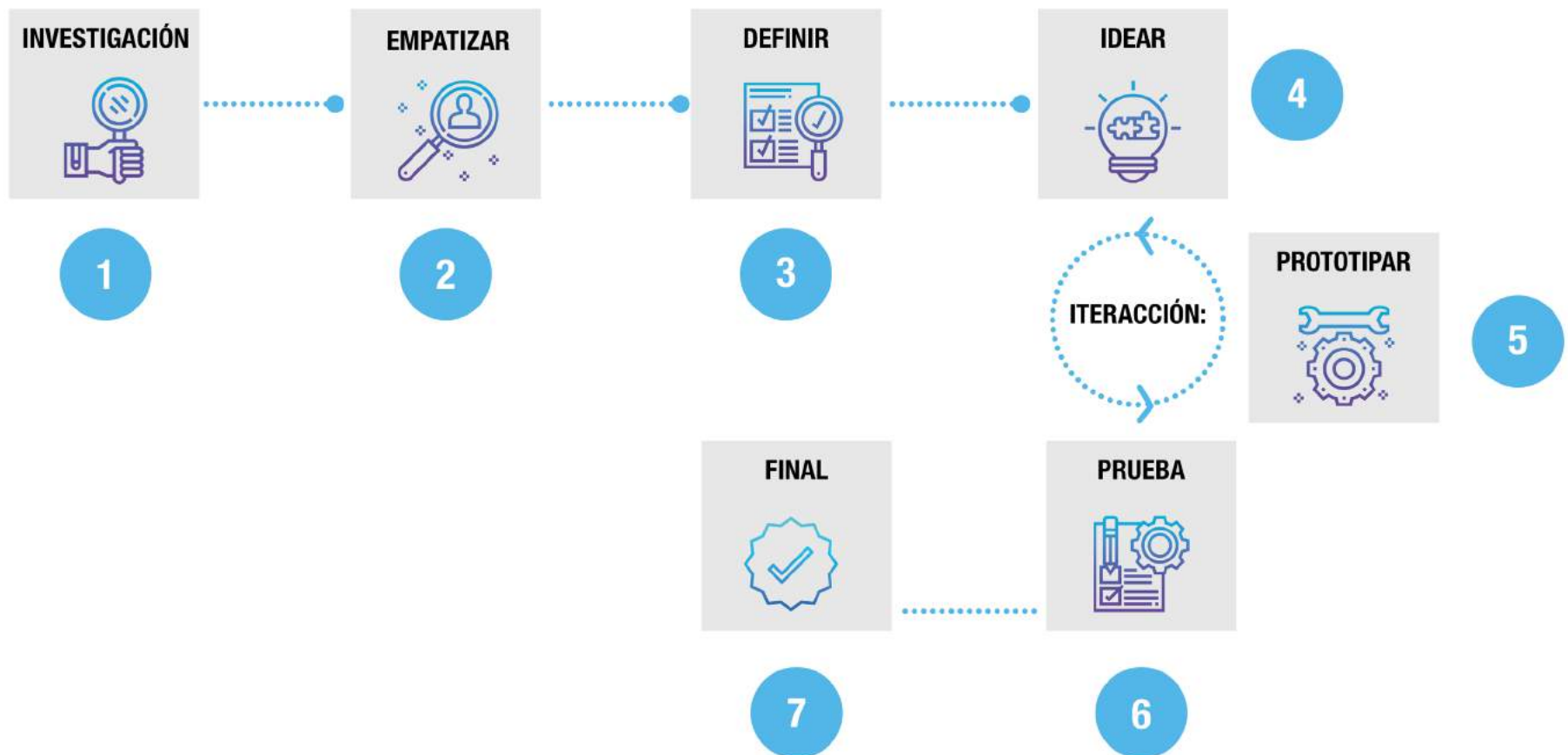


TABLA DE INDICADORES

RESUMEN NARRATIVO DE OBJETIVOS	DIMENSIONES	RELEVANCIA Y JUSTIFICACIÓN	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	INDICADORES VERIFICABLES	SUPUESTOS
<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Entregar información a los escolares en un lenguaje y formato que capte su atención y generar un diálogo sobre alimentación, hábitos y nutrición.</p>	<p>Interés</p> <p>Aprendizaje</p> <p>Participación</p>	<p>El interés que se genere en los escolares ayudará como entrada para las actividades y permitirá conocer su perspectiva frente al formato e información presentada.</p> <p>El cuestionamiento que ellos realicen durante la actividad permitirá conocer el nivel de conocimiento que tienen al respecto y qué otros temas se pueden trabajar para producir nuevos medios didácticos.</p> <p>La participación que ellos demuestren ayudará a confirmar en interés y necesidad de aprender sobre el tema presentado.</p>	<p>Comentarios realizados por los escolares durante la actividad.</p> <p>Disposición de los escolares a escuchar</p> <p>Preguntas y respuestas realizadas por los escolares</p>	<p>Se considera que el medio didáctico causa interés si al menos 1 escolar realiza comentarios pertinentes a la información presentada.</p> <p>Se considera que el medio didáctico ayuda a los escolares a poner atención si al menos un cuarto de la cantidad total de alumnos escucha y observan atentamente.</p> <p>Se considera que el medio didáctico contribuye al aprendizaje de los escolares si al menos 1 alumno responde a las preguntas realizadas por el expositor o docente, o si realiza sus propios cuestionamientos pertinentes.</p>	<p>Falta de actividades sobre alimentación saludable.</p>
<p>PROPÓSITO:</p> <p>La nutrición es un tema presente para los estudiantes en el colegio y potencialmente en el hogar.</p>			<p>Preguntas y respuestas por parte de los escolares.</p> <p>Cuestionamiento por parte de los escolares a propósito del material presentado.</p> <p>Respuestas correctas respectivas a las actividades realizadas.</p>	<p>Se considera que los medios didáctico generan interés en los escolares si al menos 5 de ellos realizan comentarios pertinentes a la información presentada.</p> <p>Se considera que los medios didácticos ayudan los escolares a ser más críticos si al menos uno de ellos ponga en duda la información entregada.</p> <p>Se considera que el material didáctico funciona como apoyo de aprendizaje para los escolares si al menos 5 de ellos dan respuestas correctas sobre la actividad.</p>	<p>Existen medios didácticos y actividades adecuadas y personalizadas para abordar el tema de la nutrición.</p>
<p>COMPONENTES:</p>			<p>Se logra abrir un espacio para tratar el tema de la nutrición.</p> <p>Los estudiantes hacen uso de la información especulando, discutiendo y ganando conocimiento.</p>	<p>Se realizan actividades en la sala de clases sobre nutrición.</p> <p>Los escolares tienen un rol activo durante la actividad.</p> <p>Los escolares tienen material disponible online para seguir viendo este tema fuera de clases (idealmente en el hogar).</p>	<p>Profesor a cargo aprueba las actividades y medios didácticos presentados.</p>

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	INDICADORES DE EFECTIVIDAD
<p>1 Producir material didáctico que ocupe recursos de la cultura popular y el lenguaje de los jóvenes-adolescentes para captar su atención.</p>	<p>Comentarios realizados por los escolares con respecto de los videos.</p> <p>Cantidad de elementos que recuerdan de las cápsulas audiovisuales.</p>	<p>Al menos 5 niños realizan comentarios respecto a los videos.</p> <p>Al menos 5 niños mencionan elementos presentes en las cápsulas audiovisuales.</p>
<p>2 Generar una instancia para hacer actividades participativas dentro de la sala de clases y también un espacio digital para entregar material relacionado con nutrición fuera de clases.</p>	<p>Cantidad de alumnos que participan durante la actividad en clases.</p> <p>Cantidad de alumnos que interactúan a través de los espacios digitales (como redes sociales).</p>	<p>Al menos 5 niños deciden participar en la actividad voluntariamente.</p> <p>Al menos 3 niños interactúan a través de redes sociales.</p>
<p>3 Aportar conocimiento sobre nutrición desde un punto de vista que reconoce los malos hábitos más comunes, pero que también propone formas de poder adquirir hábitos que beneficien nuestra salud.</p>	<p>Comentarios realizados por los escolares con respecto al contenido de las cápsulas audiovisuales presentados.</p>	<p>Al menos 5 niños hacen comentarios sobre el contenido presentado (narración de la cápsula audiovisual).</p>
<p>4 Promover la alimentación saludable a través de ejercicios que permitan cuestionar, discutir y proponer.</p>	<p>Cantidad de preguntas realizadas con respecto a las ideas planteadas en la actividad.</p> <p>Cantidad de respuestas correctas entregadas por los escolares relacionadas con las cápsulas audiovisuales y las actividades.</p> <p>Cantidad de alumnos que ha intentado adoptar 1 nuevo hábito saludable.</p>	<p>Al menos 3 niños proponen cuestionamientos sobre lo planteado en la actividad.</p> <p>Al menos 3 niños responden correctamente durante las actividades.</p> <p>Al menos 1 niño ha intentado adoptar un nuevo hábito saludable.</p>

MODELO DE NEGOCIO: SOCIAL LEAN CANVAS

Como este proyecto está más centrado en buscar un beneficio para el usuario que vender un producto, se usó el modelo de negocio **"Social Lean Canvas"**. Es muy similar al modelo canvas clásico, pero incluye los aspectos que destacan del proyecto sobre el ámbito social, mencionando cuáles serán esos beneficios para el usuario y cuál es el impacto que se pretende lograr.

<p>Propósito</p> <p>Generar material didáctico gráfico y audiovisual, que hable el lenguaje de los escolares y que les permita adquirir conocimiento a través de una instancia participativa, donde puedan aprender y compartir sus puntos de vista sobre hábitos alimenticios y malnutrición.</p>		<p>Impacto</p> <p>Generar un acercamiento entre los escolares y la cultura nutricional, para iniciar un diálogo informado sobre la malnutrición de nuestro país y así contribuir a su aprendizaje y toma de decisiones relacionadas con alimentación.</p>		
<p>Problema</p> <p>No existe un espacio para enseñar a los niños sobre alimentación que les genere interés y sea un momento participativo.</p>	<p>Solución</p> <p>Abrir este espacio necesario para que los escolares adquieran conocimiento y sepan cómo usarlo en su día a día.</p>	<p>Propuesta de valor</p> <p>Es un proyecto que ocupa elementos conocidos por los jóvenes y los combina con información relacionada con alimentación.</p> <p>Explica cómo hacer cambios de alimentación pequeños antes de hacer cambios radicales.</p>	<p>Ventaja diferencial</p> <p>Tienen un estilo gráfico y audiovisual que llama la atención de los jóvenes.</p>	<p>Segmentos clientes</p> <p>Colegios interesados en la promoción de hábitos de vida sanos.</p> <p>Municipalidades.</p> <p>Fundaciones.</p>
<p>Alternativas existentes</p> <p>Charlas nutricionales presenciales.</p> <p>Campañas a corto plazo.</p>	<p>Indicadores clave</p> <p>Número de profesores y colegios que implementan el proyecto.</p> <p>Cantidad de seguidores en redes sociales y cantidad de interacciones con ellos.</p>	<p>Tiene como punto de partida la aceptación del contexto en el que nos encontramos como país, y sobre eso propone formas de beneficiar la salud por medio de la alimentación con ideas y tips.</p>	<p>Canales</p> <p>Redes sociales.</p> <p>Publicidad boca en boca.</p>	<p>Clientes pioneros</p> <p>Colegios interesados</p>
<p>Estructura de costes</p> <p>Costo de producción de videos e ilustraciones.</p> <p>Costos de manteniendo del proyecto.</p>		<p>Sostenibilidad financiera</p> <p>Donaciones de empresas privadas.</p> <p>Patrocinio a través de redes sociales.</p>		

Tercer Capítulo

Etapa 1

Después de la entrevista con la nutricionista UC, se decidió iniciar el trabajo en el colegio con una actividad introductoria, para tener el primer acercamiento con el usuario y conocer un poco las dinámicas dentro de la sala de clases.

El profesor de la materia “Orientación” destinó su período de tiempo para llevar a cabo esta actividad, realizada el día viernes 17 de agosto de 2018, desde las 9:00 hrs. hasta las 9:45 hrs. lo que corresponde a un módulo de clases.

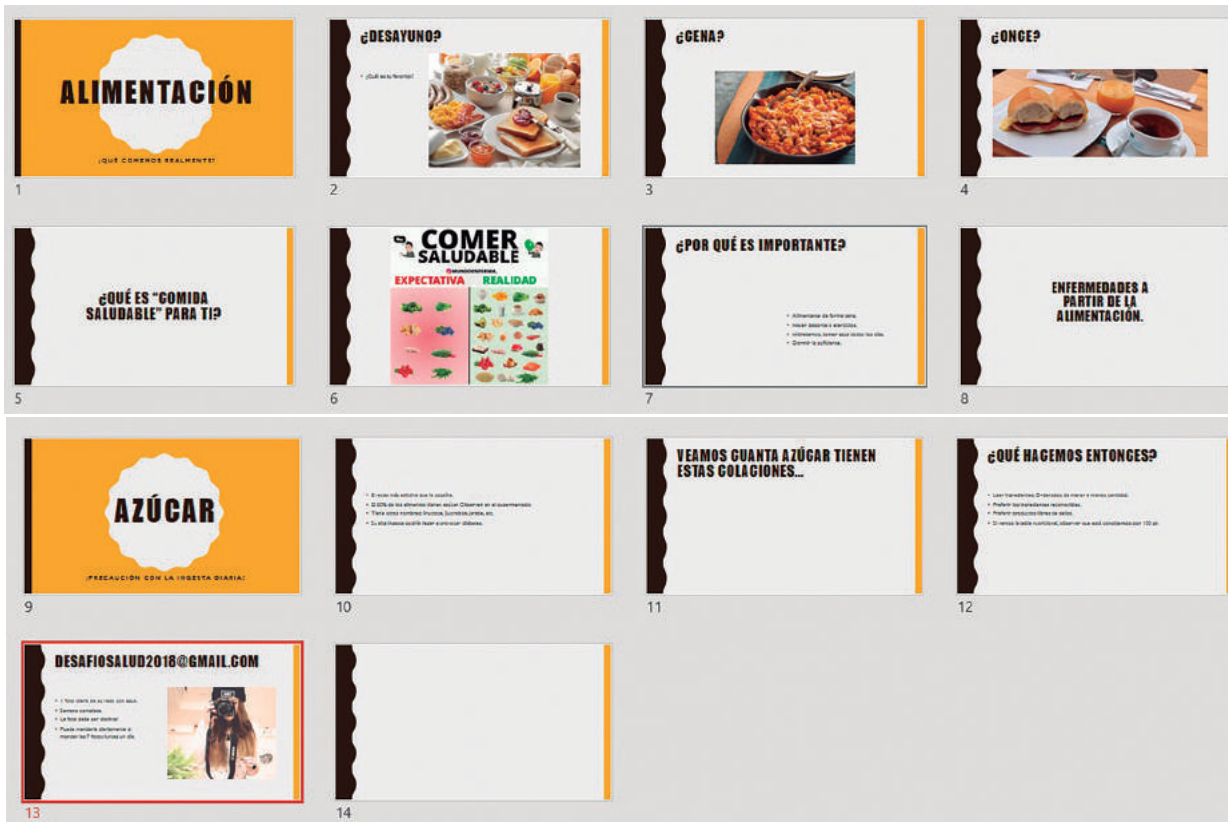
El profesor hizo una breve introducción a los escolares sobre la actividad mientras se preparaba el equipo técnico, en este caso un computador portátil conectado a un proyector.

Se les hizo saber a las niñas y niños que el tema a tratar probablemente ya lo habían escuchado, pero que aún quedaban muchas cosas que aprender al respecto. Con el apoyo de una presentación en Power Point se fue guiando la exposición del tema, con imágenes referenciales y textos cortos.

Aclaración importante: Los niños no estaban obligados a contestar estas preguntas, si querían podían abstenerse de levantar la mano o si les causaba alguna incomodidad, por eso se eligió hacer un conteo aproximado. Esto fue explicado a ellos antes de hacer las preguntas, que podían elegir si responder o no. Los niños de escasos recursos pueden optar a los beneficios de la JUNAEB, por lo que si un escolar NO toma su desayuno, existen más posibilidades de que lo haga por el hecho de no querer que por no tener la opción en el establecimiento. Antes de hacer las siguientes preguntas se aclaró que no se consideran respuestas buenas ni malas, simplemente debían responder con lo que sintieran identificados.

Cantidad total de alumnos del curso: 35

Cantidad total de alumnos presentes: 34



► Imágenes de la presentación en Power Point usada para realizar la actividad.



Preguntas:

Levanten la mano todos los que toman desayuno antes de ir a clases. = 14

Levanten la mano todos los que toman desayuno en el colegio. = 13

Levanten la mano todos los que no toman desayuno = 7

Levanten la mano todos los que cenan = 9

Levanten la mano todos los que toman once = 20

¿Cuál es tu comida favorita? = Pantrucas, cazuela, arroz con carne, pollo, etc.

¿Qué significa “comida saludable” para ti? = Comer muchas frutas, comer hartas verduras, etc.

¿Con qué nos encontramos cuando vamos al supermercado?

Papas fritas, galletas, bebidas, cosas envasadas.

¿Cómo conseguían su comida las personas antes?

Hablando de 50 años atrás = La gente plantaba cosas, comían sémola, cultivaban.

¿Y hoy cómo lo hacen? ¿Van al supermercado? = A la feria porque es mucho más barato que el súper.

¿Qué cosas traen de colación? = Galletas, jugo, frutas, papas fritas, etc.

Luego la conversación se enfocó en temas más específicos dentro de la

alimentación: los sellos, el azúcar y los ingredientes de alimentos procesados. El ejercicio consistió en hacer el clásico ejercicio de calcular la cantidad de azúcar que tienen algunos alimentos que ellos podrían tener como opción entre sus colaciones favoritas.

Lista de productos:

Paquete de galletas Dulcitas 40 gramos.
 Paquete de galletas Kucky 120 gramos.
 Paquete de galletas Frac 130 gramos.
 Botella de jugo Watts 400 ml.
 Lata de bebida Coca-Cola Cero Azúcar
 Manzana tamaño mediano.

Se le pidió a los alumnos que pasen adelante y pongan en una bolsa mediana transparente, la cantidad de cucharadas de azúcar que ellos estiman tienen cada uno de esos productos.

Las bolsas tenían un adhesivo en el borde superior que se ocupó para pegarlas en la pizarra. Como la pizarra es blanca se procuró llevar un material que pudiese verse con claridad desde toda la sala. Se usó sal teñida con colorante comestible de color amarillo y rojo, dando como resultado un polvo de color rojo semibrillante.

Cantidad de azúcar estimada por los niños:

Paquete de galletas Dulcitas 40 gramos: 5 cucharaditas.
 Paquete de galletas Kucky 120 gramos: 6 ½ cucharaditas.
 Paquete de galletas Frac 130 gramos: 7 cucharaditas.
 Botella de jugo Watts 400 ml: 9 cucharaditas.
 Lata de bebida Coca-Cola: 5 cucharaditas.
 Manzana tamaño mediano: 3 cucharaditas.

Cantidad de azúcar estimada según la información nutricional:

Paquete de galletas Dulcitas 40 gramos: 2,97 cucharaditas.
 Paquete de galletas Kucky 120 gramos: 11,4 cucharaditas.
 Paquete de galletas Frac 130 gramos: 15,08 cucharaditas.
 Botella de jugo Watts 400 ml: 7 cucharaditas.
 Lata de bebida Coca-Cola: 12 cucharaditas.
 Manzana tamaño mediano: 1 cucharadita.

Preguntas:

¿Qué significan los sellos?

R// Que hacen mal esos productos, que tienen mucha azúcar.

¿Por qué se venden cosas con ingredientes dañinos?

R// Porque las empresas quieren ganar dinero, porque a la gente le gusta.

Se realizaron comentarios sobre otros ingredientes además del azúcar y también los que suplen al azúcar.

R// 3 alumnos/as pasaron adelante y leyeron la información nutricional de una coca-cola, pero ninguno leyó los detalles donde se explicita la lista de ingredientes, leían lo más llamativo y visualmente de mayor tamaño. Una vez se les explicó que había una lista más pequeña donde se señalan los ingredientes, ellos se dieron el tiempo de leer cada uno de ellos correctamente.

Finalmente se dejó el desafío de enviar 2 fotos diarias de sus vasos de agua diarios al correo: desafiosalud2018@gmail.com

CONCLUSIÓN:

Tienen el tema de la alimentación sana muy presente, ya que es un tema que en los colegios se toca mucho, pero cuando se trata de cosas más específicas ya parecen no tener mucha noción al respecto, como por ejemplo si bien saben que la coca cola tiene mucha azúcar, no conocen los ingredientes, no ponen atención a qué tipo de coca cola es (Coca Light, Zero, Clásica, etc).

Los niños saben sobre comida saludable, al escucharlos hablar y mencionar lo que sabían, se puede percibir no han explorado más tema. Tenían claro que las frutas y verduras hacen bien para el cuerpo, pero no sabían el por qué, ni la cantidad necesaria para el día. Además aparecieron dudas durante el desarrollo de la actividad, como por ejemplo un alumno preguntó si era verdad que los niños no pueden tomar café porque detiene el crecimiento.

La actividad del azúcar dió paso a una instancia de discusión y especulación, donde los niños pasaban adelante a participar, pero además, al volver a sus puestos seguían conversando y comentando lo que pensaban de esos alimentos. Hubo buena disposición de parte de ellos para la actividad y fue un momento interesante donde se pudo observar la perspectiva de las alumnas y alumnos frente al tema de la alimentación.



► La imagen muestra el resultado de la actividad realizada con los escolares. Bolsas plásticas rellenas con sal teñida de rojo que simboliza la cantidad de azúcar.

Etapa 2

Estamos en un contexto de sobre-información, donde surgen mitos sobre la alimentación, modas y corrientes, donde hay empresas que pagan por investigaciones que favorezcan ciertos productos, donde llevar una vida sana parece algo que requiere mucho esfuerzo, pero estamos postergando algo que, si hacemos hoy, nos ahorrará problemas mañana.

El objetivo del prototipo usado en esta actividad era: Saber un poco más sobre los conocimientos de los estudiantes. Saber cuáles elementos presentes en el video recordaron luego de verlo.

También se pretendía generar una instancia donde ellos comenzaran a discutir el tema presentado, que hicieran preguntas, que conversaran con sus compañeros, etc.

Estructura de la actividad:

Exponer > Cuestionar > Responder

Para la segunda actividad se realizó un video y una guía.

Guión del video:

Vivimos un ritmo de vida tan acelerado que todo nuestro entorno se ha adaptado a él.

Todo es instantáneo, mientras más rápido tenemos algo, mejor.

Esto ha traído consecuencias a nuestra alimentación, y parece ser un disco rallado cuando escuchamos:

"Debemos comer frutas y verduras, bla bla bla", cuando en realidad todos nos morimos

por unas ricas papas fritas, una pizza, hamburguesita, completito, ramitas, bebida, etc.

Y esto está bien, ya que obviamente todos quieren comer algo que sabe delicioso y disfrutar el presente.

El problema es que muy pocos piensan a largo plazo.

Muchos de los alimentos que consumimos tiene componentes que nuestro cuerpo ni si quiera necesita.

Si tienes una planta, con qué la regarías?...con agua probablemente, la regarías con bebida gaseosa?

si cuidas realmente a tu planta, no le pondrías bebida, si no que agua, toda la que necesite para que luzca hermosa.

Si le pones bebida, quizás no se muera, y no le pase nada en un tiempo...pero cuanto crees que viva una planta regada

con bebida en comparación con una planta regada con agua. Lo más probable es que la planta regada con agua viva mucho más y sea más hermosa...en cambio la otra podría presentar algunos problemas.

Los humanos funcionamos igual.

Hay muchas cosas que podemos comer, y no nos pasa nada malo en el momento, o en un tiempo. Pero a la larga nuestro organismo se daña.

Por ejemplo, no necesitamos comer mucha grasa, ni mucha sal, ni cosas fritas, ni galletas, ni papitas. Pero lo hacemos porque es rico, y porque decimos: la vida es corta vamos a disfrutar, qué más da.

Pero la verdad es que nosotros mismos estamos acortando nuestra vida comiendo en exceso cosas que no nos nutren, viviendo una vida sedentaria, sin hacer ejercicio, etc.

Por eso escuchas que insisten tantos en que comas sano, para alargar tu vida, hacerte más fuerte y evitar enfermedades.

Las frutas y verduras son vitales para nuestro organismo, debemos consumir al menos, 2 porciones de frutas y porciones de 3 verduras diarias. Y si hay alguna que no te guste, busca otra, ya que hay de varios tipos y colores.

Por ejemplo las frutas o verduras verdes ayudan al funcionamiento de nuestro cerebro y reducen la posibilidad de desarrollar tumores,

las frutas o verduras naranjas ayudan a reducir enfermedades, a tener ojos y huesos sanos, mantienen la piel bonita y saludable,

las frutas o verduras blancas ayudan a combatir infecciones, bajan el colesterol y la presión arterial

las frutas o verduras moradas ayudan a evitar enfermedades al corazón, mantienen nuestra piel sana

las frutas o verduras rojas nos ayudan a prevenir algunos tipos de cáncer, incluso a prevenir problemas al corazón.

Por eso es vital que los prefieras por sobre los alimentos procesados, que no aportan mucho a tu cuerpo.



► Capturas de pantalla del video realizado para la primera actividad. Se hicieron dibujos simples, con pocos colores, siendo el negro el que más prima.



Guía:

Espacio para dibujar: Se les indicó que podían dibujarse a ellos mismo o algo que los identificara.

Nombre:

Debían escribir su nombre y apellido.

Debo comer a diario... : Espacio para dibujar o escribir frutas y verduras clasificadas por colores.

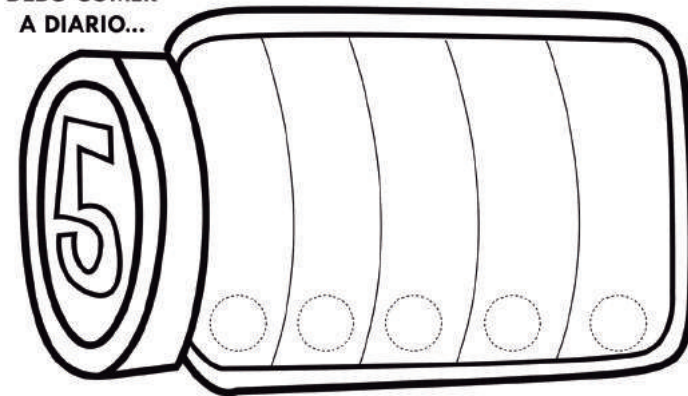
¿Qué parte del plato deben ser vegetales?:

La indicación fue completar las secciones con dibujos, palabras o colores, lo que ellos consideraban la cantidad de vegetales necesaria para un plato de comida diario.

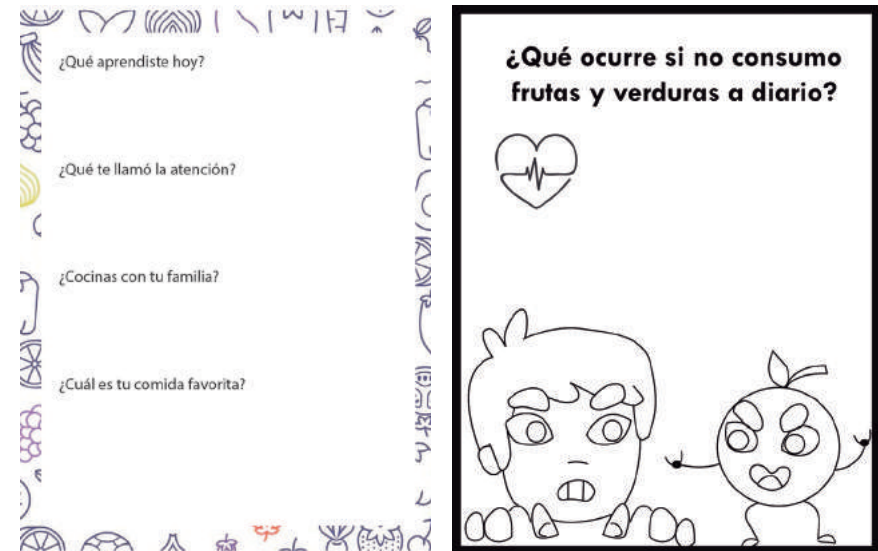
¿Qué ocurre si no consumo frutas y verduras a diario?: La indicación fue responder esta pregunta con palabras.

Al final de la guía había una breve encuesta sobre la actividad realizada.

**DEBO COMER
A DIARIO...**



- El frasco de las frutas y verduras. La idea era que el frasco contenía cualquier fruta o verdura que pudieses comer clasificadas por colores. En los círculos se debía identificar el color (pintando) y en el resto de espacio dibujar o escribir el nombre de las frutas o verduras correspondientes a ese color.



Preguntas:

¿Qué aprendiste hoy?

¿Qué te llamó la atención?

¿Cocinas con tu familia?

¿Cuál es tu colación favorita?

Con respecto a la segunda actividad realizada con los estudiantes, el video resultó un punto de interés, donde los estuvieron atentos, pidieron verlo de nuevo para ver algunos detalles que pasaron rápido pero que luego se preguntaban en la guía.

Rellenar la guía fue difícil, porque los niños primero que todo estaban distraídos, costaba que se sentaran en sus puestos, que no se molestaran entre ellos, etc. Cuando tenían que dibujarse a sí mismos, muchos preguntaron si era obligación, a lo que se les respondió que eran libres de los hacer un dibujo o dibujar lo que ellos quisieran.

Cuando se les pidió a los alumnos que sacaran sus lápices de colores, comentaron que es algo que ocupan poco, incluso algunos decían que sus lápices estaban nuevos.

Surgieron muchas dudas por parte de ellos al momento de rellenar la guía:

Qué había que pintar,

Qué había que marcar,

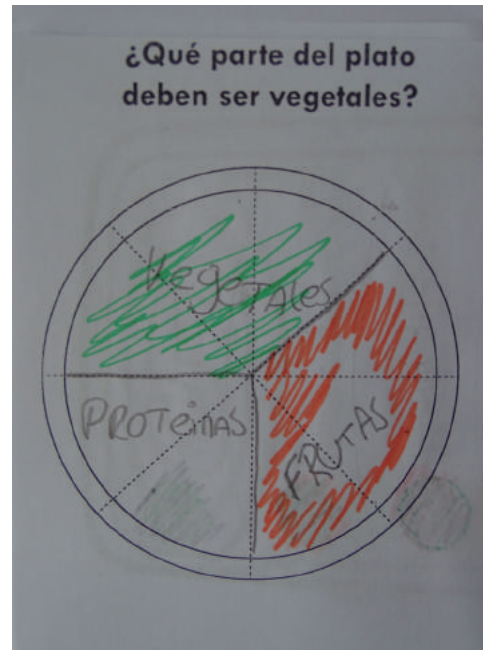
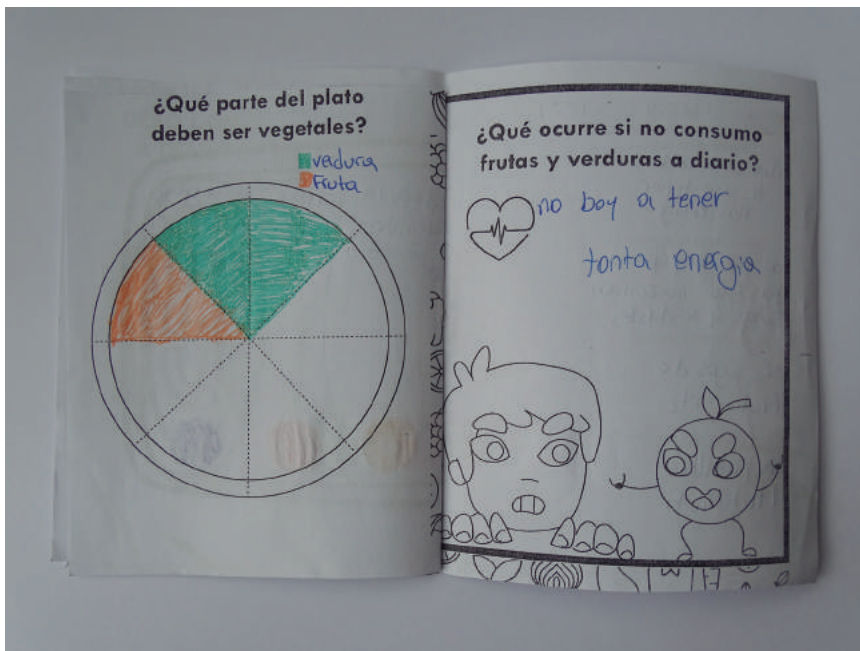
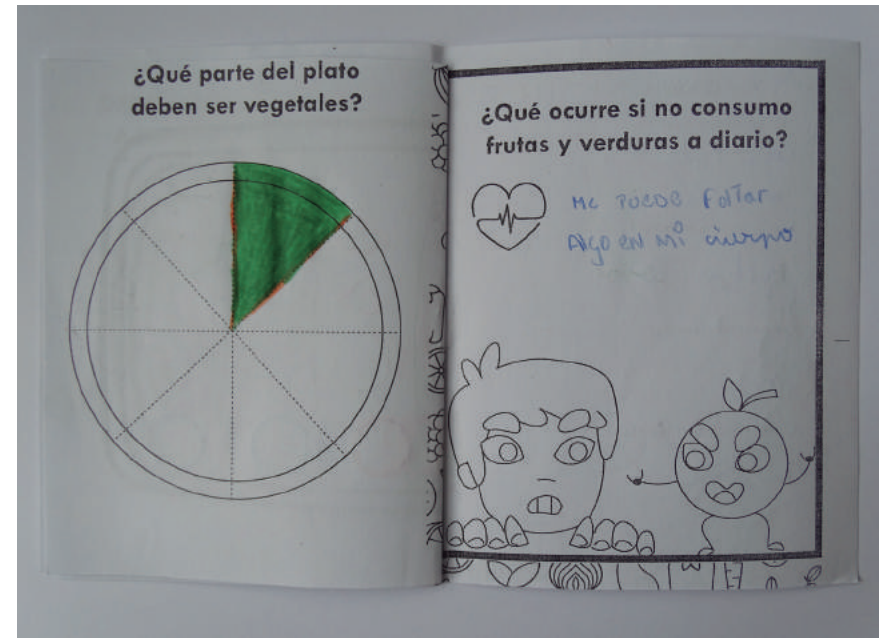
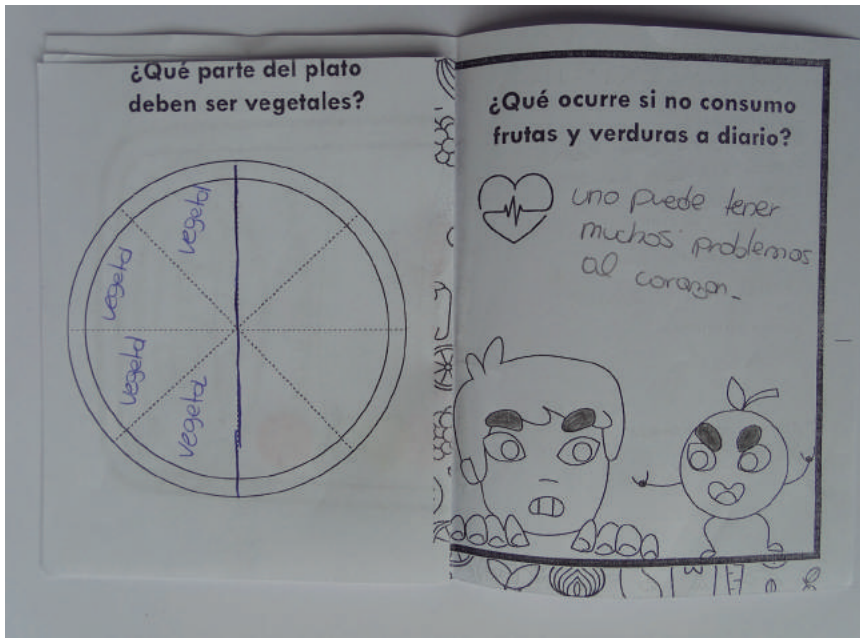
Cómo se responden las preguntas,

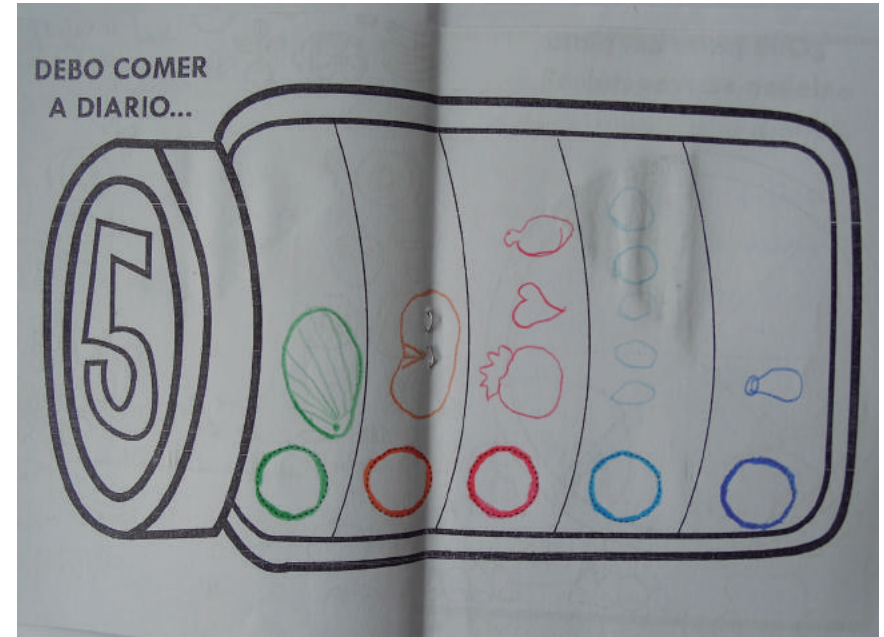
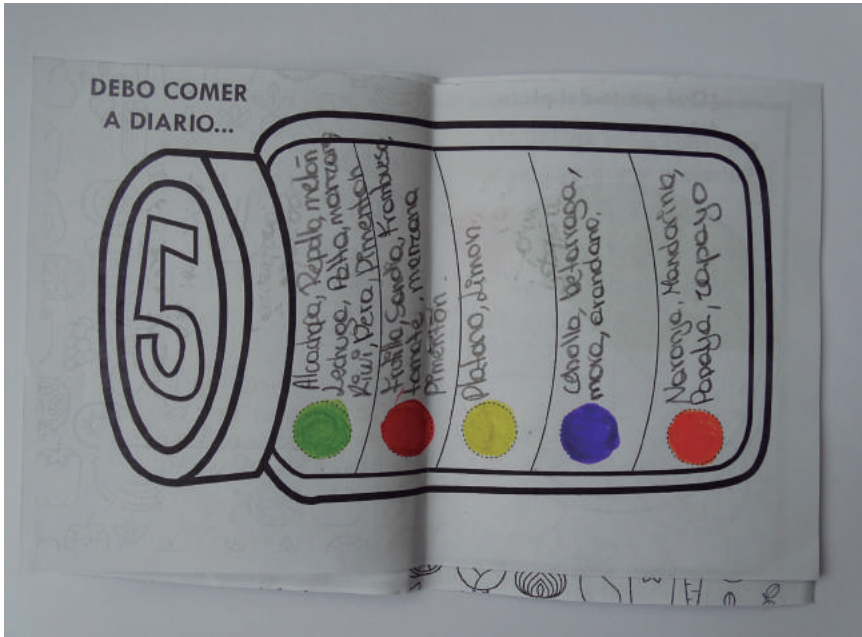
A pesar de que se hizo una explicación previa a los alumnos, por el ruido y el desorden, no todos podían escuchar o seguir el hilo de la actividad, se podría decir que la mitad de los alumnos en la sala estaban interesados y de la otra mitad algunos estaban distraídos o haciendo otras cosas.

Pero de todas formas entregaron las guías, no todas están completas al 100%, pero si están desarrolladas.

De esta actividad se concluye que como se hipotetizó antes de ir, cuesta mantener su atención, cuando son actividades más interactivas o visuales se interesan más que cuando es algo escrito.

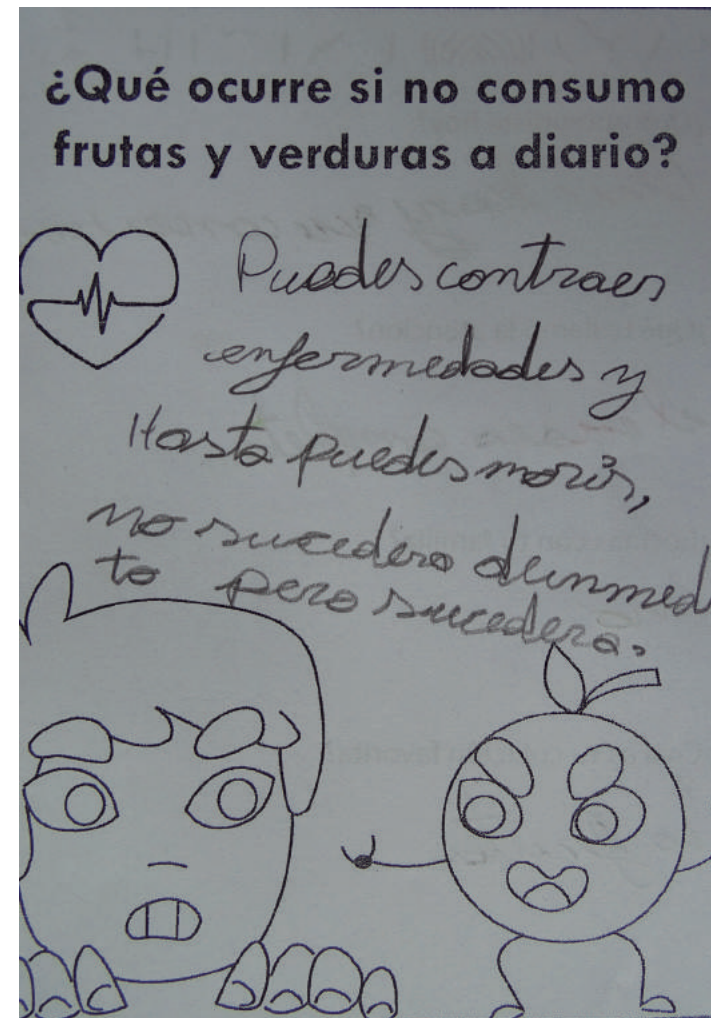
Muchos sabían el tema que trataba el video, pero no sabían las clasificaciones de las verduras por colores y que esto tenía efectos para la salud. Más bien recordaban las consecuencias y los dibujos del video.



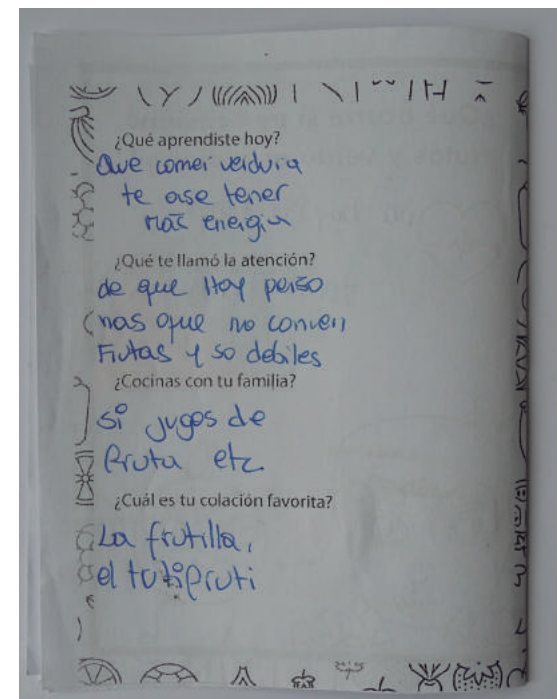
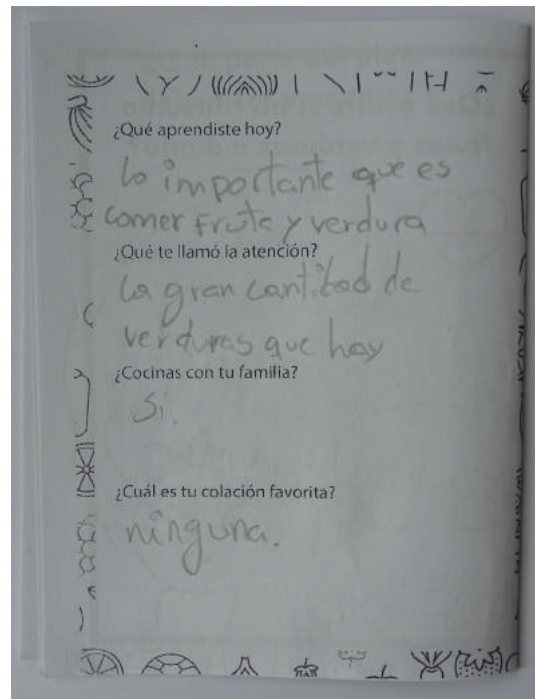
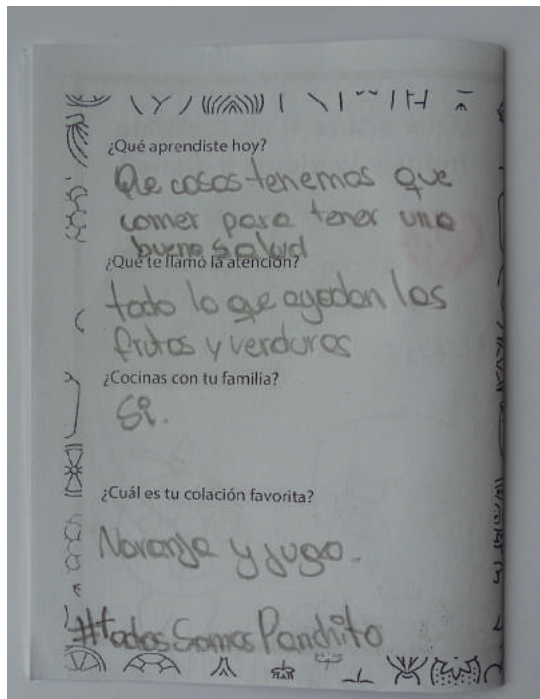




► Algunos estudiantes entendieron que había que rellenar el plato con comida, no con vegetales, pero fue una minoría.



► Respuesta de imagen superior derecha: "Puedes contraer enfermedades y puedes morir, no sucederá de inmediato pero sucederá"



- ▶ Se muestran algunas de las respuestas de los escolares en la última sección de la guía. Muchos no alcanzaron a completarla debido a que ocuparon más tiempo en las secciones anteriores.
- ▶ Las respuestas en esta sección fueron muy parecidas, pero a algunos les llamó la atención el hecho de que existen muchos colores con sus respectivos beneficios.

Etapa 3

VIDEO 1

Los alimentos procesados

ACTIVIDAD

Considerando los resultados de la visita anterior, se decidió trabajar con material audiovisual en vez de escrito, además de centrar la actividad en la participación grupal, es decir, que se converse con el curso completo e incentivarlos a pasar adelante de manera individual para participar en la actividad.

Se comenzó explicando a los escolares el trabajo a realizar, se comentó que no había guías para completar ni tareas para la casa, pero que era muy importante que estuvieran atentos durante la clase.

Se proyectó el video “productos procesados” con duración de 1:30 min. aproximadamente y luego se inició la conversación con los estudiantes preguntándoles si se había entendido el video y qué querían decir al respecto.

Hubieron varios comentarios relacionados con los dibujos del video, indicaron que lo encontraron bueno, que la edición del video estaba bien hecha, que los dibujos estaban buenos y algunas burlas por ciertos trozos del video donde salían sonidos extraños o comentarios más informales dentro del guión.

Después hicimos una tabla en la pizarra con las categorías:

NO PROCESADO

MÍNIMAMENTE PROCESADO

PROCESADO

ULTRAPROCESADO

PELIGROSO

El curso participó completando la tabla con dibujos, dependiendo de cada categoría. Luego hablamos sobre redes sociales, con la intención

de conocer más al usuario en ese aspecto, saber qué contenido online prefiere.

Las redes sociales favoritas del curso son: Instagram y Whatsapp.

También se nombró Youtube y Amino.

Hablamos sobre Youtube, y dijeron que los contenidos que más ven son:

Música, como por ejemplo “Bad Bunny”, trap, rap, distintos tipos de música, etc.

Videos con historias de terror.

Gameplays.

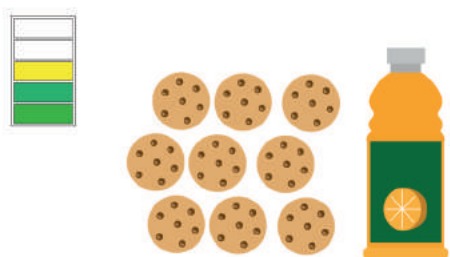
Con respecto al tiempo que pasan en redes sociales, sólo pudieron decir que bastante, no pudieron calcular la cantidad de horas exactas, algunos dijeron que todo el día, todos los días, de hecho un alumno dijo que podía pasar horas y horas en Youtube.

Cuando se les preguntó por el contenido les hizo gracia, ya que por la edad que tienen hacen muchos chistes al respecto, pero tienen muy identificados sus contenidos realmente favoritos.

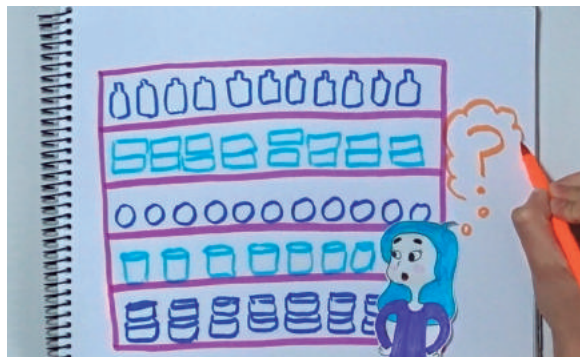
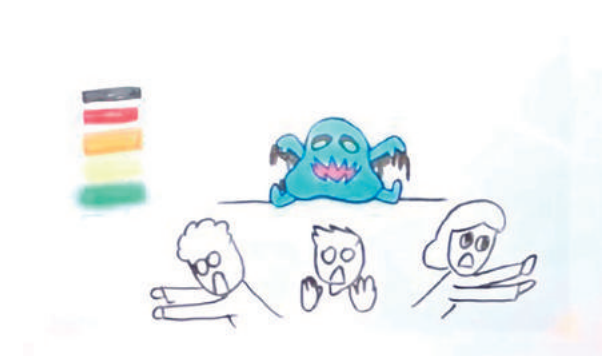
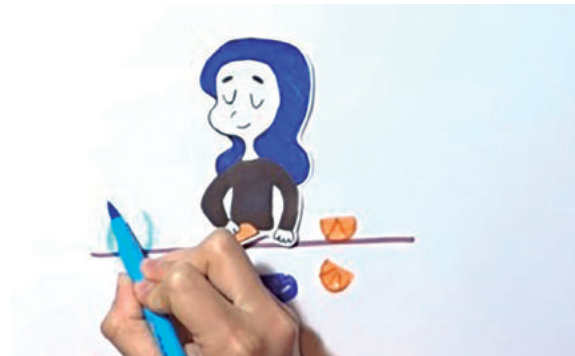
Algunos Youtubers y contenidos nombrados: Lonrot, Jordi Wild, Dylantero Sin Imaginación, Gameplays de Fornite, Dross, videos musicales de Bad Bunny.

Con respecto a Instagram dijeron que el contenido que más consumen depende de la gente a la que siguen, ya que ven lo que ellos vayan subiendo, como comida, ropa, lugares, dieron una descripción muy general. Además la ocupan para chatear (recibir y mandar directos o DM).

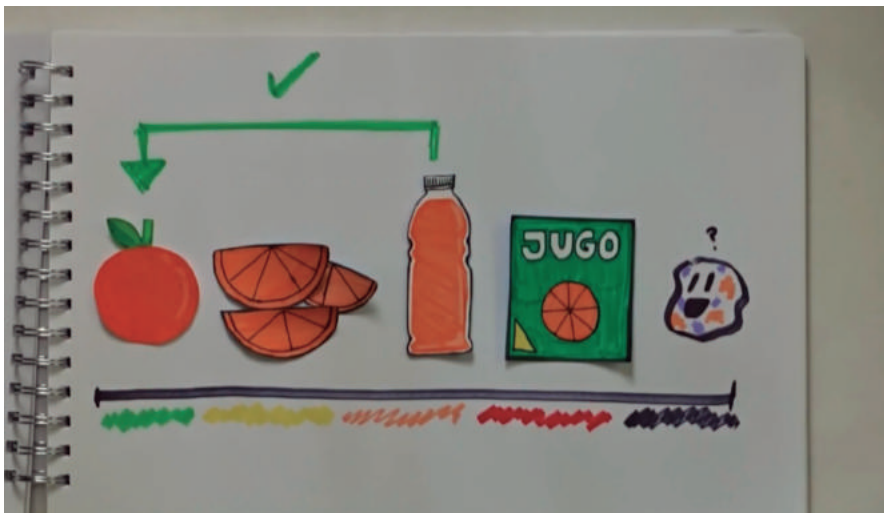
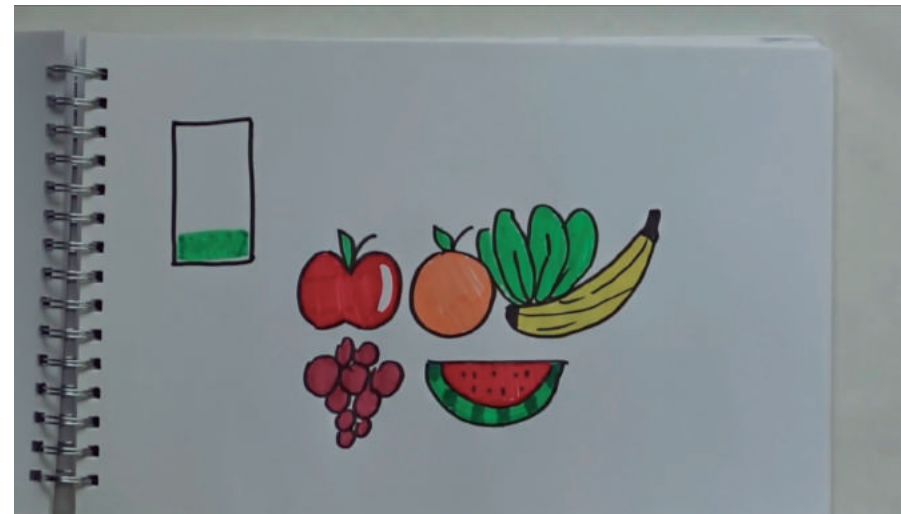
Exploración de estilos



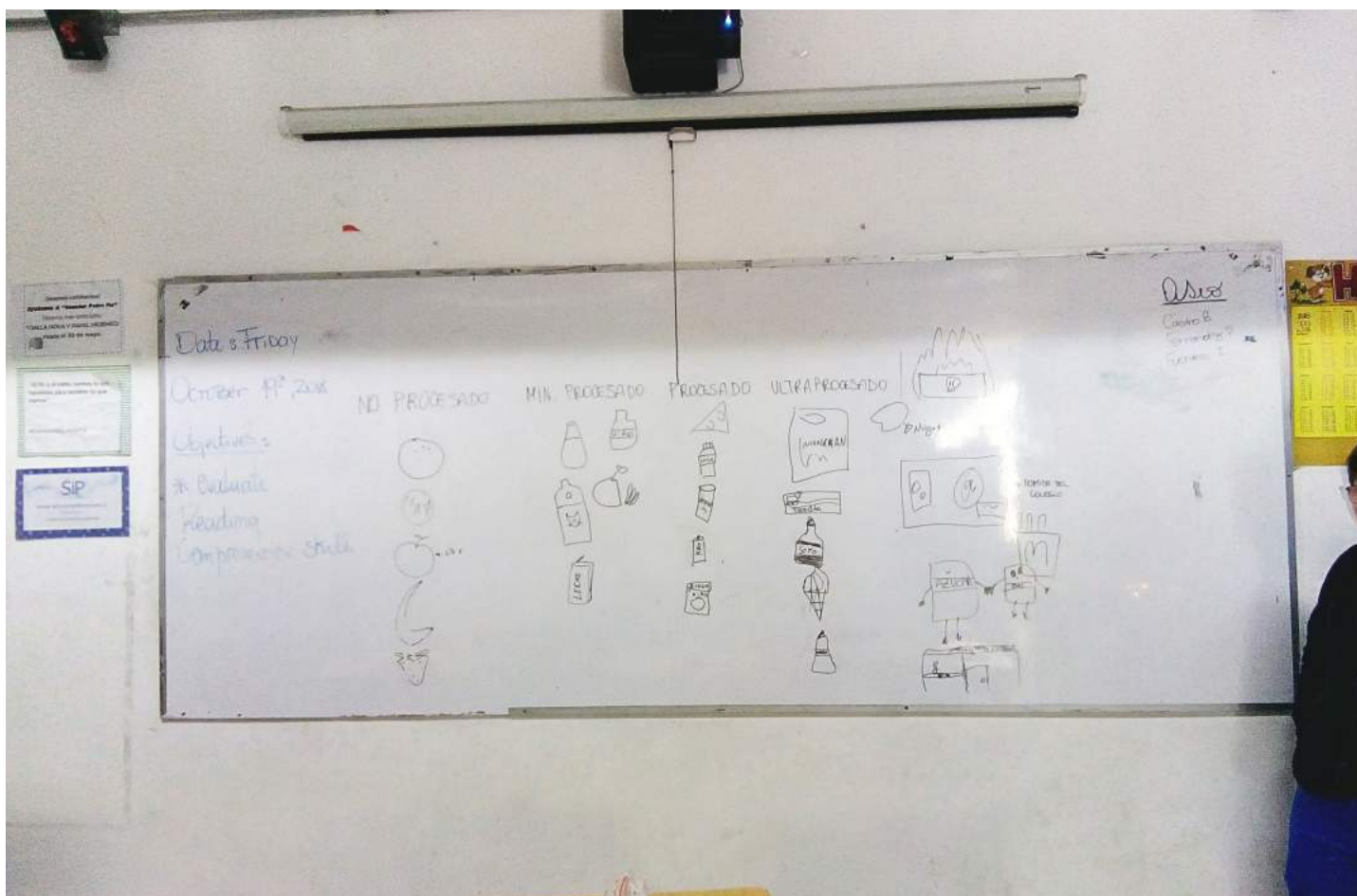
► Se hicieron algunos vectores a modo bosquejo para explorar otro estilo un poco más limpio que el dibujo análogo, pero perdía un poco esa caracterización de los videos explicativos de la etapa anterior.



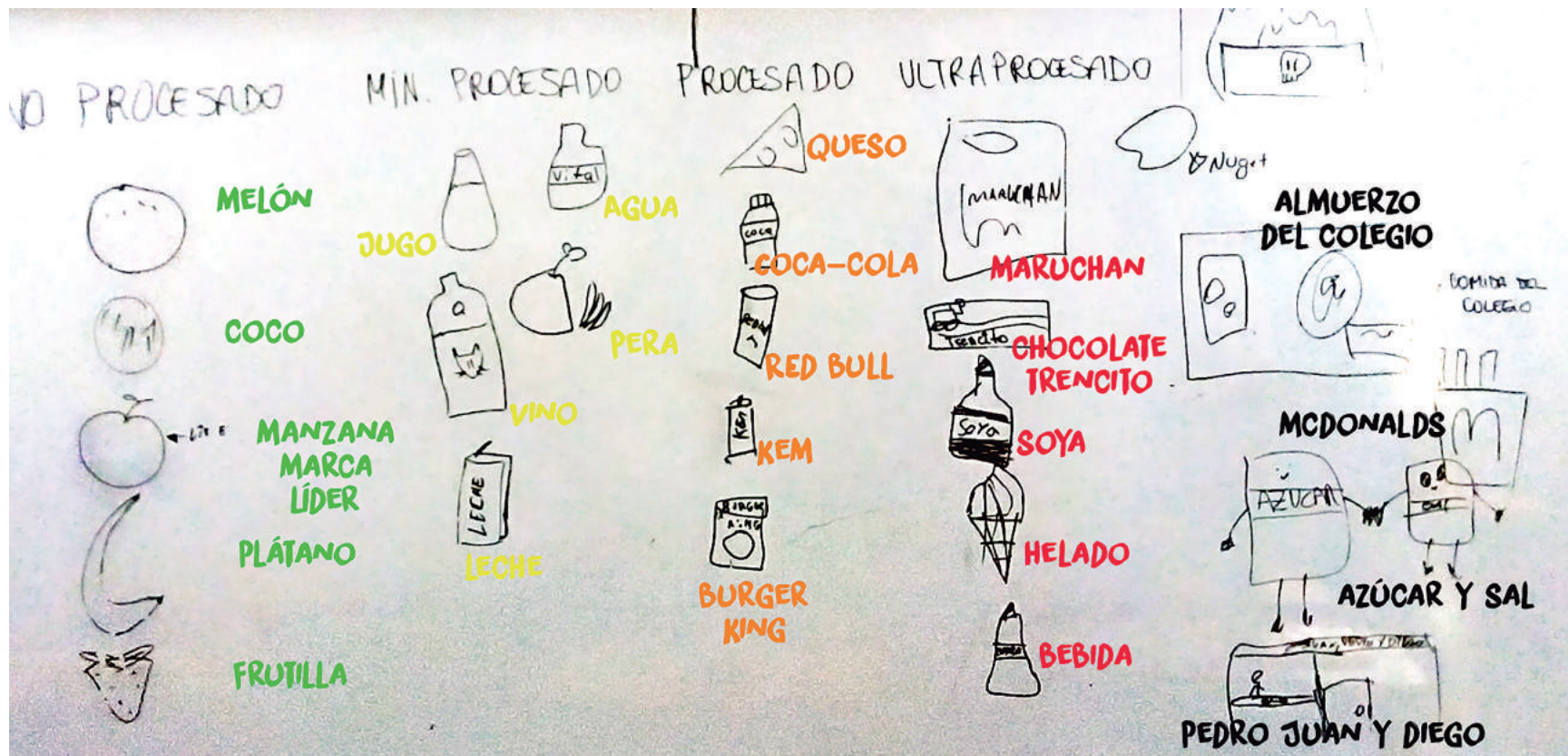
- Se decidió seguir con el estilo dibujado a mano, pero esta vez añadiendo otros elementos para darle más dinamismo, como por ejemplo recortes de ciertos elementos que iban cambiando de posición o pequeñas animaciones realizadas con los mismos cortes de edición. También se intentó usar mica para poder rallar por sobre algunos recortes, después borrarlos y reutilizarlos, pero la cámara captaba mucho el brillo de la mica perdiendo calidad de imagen



► Capturas de pantalla del primer video con un estilo más definido. Uso de variados colores y recortes previamente dibujados.



- ▶ Foto de la actividad realizada en clase por los escolares.
- ▶ A pesar de que se les dió la opción de escribir, todos prefirieron dibujar porque el primero que pasó adelante lo hizo.



► Foto de la actividad realizada en clase por los escolares con los nombres de las cosas que dibujaron y los colores de sus clasificaciones respectivas.

CONCLUSIÓN:

Prefieren actividades donde se deba participar como curso, es decir que el profesor/a, hable y haga participar a los alumnos, en este caso salir a dibujar a la pizarra. Agradecen no tener que hacer actividades en formato guía o escribir en sus cuadernos, sienten más libertad al tener la posibilidad de hablar cuando ellos quieran en vez de tener que completar una guía a modo tarea.

Pese a las distracciones, en esta ocasión estuvieron mucho más participativos y pendientes de la actividad. Algunos alumnos que estaban sentados más atrás (aproximadamente 3 alumnos) estaban usando sus notebooks, pero aún así estaban participando, comentando junto a sus compañeros.

Etapa 4

PRODUCCIÓN DE VIDEOS

A partir de los resultados obtenidos en la etapa anterior, se decide seguir con las actividades realizadas en clases, por lo que se comienza a generar y organizar contenido para cada video y actividad a producir.

Después de haber utilizado el estilo de video “Draw my life” en la etapa 3, se sigue usando debido a la buena recepción que tuvo de parte de los escolares.

Además de ser adecuado y abrir las posibilidades para las explicaciones del contenido, ya que al momento de dibujar existe más libertad de representar conceptos abstractos.

Se realizó una búsqueda de fuentes confiables de donde extraer información sobre nutrición, como guías de alimentación del INTA, documentos de la JUNAEB, blogs de nutricionistas que figuran con su título profesional, además del asesoramiento de la nutricionista Joselyn Gallardo.

Se hizo una lista de todos los temas que podrían resultar interesantes para los estudiantes, a partir de lo expresado en las visitas, y también se consideraron los temas de importancia destacados por el INTA.

Luego de reunir la cantidad de información suficiente, se redactaron los guiones para los videos. Estos fueron pensados para un tiempo estimado de entre 1 y 2 minutos, lo que debería ser suficiente para captar la atención de los usuarios, también considerando sus características relacionadas con su capacidad de atención y tendencia a la distracción.

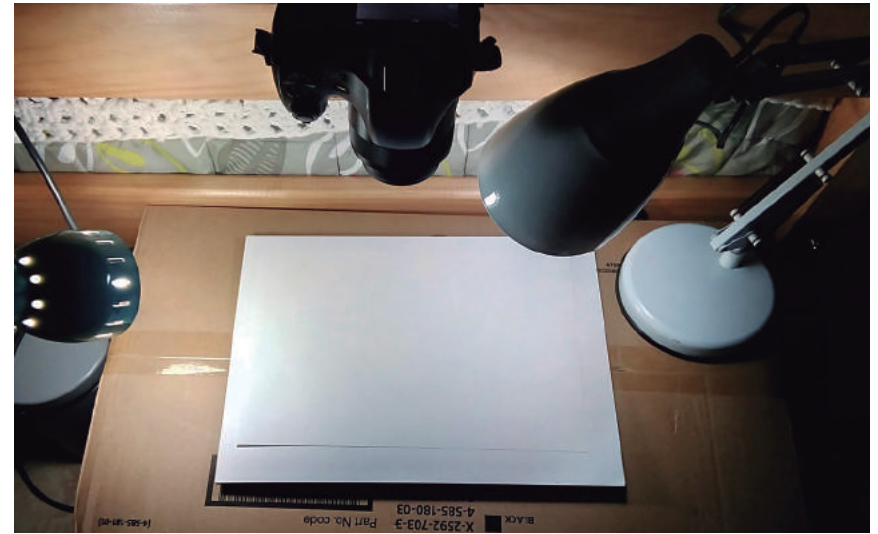
Cuando se habla de nutrición surgen varias palabras técnicas, que pueden ser difíciles de comprender para una persona que no tiene cercanía con este campo, por lo que se procuró usar un lenguaje sencillo y cercano, evitando en algunos casos usar términos científicos o tan exactos, pero si resulta necesario para la

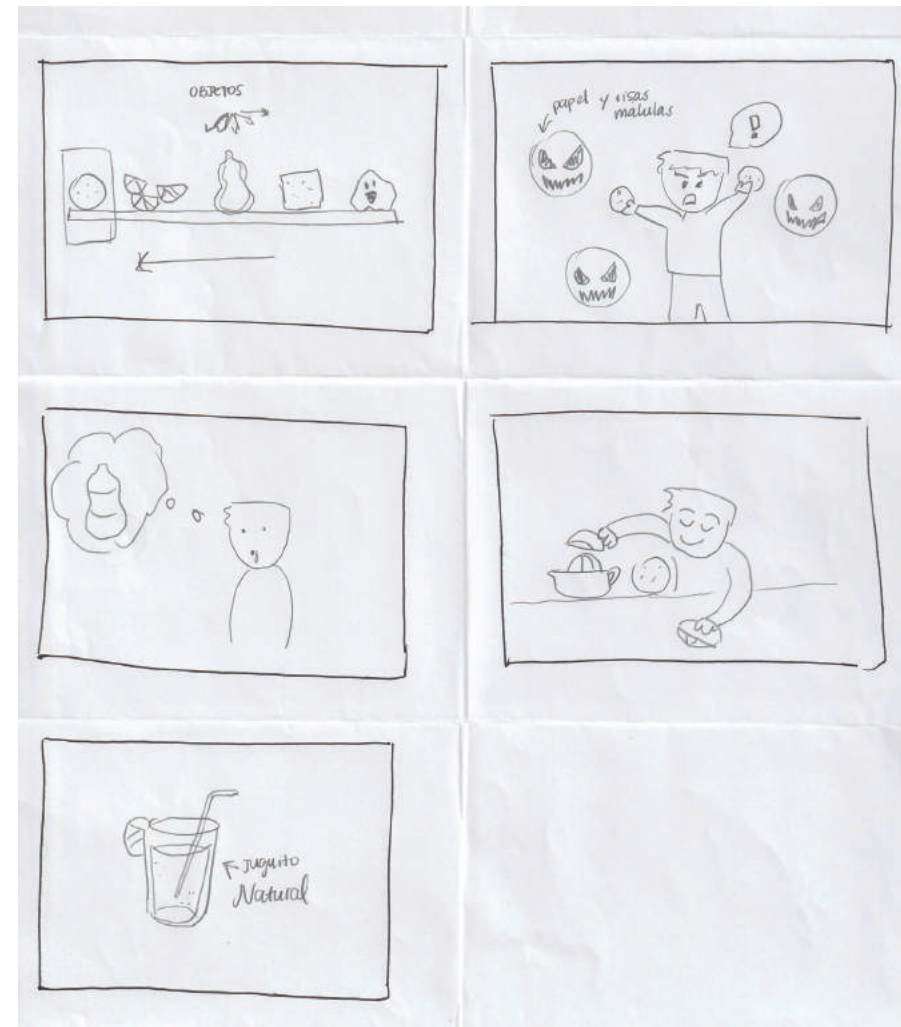
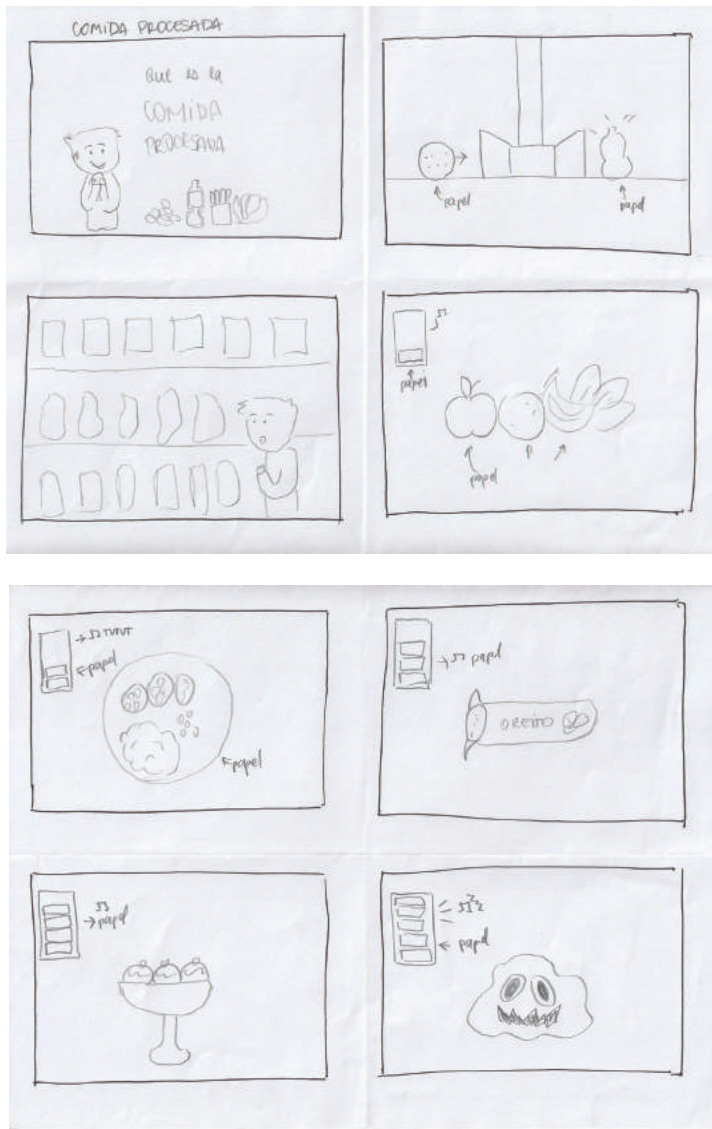
explicación general, entonces se hace una breve descripción del concepto.

Filmación

Para las grabaciones del material audiovisual se armó un set casero que tuviese lo necesario para alcanzar el estilo y formato de las referencias. Por lo tanto se utilizó una cámara semi profesional, iluminación, que en este caso fueron lámparas con ampolletas de luz fría, un trípode, que permitiese enfocar la cámara en 90° dirigida hacia abajo, y el material principal que fueron hojas blancas y plumones de variados colores.

Siguiendo las indicaciones de los storyboards previamente producidos, se realizaron los dibujos correspondientes a los guiones. En algunos casos se fueron añadiendo elementos visuales, como recortes, objetos u otros dibujos que aportaran al resultado.





- En las imágenes se pueden ver los storyboards que fueron hechos para apoyar el proceso de grabación, aunque en el desarrollo se hicieron modificaciones a medidas que surgían ideas a partir de los resultados que se estaba obteniendo.



► Capturas de pantalla de los videos producidos, donde se incluyen personajes que apoyen la explicación.

Edición

Se grabó casi todo el proceso de dibujo de los videos explicativos, por lo que se comenzó a editar recortando todo el material innecesario o fallido, como videos de dibujos que salieron muy mal o momentos que no aportan al resultado final.

Se usó el programa Sony Vegas Pro 13.0, un software práctico y que permite obtener resultados de buena calidad. Además favoreció el conocimiento previo que se tenía de su funcionamiento por sobre otros programas de edición.

Fue necesario grabar una voz en off que fuese recitando el guión, ya que esto le da más dinamismo a la pieza audiovisual, facilitando al receptor la observación del contenido gráfico mientras escucha la explicación. Se evitó usar frases en pantalla, sobre todo extensas para no llenar con mucha información visual la pantalla y terminar dificultando la transmisión del mensaje.

La voz en off, la música y los variados sonidos añadidos al video, fueron editados para que tuviesen la menor cantidad de ruido de fondo y un alto volumen.

También se realizaron correcciones de color, brillo y contraste, para resaltar el color de los dibujos y la línea negra de estos, además de que esto contribuye a limpiar el fondo blanco de los videos.

Otro factor que formó parte del proceso de edición fue la velocidad, ya que el proceso de dibujado tenía que ser bastante rápido para que fueran apareciendo las ilustraciones de manera dinámica a un ritmo más acelerado. Por lo tanto algunos archivos debieron ser previamente acelerados (editados en un archivo a parte) para lograr más velocidad al momento de formar parte del video final.

Intro

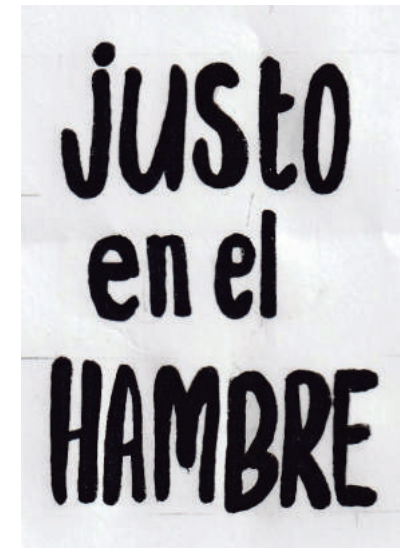
A partir de los referentes audiovisuales explorados, se decidió incluir un “intro”, que consiste en la presentación previa al contenido del video. En este caso se usaron distintas imágenes relacionadas con comida, ejercicio y cosas relacionadas con hábitos, sobre lo que se puso un fondo con color. Al final de la intro aparecen sobre el fondo el nombre “Justo en el Hambre” y dibujos alrededor, alusivos al tema de la alimentación y el dibujo.



Naming

Se planteó un nombre para el proyecto una vez que ya tenía una caracterización más definida, ya que en las etapas más tempranas aún se estaba buscando el estilo para los medios didáctico desarrollados.

Fue necesario no sólo considerar las referencias anteriormente nombradas, si no también intentar buscar frases graciosas y que hayan usado en memes. Así se llegó a la frase “Justo en el hambre”, ya que tiene relación con la cultura popular a la que constantemente aluden parte de los contenidos del material y con lo que se relaciona directamente con la comida: el hambre.



► Las imágenes pertenecen a los bocetos realizados en búsqueda de un logotipo. En primera instancia se quería aludir a "lo saludable", pero fue mutando a medida que avanzó el proyecto, ya que es necesario diferenciar el estilo y carácter de otros proyectos de alimentación sana.

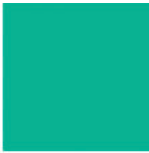








- ▶ Las imágenes muestran parte de la evolución del isologo, que en un principio hizo uso de tipografía sans serif combinada con una que simula pinceladas. Luego se decidió hacer todo con trazo a mano para unificar el naming con el estilo de los dibujos análogos realizados en los videos.

Paleta de colores
representativa e isologo



- ▶ El isologo final está inspirado en lettering y caligrafía a mano. La palabra "hambre" alude a comida, como podría ser mostaza por ejemplo.

	# 54d1a2 R= 84 G=209 B=162
	# ffcc33 R= 255 G=204 B=51
	# f16147 R= 241 G=97 B=71
	# 347367 R= 52 G=115 B=103
	# ad5039 R= 173 G=80 B=57
	# 0c083d R= 12 G=8 B=61
	# 1d1d1b R= 29 G=29 B=27
	# ffffff R= 255 G=255 B=255

Actividades

Los temas abordados

Un argumento usado por muchas personas a propósito de la alimentación sana, es la falta de dinero y los altos precios de la mercadería “saludable”. Pero en los videos se propone comenzar quitando todos aquellos alimentos que perjudican la salud, que no son los más baratos del mercado pero aún así son bastante consumidos. Una vez que se dejen de comprar alimentos perjudiciales como: galletas altas en azúcar, gaseosas, mayonesa, snacks como papas fritas, doritos, suflés, etc. se estarán ahorrando un resto de dinero para comprar alimentos con mejor calidad nutricional.

Otro argumento es el tiempo, algo que a nadie le sobra hoy en día, sobre todo pensando en dueños o dueñas de casa, trabajadoras y trabajadores, quienes tienen que preocuparse por la educación de sus hijos, el bienestar de la familia, tanto física, emocional y económicamente, por lo que el hecho de que tengan tiempo para cocinar como se hacía antiguamente es muy improbable. Por esta razón en los videos se plantea el educarse frente

a lo que ofrece el mercado actual, es ideal evitar los alimentos procesados, pero también es difícil, por lo que hay que aprender a elegir.

Además se hace hincapié en definir las prioridades, intentando comprender que la mala alimentación de hoy día significa una enfermedad o malestar para el mañana, a lo que se puede responder eligiendo invertir en medicamentos o en alimentos.

Una de las razones que ha influido en el hecho de que se vea la alimentación sana como algo exclusivo de personas bien acomodadas, es el marketing que rodea ciertos tipos de alimentos, que se etiquetan como “light”, “natural”, “libre de”, etc. Pero hoy en día también hay más opciones para comer alimentos que no sean dañinos: ferias libres, negocios pequeños, almacenes, mercados como la vega central. Incluso ese tiempo invertido se puede ocupar para compartir tiempo con la familia, donde los niños también puedan ser parte del proceso de elegir, de buscar alimentos de buena calidad y baratos.

Otro de los temas que se quiere planear en los videos es el hecho de relacionar la belleza con la salud. Si hemos llegado a un Chile actual con altas tasas de obesidad, sobrepeso y problemas de salud, es porque estigmatizar todas esas cosas no ha ayudado para nada. Muchas veces se relaciona el estar “delgado” con estar “sano”, con estar “mejor”, con verse “bonito”, pero no es así en muchas ocasiones.

Padecer de obesidad y odiar el cuerpo propio es otro de los problemas que impide llegar a una solución. Por eso se dedica un video a hablar de este tema, donde la salud, tanto física como mental, se ve perjudicada por algo que se relaciona con belleza por la sociedad.

La belleza en un concepto subjetivo, que varía según la perspectiva de cada individuo, pero la salud puede medirse, con exámenes gracias a la medicina. Esa es la idea que se quiere exponer a los escolares, donde amar el cuerpo también puede expresarse con querer nutrirlo correctamente, pero libres de la sombra de lo que la sociedad etiqueta como “feo” y “hermoso”.

Los cambios de hábitos ideales que se exponen en las redes sociales actualmente, tampoco se quedan fuera del proyecto. Existen muchas cuentas donde se suben imágenes de comidas perfectamente dispuestas, de frutas que lucen perfectas, de platos con una variedad increíble de productos naturales, que no son accesibles para gran parte de la población.

Por eso se intenta explicar que la vida real es distinta y el valor está en los pequeños cambios, muchas veces lentos y difíciles, pero que a la larga traen muchísimos beneficios.

Por esta razón en varias de las imágenes tanto en Instagram, como en los videos de Youtube, se ocupan personajes que se enfrentan a estas situaciones.

Títulos de las cápsulas audiovisuales:

1. Frutas y verduras.
2. Los productos procesado
3. Azúcar
4. ¿El agua es mala?
5. Alimentación inclusiva.
6. Comer sano es muy caro.
7. Porciones
8. Sellos ¿entonces qué como?
9. La vida instantánea.
10. Grasa y peso corporal.
11. Proteína.
12. Carbohidratos.
13. Leches.

Para ver los guiones completos de cada cápsula ver anexos (página 128).

Redes Sociales

Después de realizar las actividades en clase se plantea el desafío de sacar el tema de la sala y trasladarlo a un lugar donde los escolares pudiesen ver contenido de forma más casual.

No sólo en el contexto de colegio donde se hacen tareas si no en un contexto más relajado donde se puedan entregar ideas, consejos, representaciones de situaciones de la vida real relacionadas con alimentación, etc.


A partir de lo conversado con los alumnos y también teniendo en cuenta cuáles son las redes sociales más usadas en la actualidad se hicieron cuentas en Facebook, Instagram y Youtube.

Youtube

Es una de las plataformas más usadas a nivel mundial, por todo tipo de público. Durante las actividades realizadas con los escolares, ellos señalaron consumir mucho contenido audiovisual en Youtube, revelando que pueden pasar tantas horas viendo a sus youtubers favoritos, que no recordaban cuántas horas diarias lo hacían.

El beneficio de que sea abierto a todo público es que también pueden acceder a estos videos profesores o personas que necesiten material de apoyo para sus clases relacionadas con nutrición, en el caso de pertenecer a alguna institución donde exista ese espacio o se quiera abrir, o para realizar charlas relacionadas.

En el caso del colegio Arturo Matte Larraín, se mostraron algunos videos a los alumnos obteniendo resultados muy interesantes, pero también algunos podrían ser mostrados o enviados a sus apoderados, ya que tocan temas que podrían interesarles, como la salud y el dinero.



Justo en el HAMBRE
8 suscriptores

SUSCRITO 8

PÁGINA PRINCIPAL VIDEOS LISTAS DE REPRODUCCIÓN CANALES DEBATE ACERCA DE

Videos subidos REPRODUCIR TODO

 <p>1:13</p>	 <p>1:39</p>	 <p>1:32</p>
<p>¿El agua es mala? - Justo en el hambre</p> <p>21 vistas • Hace 1 semana</p>	<p>La comida saludable es muy cara</p> <p>13 vistas • Hace 1 semana</p>	<p>Alimentos procesados - Justo en el Hambre</p> <p>27 vistas • Hace 1 semana</p>

- ▶ Captura de pantalla del canal de Youtube "Justo en el Hambre"
- ▶ Disponible en: https://www.youtube.com/channel/UCW2vG8bF23Qki7WI2ERq_HQ

Instagram

Instagram es una de las redes sociales más usadas actualmente, sobre todo por el usuario al que va dirigido este proyecto, por lo que se vio una buena oportunidad para publicar contenido relacionado con nutrición, pero fuera del contexto colegio.

Se creó una cuenta en Instagram bajo el nombre de usuario "Justo en el hambre" donde se comenzó a subir material gráfico, como viñetas, memes y frases. Cada imagen acompañada de información dispuesta en la bajada de cada una. También se hizo una cuenta en Facebook, para tener una segunda opción donde compartir las imágenes, pero la cuenta de uso principal es Instagram.

Se crearon personajes para poder contar pequeñas historias a través de sus vivencias.

Estas historias son cortas, deben contarse en 4 cuadros de una viñeta: en el primer cuadro se presenta un contexto, un lugar donde están los personajes, un espacio, etc.

En el segundo cuadro se presenta una problemática, relacionada con temas de alimentación, hábitos, ejercicio, deporte, vida sana, comida chatarra, etc.

Luego en el tercer cuadro se presenta una reacción de uno de los personajes para finalmente en el cuadro 4 mostrar el desenlace del mini-relato.



► Análisis de personajes hechos por diversos ilustradores de Instagram. La mayoría de ellos son caricaturas sencillas y coloridas, que tienen expresiones faciales muy exageradas. Las expresiones son muy importantes para el desarrollo de la historia ya que provocan que el receptor del mensaje sienta empatía por la situación.



► Primeros bosquejos de los personajes de "Justo en el hambre". Son jóvenes adolescentes, aún van al colegio, no se ha mencionado si son amigos o familiares, pero comparten tiempo juntos, viviendo situaciones curiosas relacionadas con su alimentación, mitos alimenticios y hábitos no tan saludables.



- ▶ Imágenes finales disponibles en Instagram.
- ▶ INSTAGRAM JUSTO EN EL HAMBRE: @justoenelhambre
- ▶ Disponible en: <https://www.instagram.com/justoenelhambre/?hl=es-la>



justoenelhambre



justoenelhambre



justoenelhambre



justoenelhambre



PÁGINA WEB:

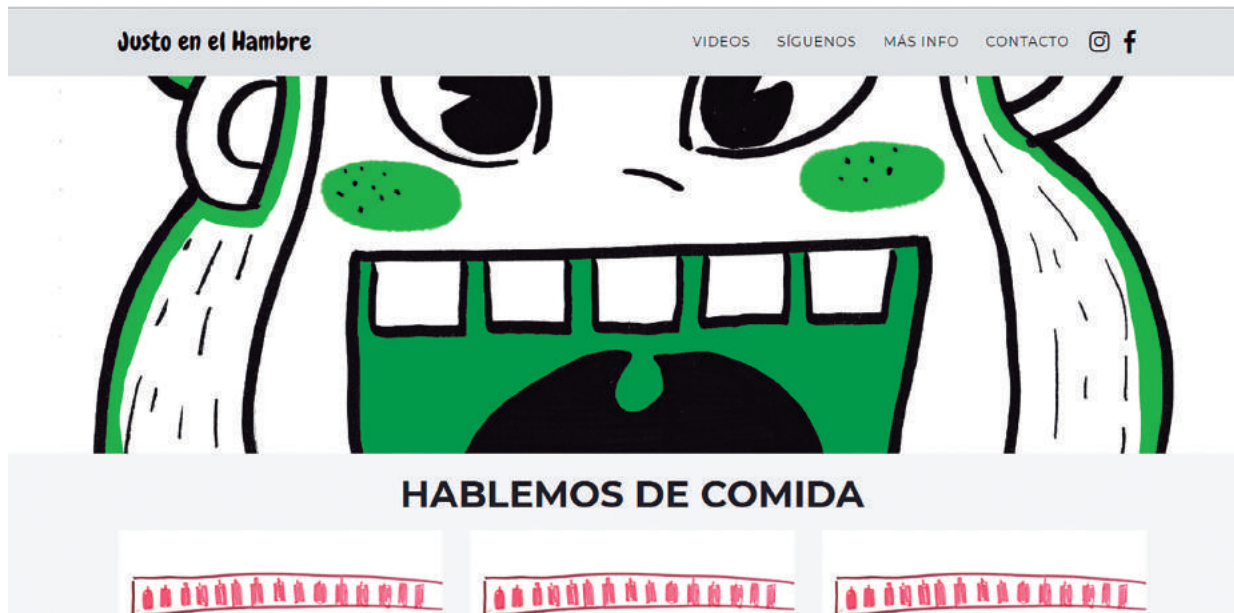
Una vez realizados los videos y el material para redes sociales, se hizo necesaria una manera de juntar todo ese material en un sólo lugar. Sobre todo considerando que el contenido generado y los medios ocupados son digitales y a través de distintos medios sociales, pensando en un usuario que al buscar información necesite profundizar en ella y saber más de proyecto se decidió armar una página web.

En la página web se tiene la posibilidad de conectar los medios usados como Youtube e Instagram y además agregar la actividades diseñadas para cada video.

Por lo tanto si un profesor quisiera destinar tiempo de su clase para realizar actividades relacionadas con nutrición, en esta página podrá encontrar ideas y material de apoyo para llevarlas a cabo.

Primero se realizó un boceto a mano de todos lo elementos que deben estar disponibles en la página. Con ayuda de la herramienta Bootstrap se desarrolló un prototipo básico que contiene todas las secciones y paneles necesarios.

Para lograr un mejor resultado se realizará un prototipo Hi-fi, esto quiere decir que será un prototipo de alta fidelidad, deberá lucir lo más parecido a cómo se vería la página como producto final.



SÍGUENOS

Publicaciones todas las semanas ¡Mira nuestras historias!



Copyright © Your Website 2018



[Privacy Policy](#) [Terms of Use](#)



PASO 1: VER

Observa con atención la explicación entregada en el siguiente video.



PASO 2: PENSAR

PASO 3: DISCUTIR

PRESUPUESTO

Diseñador gráfico: \$ 800.000

Encargado de:

Contenido

Guión

Piezas gráficas

Storyboards

Productora audiovisual:

Encargo de video tipo

Valor total (1 día de grabación + edición 10 cápsulas) = \$1.490.000 + IVA.

Valor total (2 día de grabación + edición 20 cápsulas) = \$2.730.000 + IVA.

Diseñador UX/UI: \$800.000

Encargado de:

Página web

Usabilidad

Redes sociales

Valor total (considerando primera etapa con 10 videos):

\$3.090.000

Financiamiento:

“Justo en el hambre” está enfocado en lograr un beneficio para los escolares, más que en vender un producto, por lo que las posibilidades más cercanas para poder financiar este proyecto, es que sea acogido por una organización que implemente proyectos similares y que ya tenga un sistema de financiamiento.

Marcas:

Otra forma de financiarlo podría lograrse una vez el proyecto se haya puesto en marcha y se haya logrado popularizar de cierta forma. Así podrían haber marcas interesadas en hacer alianzas, sobre todo pensando en marcas de alimentos, que muchas veces ayudan a impulsar proyectos y al mismo tiempo aprovechan de promocionar sus productos. Pero para que el proyecto no pierda de vista su objetivo principal, habría que intentar ser selectivo con las alianzas que se logren generar, ya que hoy en día muchas empresas que venden productos no saludables, intentan dar una buena imagen a través de este tipo de iniciativas.

INTA

El Instituto de Nutrición y tecnología de los Alimentos ha estado promoviendo iniciativas saludables en distintos colegios de Santiago, por lo que una posibilidad es que este proyecto sea acogido por INTA y gracias al financiamiento de empresas privadas pueda implementarse en establecimientos educacionales. Incluso podría ser el apoyo a alguna de las iniciativas que han logrado llevar a cabo, ya que reforzaría el ambiente que se está intentando transformar en "más saludable" para los niños.
<http://www.uchile.cl/noticias/50592/inta-intensifica-promocion-de-alimentos-saludables-en-colegios>

Chile vive sano

Esta una fundación liderada por Cecilia Morel también está enfocada en promover un estilo de vida saludable en establecimientos educacionales. Si acogiera este proyecto podría ser implementado en distintos colegios. En la descripción de su página web indican que son proyectos a mediano-largo plazo, por lo que coincidiría en una primera fase con la duración que ellos contemplan. Si se logra tener éxito sería ideal proyectarlo a un largo plazo, ya que una de las debilidades de muchos proyectos de alimentación saludables chilenos, es la duración intermitente. Lo bueno de esta fundación es que cuentan con profesionales del área de la salud y alimentación que podrían asesorar todo el contenido generado por Justo en el hambre. También están interesados en generar alianzas con empresas que compartan su visión, lo cual también podría ayudar a desarrollar este tipo de iniciativas.

Visión

"Aspiramos a una cultura de vida sana, en la cual los chilenos actuemos responsablemente respecto de nuestra salud".

MISIÓN

"Formando hábitos saludables desde la infancia".

VALORES

Promovemos una alimentación saludable, la práctica de actividad física, compartir en familia y el contacto con la naturaleza, como pilares fundamentales para llevar una vida sana. Estamos convencidos de que una persona que opta por modificar sus hábitos, aumenta su bienestar físico y psicológico y, por ende, elige vivir más feliz.

Más información en su sitio web:

<http://www.chilevivesano.cl/nosotros>

CONCLUSIÓN

Desarrollo:

Fue un desafío trabajar con los escolares, ya que este tipo de proyecto siempre se enfoca más en niños pequeños que recién están formando sus hábitos. Pero los resultados fueron interesantes, el feedback que ellos entregaron permitió ver que efectivamente existe esa oportunidad de diseño que se planteó en un principio, de facilitar la información de tal manera que se entregue un mensaje de forma más cercana, quitándoles por un rato la presión de aprender para ser evaluados, si no que buscar las respuestas por diversión y curiosidad, aprender algo para aplicar en su día a día.

Fueron apareciendo variables que influyeron en el desarrollo de algunas actividades, como por ejemplo, si tenían una prueba antes de la actividad, tenían menos disposición a participar en comparación a cuando antes habían tenido clases normales.

Videos:

Con respecto al desarrollo de contenido para las cápsulas, resultó muy útil el asesoramiento de una profesional nutricionista, ya que se pudo plantear un punto de partida para empezar a conversar con los escolares sobre alimentación, siendo un tema tan extenso es importante saber seleccionar los temas importantes de hablar y que den pie para actividades.

También fue clave la búsqueda de material oficial como guías alimentarias y estudios del INTA. Sin esos datos

como base se complicaría la creación de los guiones y temáticas para grabar. En internet hay tanta información disponible relacionada con alimentación saludable, que no siempre es correcta, a veces basada en estudios particulares que terminan en generalizaciones, que es necesario saber seleccionar con cuidado las fuentes y estar constantemente comparando datos.

Para los estudiantes resultó bastante atractivo el formato, ya que están muy acostumbrados a hacer tareas escritas, guías y cosas de ese tipo, por lo que hacer algo diferente es agradecido por ellos. El hecho de comenzar la clase con un video permitió captar su atención y generar curiosidad en ellos, ya que luego de verlo comenzaban a preguntar cosas, relacionadas con la estética y elementos de los videos como los mensajes que se estaban tratando de entregar.

El hecho de poder participar libremente, opinar y cuestionar la información que se estaba entregando, resultó ser positivo ya que refleja el interés que se estaba logrando generar en ellos.

Ahonda en la información que ellos ya conocen y mostrar información nueva permitió que ellos fueran haciendo conexiones y proponiendo nuevas preguntas, por lo que se van presentando más desafíos a medida que se realizan las actividades.

Otro aspecto positivo del formato es su difusión, ya que a través de Youtube es muy fácil encontrar el material disponible y además recibir feedback.

Con respecto a la calidad de los videos, si bien se logró llegar a un nivel cercano al de los referentes aún pueden mejorar, lo ideal sería realizar un encargo a personas expertas en producción audiovisual, que tienen mucho más conocimiento con respecto a iluminación, colores, audio, calidad de grabación, lentes, etc.

Otra opción sería conseguir un buen set up, profesional o semiprofesional que permita mejorar la calidad de la imagen y el sonido.

También es necesario que los guiones sean revisados o realizados por una productora audiovisual, o por personas del área de comunicaciones, ya que ellos saben cómo estructurarlos de tal forma que se transmiten mejor las ideas.

Redes Sociales:

Son una muy buena oportunidad para difundir el mensaje que se desea entregar con este proyecto. Las imágenes tuvieron buena aceptación de parte de los usuarios en Instagram, además de que se fueron sumando personas que tienen perfiles de nutricionistas, deportistas, personas que comparten sus hábitos saludables, etc.

Es necesario estar constantemente activo en Instagram para poder llegar a más público, mantener una gráfica constante e intentar interactuar con el público.

Un desafío que queda pendiente es lograr más participación con el público objetivo, creando algún tipo de actividad que resulte entretenida y aliente a los usuarios a participar.

Se quiere profundizar en la búsqueda de estructuras para acotar la información y entregar los puntos de mayor importancia. Como por ejemplo tomar el formato de las infografías para crear algo divertido e informativo.

Al igual que en las clases con los escolares es importante usar un lenguaje cercano, usar elementos de la cultura popular como se mencionó antes, que le haga sentido al usuario, que sean actuales y graciosos, ya que a través de algo como un “meme” también se puede entregar información útil.

Proyecto:

A pesar de que Nutrición y Diseño son dos campos muy distintos, en este proyecto es muy importante su convergencia, sobre todo se transforma en un desafío cuando se tiene que transmitir información de tal manera que le haga sentido al usuario y le resulte relevante.

Si bien no se cambiarán los hábitos alimenticios de los escolares o de las personas alcanzadas sólo con este proyecto, sí cumple la función de iniciar este diálogo y desarrollo de consciencia, que apunta a preguntarnos por qué comemos lo que comemos, qué pasaría si hacemos ciertos pequeños cambios, por qué no nos queremos atrever a cambiar nuestro estilo de vida, a descubrir cuales son las razones que están detrás de la forma de nutrirnos, por qué tenemos tanta información que no llega de la forma correcta, etc.

Es muy necesaria la educación nutricional, al menos se pudo ver en el colegio Arturo Matte Larraín, donde los niños estaban acostumbrados a escuchar que las frutas y verduras son buenas, pero no sabían por qué, ni todos los tipos que habían, o cómo leer información nutricional, aprender a observar más, etc.

Queda el desafío de llegar a los padres a través de los videos, presentando temas que también les pueden interesar y hacer sentido a ellos. Se está intentando contactar a los padres para hablarles sobre el proyectos y dejarles los links del canal, ya que así podrían acceder a los contenidos cuando tengan tiempo.

REFERENCIAS

- Black, M. M., & Creed-Kanashiro, H. M. (2012, 29 agosto). ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. Recuperado 26 junio, 2018, de <http://www.ins.gob.pe/insvirtual/images/artrevista/pdf/rpmpesp2012.v29.n3.a13.pdf>
- Climate Tracker. (2016). [Fear doesn't work: communicating climate change for 2017]. Recuperado 10 diciembre, 2018, de <http://climatetracker.org/climate-tracker-toolkit-communicating-climate-change/>
- Cooper, A. (2007, diciembre). What's wrong with school lunches [Archivo de vídeo]. Recuperado 26 junio, 2018, de https://www.ted.com/talks/ann_cooper_talks_school_lunches
- El Mostrador. (2018, 27 junio). Nutricionistas y segunda etapa de Ley de Etiquetado: creen que primera parte fue exitosa y no descartan aplicación a bebidas alcohólicas [Noticia]. Recuperado 27 junio, 2018, de <http://m.elmostrador.cl/agenda-pais/vida-en-linea/vida-destacados/2018/06/27/nutricionistas-y-segunda-etapa-de-ley-de-etiquetado-creen-que-primera-parte-fue-exitosa-y-no-descartan-aplicacion-a-bebidas-alcoholicas/>
- Fernández, F. Dr., & Fernández, M. Dr. (2016). Los docentes de la Generación Z y sus competencias digitales. *Revista Científica de Educomunicación*, (46). <https://doi.org/10.3916/C46-2016-10>
- Hanna, R., Rohm, A., & Crittenden, V. (2011). We're all connected: The power of the social media ecosystem. *Business Horizons*, 54(3), 265–273. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.007>
- Instituto de la Juventud de España. (2017). La Generación Z y la información. *Revista de estudios de juventud*, 114, 95–109.
- Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. (s.f.). Guías alimentarias para la población chilena. Recuperado 26 junio, 2018, de <http://www.fia.cl/wp-content/uploads/2018/03/N-3-Revista-Mayo-2016.pdf>
- Instituto Nutricional y Tecnología de los Alimentos. (2017, 5 julio). A un año de la Ley de Etiquetado: Su aplicación y evidencia. Recuperado 26 junio, 2018, de <http://inta.cl/a-un-ano-de-la-ley-de-etiquetado-su-aplicacion-y-evidencia/>
- Instituto Nutricional y Tecnología de los Alimentos. (2018, 20 junio). Brain development and scholastic achievement in the Education Quality Measurement System tests in Chilean school-aged children. Recuperado 26 junio, 2018, de <http://inta.cl/publicacion/brain-development-and-scholastic-achievement-in-the-education-quality-measurement-system-tests-in-chilean-school-aged-children/>
- Ministerio de Salud. (2012, 6 julio). Sobre composición de los alimentos y su publicidad. Recuperado 27 junio, 2018, de <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1041570&idVersion=2012-07-06>

- Montoya, C., & Uribe, D. (2016, septiembre). Jugar para aprender no es aprender jugando: ludificación de procesos pedagógicos. Recuperado 26 junio, 2018, de <http://rpe.ceipa.edu.co/index.php/perspectiva-empresarial/article/view/109>
- Oliver, J. (2010, febrero). Teach every child about food [Archivo de vídeo]. Recuperado 26 junio, 2018, de https://www.ted.com/talks/jamie_oliver/transcript#t-105971
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). Condiciones crónicas y enfermedades debido a causas externas. Recuperado de https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_type=post_t_es&p=316&lang=es
- Pilgua. (2018). Qué es Slow Food. Recuperado 26 junio, 2018, de <http://pilgua.cl/quienes-somos/>
- Renner, E. (2013, 26 febrero). Más allá del peso [Archivo de vídeo]. Recuperado 26 junio, 2018, de <https://www.youtube.com/watch?v=w2AUE-KlanKo>
- Salinas, J. (2018). El cubo de la promoción de salud. Un enfoque integrado para el diseño de intervenciones efectivas. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182018000100071&lng=en&nrm=iso&tlng=es, 45(1), 71-79. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182018000100071&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- Salinas, J., González, C., Fretes, G., Montenegro, E., & Vio, F. (2014, diciembre). Bases teóricas y metodológicas para un programa de educación en alimentación saludable en escuelas. Recuperado 26 junio, 2018, de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182014000400001
- Slow Food. (s.f.). Bienvenido a Nuestro Mundo La Guía. Recuperado 26 junio, 2018, de <http://www.slowfoodib.org/pdf/descargas/N%C2%BA1A-GUIA%20RAPIDA%20Bienvenidos%20a%20Slow%20Food.pdf>
- Story, M., & Kaphingst, K. (2007, 21 noviembre). Creating Healthy Food and Eating Environments: Policy and Environmental Approaches. Recuperado 26 junio, 2018, de <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.publ-health.29.020907.090926>
- Televisión Nacional de Chile. (2015, 13 marzo). Capítulo 1: ¿Qué Comes?: Alimentación Infantil [Archivo de vídeo]. Recuperado 26 junio, 2018, de <https://www.youtube.com/watch?v=MdmV-JCzcdJQ&feature=youtu.be>
- Vilanova, N., & Ortega, I. (2016). Generación Z: El último salto generacional. Recuperado de http://ethic.es/wp-content/uploads/2016/04/Resume-nEjecutivo_GeneracionZ_140315-2.pdf
- Vio, F. (2017, 30 marzo). Situación nutricional en Chile: Cifras de Obesidad Infantil de JUNAEB. Recuperado 26 junio, 2018, de <http://inta.cl/cifras-de-obesidad-infantil-de-junaeb/>
- Vio, F. (2018, 18 abril). Situación nutricional en Chile: ¿Seguiremos engordando los chilenos? [Archivo de vídeo]. Recuperado 26 junio, 2018, de <https://www.youtube.com/watch?v=1erBieHSi7Q>
- Vio, F., Salinas, J., Montenegro, E., González, C., & Lera, L. (2014, 30 marzo). Efecto de una intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la región de Valparaíso, Chile. Recuperado 26 junio, 2018, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000600010

BIBLIOGRAFÍA

Fundación Para La Innovación Agraria. (2016). Alimentos saludables el carro de la victoria. *Innova + Agro*, 1(3). Recuperado de <http://www.fia.cl/wp-content/uploads/2018/03/N-3-Revista-Mayo-2016.pdf>

Herrero, G. (2018). Alimentación saludable para niños geniales: Consejos y recetas para la mejora del rendimiento escolar y desarrollo del talento. Recuperado de https://books.google.cl/books?hl=es&lr=&id=EP-FUDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT20&dq=+alimentaci%C3%B3n+ni%C3%B1os&ots=M0PniMwxIM&sig=Tm_z3hp1lsVCTM8dOqX7XO3Pz28&redir_esc=y#v=onepage&q=alimentaci%C3%B3n%20ni%C3%B1os&f=false

Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos. (s.f.). Material Informativo. Recuperado 10 diciembre, 2018, de <https://inta.cl/material-informativo/>

Instituto Nutricional y Tecnología de los Alimentos. (2016). Los colores de la salud 3 verduras y frutas al día. Recuperado 10 diciembre, 2018, de <https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/Los-colores-de-la-salud.pdf>

Ministerio de Desarrollo Social. (2013, 31 mayo). Ley 20.670 Crea el Sistema Elige Vivir Sano. Recuperado 26 junio, 2018, de <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1051410>

Ministerio de Educación. (2012). Bases Curriculares Educación Básica 2012. Recuperado 10 diciembre, 2018, de http://archivos.agenciaeducacion.cl/biblioteca_digital_historica/orientacion/2012/bases_curricularesbasica_2012.pdf

Ministerio de Educación. (2013a). Bases Curriculares Educación Básica 2013. Recuperado 10 diciembre, 2018, de <https://educrea.cl/bases-curriculares-educacion-basica-ano-2013/>

Ministerio de Educación. (2013b). Nuevas Bases Curriculares 2013. Recuperado 10 diciembre, 2018, de <https://lyd.org/wp-content/uploads/2013/06/Mineduc.pdf>

Ministerio de Educación. (2015). Bases Curriculares 7° básico a 2° medio 2015. Recuperado 10 diciembre, 2018, de https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-34958_Bases.pdf

Ministerio de Salud. (s.f.). Guía de kioscos y colaciones saludables. Recuperado 10 diciembre, 2018, de <https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2018/06/ANEXO-N-16-GUIA-DE-KIOSCOS-YCOLACIONESSALUDABLES.pdf>

Porter, L., Bailey-Jones, C., Priudokaite, G., Allen, S., Wood, K., Stiles, K., . . . Lawrence, N. S. (2017, 4 mayo). From cookies to carrots; the effect of inhibitory control training on children's snack selections. Recuperado 26 junio, 2018, de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666317301368?via%3Dihub>

Universidad de Chile. (s.f.). Guías alimentarias para la población chilena. Recuperado 10 diciembre, 2018, de <https://eduabierta.uchile.cl/courses/course-v1:UniversidadDeChile+SESC001+2018/about>

SITIOS WEB

www.arturomattelarrain.cl

www.eduabierta.uchile.cl

www.inta.cl

www.junaeb.cl

www.mineduc.cl

www.minsal.cl

www.sip.cl

www.universidaddemonichigan.cl

ENTREVISTA NUTRICIONISTA UC

Nombre: Joselyn Gallardo Araya.

Se hizo una introducción explicando el proyecto desde su inicio hasta su estado actual, se mencionaron los objetivos y la intervención del diseño en el tema nutricional.

Yo: El objetivo de este proyecto es que los escolares se familiaricen más con el tema de alimentación saludable y aprendan cosas más específicas, pudiendo experimentarlas y visualizarlas, pero no que cambien sus hábitos inmediatamente y bajen de peso, ya que eso es trabajo de un profesional claramente que se deben hacer uno a uno.

Nutricionista: Igual uno puede hacer intervenciones grupales y dan resultados. Por ejemplo en un colegio el año 2002 el INTA estuvo haciendo con la Municipalidad de Casablanca un proyecto de dos años, hicieron todos cambios de hábitos, aumentaron las horas de actividad física en los colegios, cambiaron los menús de alimentación, le hicieron talleres a los padres, fue todo un tema y lograron bajar en un 50% la cifra de obesidad. Entonces a partir de

eso se han creado distintos proyectos. Yo igual una vez presenté un proyecto en un colegio. Siempre que uno empieza un proyecto así debe hacer un diagnóstico de la situación actual, para ver si después tu intervención tiene algún efecto en eso, entonces to creo que en tu diagnóstico debe ir sí o sí, por ejemplo, contar cuántos hombres y cuántas mujeres son, en educación física a veces los pesan, los miden, ver el tema de los hábitos, cuántos niños por ejemplo salen a las plazas una hora al día, cuántos niños realizan actividad física de acuerdo a su edad, no le vamos a pedir a un niño que salga a correr.

Yo: ¿Un niño de sexto o séptimo cuánto ejercicio a la semana debería hacer?

Nutricionista: La recomendación de la Organización Mundial de la Salud son 150 minutos semanales de actividad moderada a vigorosa, pero por ejemplo si un niño está en un taller, eso se puede fraccionar, se puede hacer 15 minutos 5 veces a la semana, moderada o vigorosa, por ejemplo jugar volleyball, handball o hacer algún tipo de taller, pero 15 minutos diarios, o puede ser 3 veces a la semana 30 minutos por ocasión.

Ver el tiempo de la actividad física, ver el tema de los tiempos de comida, cuántos niños desayunan, cuántos niños toman once, cuántos niños cenan...ahí tu te vas a dar cuenta que los que toman once van a ser 99 versus 1 de los que cenan. O cuanto niños tienen el hábito de salir a comer a algún lugar con los padres, así como paseo familiar puede ser ir a comer al McDonalds...

Yo: De hecho en la canasta familiar 2018 hay una cuota para comida rápida.

Nutricionista: Si ahí se ven los gastos, por ejemplo la diferencia entre el nivel educacional alto y bajo. que en general el bajo gasta mucho en comida a diferencia del alto que baja más en cosas electrónicas, viajes, no gastan mucha plata en comida de su sueldo, a diferencia del bajo que gran parte de su sueldo la destina a alimentación, pero está súper tergiversado porque no es alimentación saludable

Yo: No...ya que los padres se preocupan más de que sus hijos estén satisfechos, por lo que he logrado percibir, el hecho de que esté satisfecho, entonces está bien. Además las colaciones, por lo que decía un profesional del INTA, decía que en el tiempo que hay entre recreos no es nece-

saría una gran colación, pero igual los padres le mandan las galletitas, los juguitos, etc.

Nutricionista: Igual no es malo fraccionar la alimentación por ejemplo si tu tomas desayuno a las 9 de la mañana y si tu a las 12 almuerzas, no es necesaria una colación entremedio, lo máximo que debieran pasar son 4 horas, si pasa más tiempo entre el desayuno y el almuerzo tu necesitas una colación. Pero por ejemplo a los niños les dan colación al primer recreo, colación al segundo recreo y entremedio pueden compartir más colación, entonces al final tienen un millón de tiempos de comida o tienen súper poco, pero mucho es picoteo entremedio, entonces esa puede ser otra pregunta, cuantos niños comen en el primer recreo, cuantos en el segundo, cuantos en ambos a parte del desayuno y el almuerzo.

Puede ser por ejemplo que una colación sea una fruta, una leche y un sandwich, y eso lo puedes fraccionar en el primer y segundo recreo, eso no sería un mal hábito, sería suficiente.

Yo: Eso sería suficiente para niño de séptimo básico?

Nutricionista: Si eso suficiente, pero por eso yo siempre le digo a los papás si usted le va a dar un pancito a la hora de la colación Entonces no le dé un pancito en la mañana porque ahí estaría duplicando el pan y un pan son hartas calorías más, porque el niño de hecho no se

come un pan a veces se comen dos panes yo he visto a niños de 5 años comiéndose dos panes en la mañana y yo le digo a los padres Usted sabe que su hijo se pueda comer máximo un pan al día medio pan en la mañana me dio pan en la tarde y me dicen ah no pero es que a él le gusta más encima picotean cuando los padres están tomando once, entonces al final comer una cantidad excesiva de pan ellos quieren Bueno en realidad si es que quieren pero es porque son niños y ellos van a ir iban a comer lo que le dé gana. Otro tema importante es el tema de las compras algo súper importante.

Yo: Las compras como familiares

Nutricionista: Sí porque en general si tú compras algo, hay muchas familias que el fin de semana van al supermercado, y compran por ejemplo cosas extra compra en papas fritas compran galletas como para tener ahí en la casa si tú tienes papas fritas y tienes galletas en tu casa cuando te dé hambre qué es lo que vas a ir a comer papas fritas y galletas eso para el fin de semana y para la semana compra bebidas entonces obviamente van a tener la bebida en la casa no va a pensar decir bebida me hace mal no voy a tomar la va a tomar porque tiene la bebida ahí entonces Mientras más disponibilidad de alimentos tengas obviamente lo vas a usar Entonces ese es un ejercicio que siempre le digo a mis pacientes que hagan usted vaya al supermercado idea Los carros del agente fíjense lo que llevan saber cuenta que hay carros que llevan besa bebidas no sé cuántos paque-

tes de ramitas las de galletas de las compras mensuales

Yo: Como que es algo importante para la gente.

Nutricionista: Claro y tú dices dónde están los huevos Dónde está la leche la carne donde estan las frutas y ves que llevan puras cosas procesadas Quién vende carne por ejemplo o pollo se llaman hamburguesas lleva longanizas Entonces al final el hábito del niño va a estar determinado por el hábito de los padres. Entonces por mucho que tú le digas al niño en el colegio si las frutas y las verduras le canta canciones de verduras y frutas ellos lo van a tener claro y en el colegio que hizo es lo van a hacer pero ahora llegar a su casa esté tomando su litro de bebida solo. Entonces lo va a ver como algo normal Claro porque para su entorno familiar eso es algo súper normalizado Entonces yo creo que para atacar los hábitos de alimentación de los niños hay que atacar los hábitos de alimentación de los padres porque el niño no tiene la capacidad bueno quizás un niño de séptimo básico Sí pero un niño más pequeño que donde uno más de ir a enfocarse por la prevención Más que nada porque en séptimo básico uno ya tiene hábitos creados entonces por eso yo te daba El ejemplo niños que recién empiezan a comer versus 1 de 2 años uno dice que pasa en ese período del año hasta los 2 años Porque el padre dice Ah Ya Entonces ya dejó de ser guagüita Entonces ya no es importante que como a sus tiempos

Cómo que deja de ser guagua y listo a la chuña y todo como pancito Entonces si a un niño le sirve en un plato de comida y ve que todos los demás están tomando tecito y pancito Obviamente el niño también va a quererte y pan va a decir porque yo estoy comiendo esto y todos ustedes están comiendo algo distinto entonces ahí está el problema hay intervenciones que se hayan hecho con los padres

Yo: ¿Cómo con familias?

Nutricionista: Sí, por ejemplo en un colegio una intervención grande se pueden hacer talleres con papas intervenciones en familia hay pero como que uno vaya a la casa y revise la lista de compra de los padres Mi padre es que ni siquiera ocupan lista de compras y eso es súper importante y en eso también se va el tema del gasto excesivo porque tú no vas con una lista de las cosas que compras entonces gastas gastas y gastas y a veces más de lo que necesitas y se te echa a perder la mitad de lo que compraste en el regidor y botas todo eso alimento y encima no lo ocupas Entonces yo creo que para poder ahondar en el tema del hábito de los niños es súper importante ahondar en el hábito de los padres y por eso también ver los tiempos de alimentación Sí así hay que verlo

Yo: ¿El tema de las porciones igual o no?

Nutricionista: Sí ahí hay hartos que educar porque los padres creen que el niño chiquitito tiene que comer la misma porción que el papa grande sobre todo si son hombres, no es que es hombre tiene que comer como el papá. Típico que al hombre siempre le sirven más Eso pasa pero en toda la familia y uno dice pero por qué, bueno efectivamente puede ser que necesito más energía que una niña pero no como para que su plato doble el tamaño de la mujer, entonces todo lo que es el entorno familiar es lo que más influye en los hábitos de los niños y en todo en el tema de los estudios también si el papá no le dice usted tiene que estudiar de las 5 a las 6 Y si le dice desde pequeño el niño lo va a hacer precio es algo que se lo viene a decir cuando el niño tiene 14 años no va a ser nunca está dentro de su chip. Yo creo que ahí lo primero que tienes que hacer hacer un diagnóstico ya ya escribí como todos los puntos importantes por ejemplo cuántos niños hay de la diferenciación por sexo ver por ejemplo el tema de los tiempos de comida Cuántos desayunan cuántos comen Cuántos almuerzan cuánto comen en la casa cuando comen en la junaeb también es súper importante diferenciarlos ver cuánto duplican comidas de ahí a ser el nexo con lo que tú me contabas La gamificación de la plantita yo creo que súper bueno que los niños se hagan como un emoji así como ya este es mi emoji y que yo vaya alimentando Cómo a su yo en el

día no como por ejemplo el Pou que si el Pou No la saca y a trotar por ejemplo vaya muriendo o como un tamagotchi porque yo van a decir Ah Qué pasa si este soy yo y no le doy fruta ya el niño tiene comer 2 frutas diarias y le dio una mascada a una fruta y el monito empieza a morir en cambio si come fruta que el monito esté feliz y tenga más energía O que cambie de color por ejemplo yo creo que eso va a ser mucho más instintivo para el niño como el tema de la plantita y el agua por ejemplo no tengo mucha noción de cómo hacer una aplicación Pero me imagino que puede ser una muy buena instancia para que los niños aprendan sobre este tema.

Yo: Bueno con respecto a que la alimentación sana es más cara sé que era un mito y que ya las personas lo estaban dejando de lado pero buscando información y conversando con algunas personas me di cuenta que esto es algo que aún sigue presente.

Nutricionista: Bueno de partida los niños no deberían llevar plata al colegio no deberían tener el control sobre el dinero el tema de la alimentación y la obesidad es multifactorial y para que realmente lo decía disminuyera en Chile Tendría que haber un cambio en la legislación el tema del etiquetado ya es un gran avance pero por ejemplo el tema de las horas de la educación física y la jornada laboral la

jornada escolar es súper larga entonces la mamá mamá y papá trabajando se crían solos el niño que se cría sólo la mamá no le va a decir son la una Ven a sentarte almorzar no le va foto de comida servido mi niña va a tener que sólo ver cómo se alimenta una mamá que llega la 89 a su casa tiene que servirle 11 los niños y además tiene que hacer almuerzo para el otro día que va hacer la mamá lo más rápido agarrar unos nuggets entonces para cambiar eso tiene que haber un cambio total nada laborales el ritmo de vida que lleva el chile no es se hace imposible llevar una vida saludable de repente el tema de la seguridad por ejemplo te van a decir no sabe que yo no puedo llevar a mi hijo al parque por aquí aquí después de las 6 de la tarde no se puede andar Entonces cómo vas a hacer actividad física si el niño vive en un lugar súper chico ibecey personas ahí y el niño apenas se puede mover son muchas es que están influyendo en el tema de exceso de peso no sólo el tema de la alimentación. Pero con respecto a la alimentación Yo creo que la alta disponibilidad de alimentos que hay inventos envasados y que la gente ahora está consumiendo más eso que la comida de verdad real eso yo creo que está influenciando mucho más cualquier otra cosa y ahí quizá se puede tocar Pero eso

Yo: te refieres a informar al usuario educarlo para que se enfrente a esta cantidad de productos claro qué porque la mamá dice no es que yo le estoy dando una cosa light y tú le

pregunta si ha leído la lista de ingredientes de los alimentos light y te va a responder que sí te preguntas entiende y Qué es te va a responder que no ibas a decir si sabe lo que le está dando su hijo y te va a decir que no entonces un montón de ingredientes que son incipientes para los alimentos que nadie tiene idea que son hasta 1 los lee y queda con la duda estoy alimentando ni siquiera sabemos estudios del efecto a largo plazo que pueden tener esos el ducor antes colorantes preservantes etcétera

Yo: claro de a poco van saliendo estudio de estos ingredientes

Nutricionista: Quizá cuando nosotros tengamos 80 años quizá vamos a saber qué pasó con todo eso También es importante porque los papás no saben Con qué alimentos se alimentan a sus hijos Y antes no pasaba eso Antes había otro estilo de vida Antes los niños iban jornada de mañana o jornada de tarde antes la mamá no trabajaban la mujer antes no trabajaban Se preocupaba de la casa y los niños tenían sus tiempos de alimentación adecuadas antes cenaban en el campo almuerzan a las 12 y tipo 3 y 4 Ya están cenando y porque a ellos todavía no ha llegado el tema de la globalización ellos siguen matando vacas para comer entonces

Yo: claro antes por ejemplo toda la comida era orgánica pero ahora le están poniendo otro nombre y otro precio Entonces igual la gente

que vive al lado de ferias libres Tiene una ventaja por ejemplo el colegio al que quiero ir feria súper baratas entonces tú con la misma plata Que te gasta en el súper comprando bebidas y cosas así puedes comprar mucho más fruta y verdura.

Nutricionista: Mira con respecto a al material que podrías crear pero no se me ocurre Qué tipo de material pero podría emular todo el juego. Por ejemplo algo a lo que tú le pongas Coca Cola puedes ver que los dientes se ponen feos algo que sea impactante para los niños pero no se me ocurre qué material puede ser pero que si sea hábitos.

Yo: Con respecto al tema de las calorías es algo que también quería incluir en el proyecto.

Nutricionista: Bueno a mí me carga hablar de calorías porque la gente no anda contando calorías uno como un nutricionista tampoco anda contando calorías pero si en un niño por ejemplo lo más importante es el cumplimiento de la guías alimentarias Y eso es algo mucho más simple ejemplo que un niño coma dos porciones de fruta al día que tome de 6 a 8 vasos de agua diarios que un niño tenga su desayuno almuerzo once y cena hacia su estructura de alimentación yo creo que eso es mucho más importante que el tema de la de las calorías Total que consume un niño al día porque salgo mucho más aterrizado que tú puedes medir En

cambio no vas a estar contando día que consumiste en el día.

Yo: Eso tiene relación con uno de los mitos que quería explicar Qué significa que un alimento tenga calorías o no tenga calorías o el tema de los ellos Sí una galleta por ejemplo la gran cereal que uno puede pensar que es algo más sano ahora traen sello de azúcar y calorías pero después te sale abajo que tiene que consumir 2 máximo.

Nutricionista: Sí porque achicaron la porción.

Yo: Claro entonces quisiera ahondar ese tipo de situaciones cosas que uno tiene que aprender a hacer. Me pregunto si un alimento tiene sellos que debo hacer, descartar o no descartar.

Nutricionista: No pero es que hay algo más importante que los ellos que es mirar la lista de ingredientes y eso nadie se lo enseñan porque la lista de ingredientes va en orden de mayor a menor su jugo por ejemplo néctar pulpa de fruta idéntica al natural qué es lo que más tienes alimento Es azúcar y te vas a la etiqueta grande no a la de los sellos y por ejemplo tiene en total 18 hidratos de carbono azúcares libres o azúcares disponibles Qué es como el azúcar propiamente tal tiene 17 G del 90% de los hidratos de carbono de seju son azúcares libres y es el común de la gente no lo sabe leer.

Yo: No porque uno mira las etiquetas y ves lo más llamativo solamente.

Nutricionista: Los sellos ayudan a discriminar si un alimento puede ser bueno o puede ser muy malo la galleta de agua por ejemplo nosotros a veces la recomendamos pero sale Igual alto en calorías porque Claro si tú te comes 100 gramos obviamente va a ser alto pero la porción de galletas como 30 gramos son 6 galletas. Por eso es importante el tema de las porciones la gente come a destajo No sabe cuánto es una porción porción de frac por ejemplo son 2 galletas A diferencia de las galletas de agua por ejemplo y la galleta fracc tiene un montón de cosas más que la galleta de agua entonces una persona que ve la galleta de agua y de el sello que dice alto en calorías que podría pasar, puede que la descarte por ver el sello y no entender realmente lo que se refiere.

Yo: Entonces ahí hay un ejercicio útil que se podría hacer.

Nutricionista: Si, pero yo creo que ese ejercicio útil debería hacer en un taller impartido por un nutricionista que le enseñe a los papás a cómo se lee una etiqueta, pero así como para que produzca un impacto a los niños yo creo que lo más gráficos es por ejemplo un molde de algo que pase algo cuando tú les pongas

algún tipo de alimento yo creo que lo gráfico es lo más impactante para los niños también para los adultos por ejemplo esta foto que andaba dando vuelta a mí siempre me pareció súper impactante qué sale como una planta y alguien echándole Coca Cola y dice tú le darías esto tus hijos trabajo un niño tomando un vaso de Coca Cola como tú regalías una planta con Coca Cola Y eso visualmente es mucho más impactante que con suma 6 a 8 vasos de agua al día para los niños y para los padres Cómo tomando en cuenta que esto es un proyecto de diseño. Algo que se pueda Reproducir fácilmente para que pueda servir para otros colegios.

Tú le puedes dar un montón de recomendaciones a la gente pero mientras no visualice las consecuencias de esto la gente no le va a tomar el peso suficiente yo creo que eso es lo que más me dado cuenta ejerciendo la profesión sobre todo por ejemplo en pacientes diabéticos Cuando recién parte no entienden nada no entienden Qué producto eso podrían resultar sin pierna a veces hay pacientes súper jóvenes con diabetes dicen Ah no sí pero es que a mí me gusta comer pan amasado entonces tú le explicas si usted se come esta cantidad de pan amasado es lo mismo que comerse esto otro entonces ahí quedan impactados y cuando me dicen por ejemplo Ay no es que estoy orinando mucho últimamente uno y le explica que eso le sucede por la diabetes y se sorprenden. La gente actúa en base al miedo y obviamente la idea

no es inculcar el miedo pero sí que puedan ver las consecuencias de sus acciones en la salud.

Yo: Otro mito que había pensado incluir era el tema de que aunque la alimentación sana fuera muy muy cara mirás estarías invirtiendo en tu salud para el futuro.

Nutricionista: Claro ahí podrías la realidad de cuánto te sale la polifarmacia en los adultos mayores 8 10 12 medicamentos al día Por eso hay tantas políticas públicas para el tema preventivo pero en Chile no funciona el tema preventivo se supone que un cesfam es un centro de salud preventivo Pero tú a la larga haces tratamiento ahí en el cesfam no hay médicos de especialidad es la primera instancia pero en la realidad uno atiende pacientes diabéticos y tienes que hacer una Pauta y al final estás haciendo el tratamiento en vez de la prevención y es un paradigma que hay que cambiar a nivel nacional tamente la atención primaria es para la prevención y la promoción de la salud pero la realidad no es así uno hace si actividades de promoción pero no es así.

Yo: Ya y por ejemplo si una persona se empieza a cuidar desde la alimentación hay enfermedades que podrían evitarse a partir de eso como por ejemplo la diabetes.

Nutricionista: Si de todas maneras por ejemplo

ayer tuve un paciente con diabetes así avanzada y se quejaba de que no podía comer azúcar y yo le explicaba que ya se había comido el azúcar que podría comer a lo largo de su vida y una vez que empezaba a pensar hacia atrás se daba cuenta que tenía razón es lo que le estaba diciendo por ejemplo que un niño tenga diabetes desde el embarazo de la madre o por la condición previa de la madre ahí hay que ver el período prenatal preescolar todo parte del origen pero nosotros atacamos acá cuando la persona ya tiene 70 años es abuela tiene un montón de medicamentos Entonces es atacar el problema pero no prevenirlos realmente.

En Chile se gasta mucho dinero en salud y aún así no hay una resolución de nada.

Yo: No porque al final por ejemplo lo que he logrado captar es que hay muchas soluciones parche.

Y con respecto a la edad en el segundo ciclo de enseñanza básica el tiempo de inculcarle algo a los niños para su futuro.

Nutricionista: Yo creo que esa no es la etapa más óptima la etapa más óptima es cuando el niño Aún es un bebé y en la etapa preescolar puede ser por ejemplo en los jardines infantiles ahí es una etapa súper buena para actuar muy buena pero el problema de eso es que tú puedes inculcar la una súper buena base niño entra al colegio todo eso se pierde Entonces el tema escolar como para perpetuar aprendió de

antes porque no te sirve de nada haber estado muy bien en un entorno pero luego cuando te cambian todo distinto porque el niño va a tener que adaptarse al nuevo entorno entonces la edad escolar si bien no es una etapa crucial de Cambio de hábito si es portante para perpetuar los hábitos y de confirmar que lo que tú hiciste antes estaba bien o estaba mal Yo creo que la etapa escolar ahí es importante porque después de la etapa escolar cuando ya eres adulto ahí Ya perdiste oportunidad por ejemplo en una persona de 18 años hay mucho menos que hacer.

Yo: Claro a no ser que él tenga problemas o que él mismo tome conciencia de su situación.

Nutricionista: Claro pero eso es un tema ya personal pero un tema de hábito yo creo que lo más importante es de la etapa preescolar hacia abajo pero Durante la etapa escolar es la parte de confirmación para confirmar que lo que se hizo anteriormente estaba bien o que quizás se hizo mal pero aún se puede arreglar.

Yo: O sea que aún hay tiempo de poder encaminar a los escolares.

Nutricionista: Sí pero ahí el problema es que no solamente se hace con los escolares problemas son los papás Porque el papá si no tiene buenos hábitos ir a la casa y todo lo que hizo en el colegio no va a servir de nada.

Yo: Ya lo último que te quería preguntar era el tema de las equivalencias más sanas no sé si es a eso es algo importante que habíamos conversado que quizás por ejemplo invertir en cosas como por ejemplo aceite de coco en vez de aceite normal sí esa equivalencia Sí vale la pena o por ejemplo que para hacer tallarines con salsa en vez de comprar carne reemplaza la bolsa ya que aquí se va a rendir mucho más o es o no es recomendable.

Nutricionista: Es que yo creo que ahí vas ahondar más en el tema de que la comida sana es más cara entonces ahí la gente lo va a decir y de hecho el aceite de coco no tiene ningún efecto positivo en la salud entonces hay todo un tema de mitos pero por ejemplo el aceite de canola es mejor que el aceite de maravilla pero yo creo que eso ya es de otro nivel eso va mucho más allá y yo creo que ahí tiene la confusión la gente sobre alimentarse sano.

Yo:Entonces es mejor empezar desde lo más básico.

Nutricionista: Sí empezar desde lo más básico con tallarines con arroz que todo lo que come la gente la cazuela charquican de hecho la gente come mucho más arroz y tallarines el tema de las legumbres el pescado super bajo el consumo de pescado. Entonces yo creo que eso de las equivalencias más sanas es para otro nivel

para una persona que ya sé ya tiene buenos hábitos y quiere mejorar. Pero para ver cambio de hábitos en niños yo creo que lo más importante es el impacto del cumplimiento o no cumplimiento de las recomendaciones para un niño recomendaciones generales yo creo que eso puede ser mucho más viable que comparar de coco con el de oliva con el de canela o con el de pescado a otro nivel. Entonces Yo te recomiendo usar guías alimentarias con indicaciones más acotadas.

Yo: Bueno eso sería como para ir facilitando la información al usuario niño no va a leer guía Ah no sé que el papa la lea.

Nutricionista: Claro y no la va a tener pegada en el refrigerador de la casa en cambio Si el lo ve ahí distinto y general impacto el papá tampoco se sabe la guía alimentaria de memoria nadie se sabe la guías alimentarias de memoria pero si lo ven va a estar mucho más interiorizado.

Yo: Uno de los desafíos que tiene el proyecto es lograr incluir a los padres ya que por ejemplo en la escuela cuando hacían una charla de nutrición llegaban 10 personas de 100.

Nutricionista: Bueno por ejemplo para los papás ver que si tú haces una lista vas a comprar lo necesario Ibas a gastar menos dinero Yo creo que con el tema del bolsillo nos podemos involucrar

con los papás.

Yo:Ese es el impacto para los papás.

Nutricionista: Si pero si el papa ve lo que hizo el niño en clases eso también le va a impactar al papa visualizar las consecuencias de no cumplir la guías alimentarias. Por último los pueden grabar y que los papás lo puedan ver en sus hogares enviar al correo o algo así ya que ahora todo funciona así y Mostrar Estas son las actividades que se hicieron con tal alumno lea y los padres se van a sorprender.

ENTREVISTA FRANCISCA SALOMON: "DILO CON MONOS"

Jelou Caro!

Aquí te mando mis respuestas!

Espero que te sirvan!

¿Cuál fue tu inspiración para empezar a explicar cosas con dibujos? ¿Fue para algún proyecto específico o como ejercicio/práctica casual?

Más bien fue una serie de sucesos que me llevaron a esto. Muchos fracasos y calles sin salida que me ayudaron a encontrar un molde para hacer lo que hago en la actualidad. Puedes leer la historia en <http://universidaddemonichigan.cl/abautfran/> y escuchar mis podcasts en donde hablo de todo eso en más detalle <http://universidaddemonichigan.cl/podcast>. Si te interesa, hay un webinar donde hablo de las dificultades y crisis de angustia que han ido pavimentando mi camino en <https://www.youtube.com/watch?v=7StpW7Dxy78&feature=youtu.be>

¿Cómo logras que tus dibujos, proyectos, presentaciones, etc. se perciban con seriedad ante el público? ¿Hay alguna técnica clave que apliques

Me tomo muy en serio mi trabajo, y más aún, la atención al cliente. En general, soy muy loca y chacotera, pero cuando se trata de cumplir con plazos y comunicar cómo van los trabajos, mis

clientes saben que existe absoluta seriedad al respecto. Eso hace que me referencien mucho a otras personas. Soy muy matea y estudio mucho los temas, mantengo mis dibujos sobrios (no más de dos colores + negro y gris) y creo que eso se percibe. Pero en general, lo atribuyo en gran medida a la seriedad en la realización del servicio.

¿El hecho de captar la atención del público (ya sea en talleres presenciales, Instagram, Youtube, Facebook, etc.) fue algo que se fue dando solo, o fue planificado justamente para lograr eso?

Siempre hay una estrategia detrás, pero en general, ha sido una búsqueda constante de ser honesta en la forma en que hablo, ser yo misma. Creo que todo esto de captar la atención de las personas está muy mal planteado. Uno no se hace conocido de un día para otro, es una cadena de repeticiones, compromiso y predictibilidad. La gente debe saber que cuenta contigo todas las semanas, esto permite generar confianza en tu trabajo. En este aspecto, ser

predecible y tener una secuencia de estrategias que se repitan una y otra vez es lo mejor que le pueda pasar a tu empresa. Toma mucho tiempo, y hay momentos en que pareciera que a nadie le importa, pero luego llegan mails sorpresivos diciendo cómo has cambiado la vida de alguien de forma inesperada, o cómo tus mails semanales alegran las mañanas monótonas. Y ahí te das cuenta de que hay que seguir, y seguir, y seguir, porque las ondas son en un principio pequeñas, pero luego se hacen más grandes.

¿Los personajes y términos (como "angustias espirituales místicas de dibujo", "karate dibujístico", "Moníchigan", etc.) que incluyes tienen alguna intención específica? ¿Crees que el espectador se refleja o identifica de cierta forma con tus personajes y manera de expresar conceptos? Todas esas cosas no son inventadas, sino que es como yo hablo en la vida real. Son parte de mi personalidad. Tienen la intención específica de mostrar mis rarezas con honestidad. Cuando otras personas tratan de emularlas, la

gente percibe que no son realmente honestas, porque nadie es igual a otro. Por lo que siempre recomiendo ser uno mismo, y aceptar las cosas extrañas que uno tiene. Las personas no se identifican con los términos, sino con lo que tu eres. Cuando perciben que es real, adoptan esos mismos términos para comunicarse contigo. De ahí que ahora todos me escriben con los mismos términos en los mails o comentarios.

Con respecto a tus cursos y talleres ¿Quiénes son los más interesados? ¿Cuáles son sus metas/objetivos?

Las personas que me siguen, en su mayoría tienen el corazón dibujístico roto, y saben que yo hago mucho énfasis en la perseverancia y el trabajo, no en la técnica. En general son coaches, consultores, profesores y emprendedores, y sus metas son ser más dinámicos, retomar el dibujo (en su gran mayoría desistieron porque les dijeron que no eran buenos), y comunicar sus contenidos de forma más cercana y dinámica.

¿Alguna vez haz hecho dibujos o talleres para adolescentes y/o jóvenes? En el caso de que sí los hayas hecho, ¿cómo ha sido la reacción de ellos?

Me puedes volver a hacer esta pregunta la próxima semana, ya que será la primera vez que

haga un taller de autosuperación en un colegio. Lo que sí te puedo contar, es que muchos padres me escriben diciéndome que ven mis videos o hacen mis recursos gratuitos con sus hijos, y les encanta.

¿Hay algún consejo que le darías a alguien que quiera llevar el dibujo al área audiovisual? (no necesariamente animación).

Si lo vas a hacer con motivos educacionales, mi mayor consejo es investigar a las personas que serán tu nicho. Conversar con ellas, entrevistarlas, entenderlas. Y esto no comprende solo una entrevista, sino que mantenerse constantemente en comunicación. Interactuar, preguntar, admitir feedback e iterar tus proyectos según eso.

Un abrazo!
Me cuentas



Santiago, 12 de diciembre de 2018

Srta.
Carolina

De mi consideración:

Nuestra propuesta consiste en la realización de 10 o 20 videos de 2 minutos aproximados cada uno.

Se estima que en un día se pueden grabar 10 videos dependiendo de la complejidad del contenido.

	<ul style="list-style-type: none"> • Cámara 4K SONY A7SZ óptica 18-200mm – 50 mm – 16mm + gran angular • Estabilizadores de cámara • Kit de iluminación de luz continua 	✓
	<ul style="list-style-type: none"> • Captura de audio directo 	✓
	<ul style="list-style-type: none"> • Locución en off profesional 	✓
	<ul style="list-style-type: none"> • Estudio de 12-15 m² aprox. 	✓
	<ul style="list-style-type: none"> • Edición de 17 videos 	✓
	<ul style="list-style-type: none"> • Diseñador profesional o similar (dibujante) 	✓
	<ul style="list-style-type: none"> • Producción general, reuniones de coordinación, guión, etc. 	✓
	Valor total (1 día de grabación + edición 10 cápsulas)	\$ 1.490.000.- +IVA
	Valor total (2 días de grabación + edición 20 cápsulas)	\$ 2.730.000.- +IVA



Cotización Video de animación UC

Carolina Tobar

Contenido:

Videos explicativos de animación 2D con la técnica de videoscribing. Contenido entregado por el cliente para creación de guión.
 Duración: 2 minutos cada uno.

Condiciones Técnicas de los videos:

- Guión
- Diseño
- Animación Motion Graphic 2D
- Música sin derechos
- Postproducción
- Entrega en la mejor resolución para redes sociales y página web

***Locución: De \$50.000 a \$100.000 por minuto, dependiendo del locutor elegido**

	Precio mano digital	Precio a dibujo y mano real
1 Video	\$750.000 + IVA	\$1.200.000 + IVA
10 videos	\$650.000 + IVA cada uno	\$1.050.000 + IVA cada uno
20 videos	\$550.000 + IVA cada uno	\$900.000 + IVA cada uno



Santiago, 11 de diciembre de 2018

C o t i z a c i ó n

Carolina Tobar

FILMS

FAUNA

Descripción producto

Video animado

Detalle

Realización de video animado de procedimientos, con duración 2:00 máx.

Versión:

- Diseño de gráficas: a mano dibujada sobre pizarra
- Locución
- Música de fondo con derechos para internet

Valor 1 video **\$ 300.000 + IVA**

Valor pack 10 videos **\$ 2.400.000 + IVA**

Valor pack 20 videos **\$ 4.000.000 + IVA**

Nota:

Luego de la primera entrega, el cliente tendrá a revisión para realizar cambios. Toda edición o modificación del producto posterior a las revisiones acordadas, será considerado como cargo adicional al presupuesto, de acuerdo a los recursos de producción involucrados.

Marcelo SANHUEZA
Productor Ejecutivo
FAUNA FILMS
+56966325698

marcelo@faunafilms.cl
www.faunafilms.cl

1- FRUTAS Y VERDURAS

Guión

Las frutas y verduras son vitales para nuestro organismo, debemos consumir al menos, 2 porciones de frutas y 3 porciones de verduras al día. Y si hay alguna que no te guste, puedes buscar busca más opciones, ya que hay de varios tipos y colores.

Por ejemplo las frutas o verduras verdes ayudan al funcionamiento de nuestro cerebro y reducen la posibilidad de desarrollar tumores,

las frutas o verduras naranjas ayudan a reducir enfermedades, a tener ojos y huesos sanos, mantienen la piel bonita y saludable,

las frutas o verduras blancas ayudan a combatir infecciones, bajan el colesterol y la presión arterial,

las frutas o verduras moradas ayudan a evitar enfermedades al corazón, mantienen nuestra piel sana,

las frutas o verduras rojas nos ayudan a prevenir algunos tipos de cáncer, incluso a prevenir problemas al corazón.

Recuerda que es necesario explorar los distintos sabores y colores, aprender nuevas recetas, para que así disfrutes de estos alimentos que son esenciales para la vida.

2- LOS PRODUCTOS PROCESADOS

Guión:

¿Sabes lo que son los alimentos procesados? ¿y cómo afectan a tu salud? Acá te lo contamos rápidamente. Un producto procesado es aquel que ha sido modificado antes de haberlo comprado. Por lo que puedes encontrar distintos niveles dentro de los procesados. Primero están los productos naturales, luego los mínimamente procesados, procesados, ultraprocesados...y luego...¡cuidado! (está vivo). Mientras más cerca está un producto de su versión natural, mejor es para tu salud, ya que cuando los procesan les añaden componentes que no benefician nuestro cuerpo. ¿Entonces me estás diciendo que deje de comer procesados porque me voy a morir? Si. No, en realidad debemos educarnos y aprender a elegir lo mejor, no satanizar los productos. Porque para empezar a comer más natural debemos ir paso a paso, aprendiendo a elegir mejor y a disminuir los productos que no nos entregan aporte nutricional.

3- AZÚCAR

Guión:

¿Qué es el azúcar? Ese polvito brillante y terroncitos que hacen todo más dulce y delicioso. Últimamente han aumentado en Chile los casos de diabetes tipo 2. ¿Qué está nos está pasando? ¡Acá te lo contamos rápidamente! Ya sea por nuestro entorno y nuestra cultura estamos acostumbrados a consumir azúcar. Muchos productos que consumimos a diario la traen incorporada. Pero NO sólo los de sabor dulce, podemos encontrar azúcar en todo tipo de productos, por eso a veces sin saberlo la estamos comiendo.

Nuestro cuerpo procesa el azúcar transformándola en energía, pero si consumimos más azúcar, ya sea en sus distintas formas, de la que nuestro cuerpo puede procesar, llegará un momento en el que no la procesará toda, quedará en nuestra sangre y estaremos propensos a tener prediabetes o diabetes tipo 2. Por eso es tan importante leer los ingredientes de los productos. Recuerda que el azúcar viene en distintos formatos, algunos nombres del azúcar:

Fructosa
Sacarona
Glucosa
Miel
Maltosa

Jarabe de Maíz

Caramelo

Dextrosa

Maltodextrina

eeeeentre otras.

¿¿Entonces cómo endulzo mi vida???

Este es un desafío de costumbre, si llevas años consumiendo azúcar no podrás dejarla de un día para otro, pero si haces pequeños cambios podrás disfrutar de cosas bajas en azúcar o que contengan azúcar que el cuerpo pueda absorber rápidamente, como es la fructosa, presente en la fruta.

Intenta disminuir el consumo de carbohidratos y aumentar el consumo de verduras en tu almuerzo, para que no quedes con hambre.

4- ¿EL AGUA ES MALA?

Guión:

Los refrescos, bebidas gaseosas y jugos, pueden resultar perjudiciales para tu salud si los consumes a diario. Corres más riesgo de padecer enfermedades como diabetes tipo II, enfermedades cardíacas, exceso de peso u obesidad. El aporte nutricional de estos productos es tan bajo que no vale la pena consumirlos a diario.

Lo mejor que puedes hacer cuando tienes sed o quieres acompañar tus comidas con un bebestible es tomar agua. Claro que a algunas personas le cuesta consumir agua diariamente. Pero no te preocupes, empieza de a poco.

Primero puedes cambiar tu bebida por un jugo bajo en azúcar, luego un jugo natural, luego agua con frutas hasta sentirte a gusto tomando agua. Dime, ¿sabes cuáles son los ingredientes de las bebidas gaseosas? ¿sabes lo que producen en tu cuerpo? es muy importante informarte antes de consumir ciertos alimentos, para saber qué cantidad es suficiente para no dañar tu organismo.

5- ALIMENTACIÓN INCLUSIVA

Guión: Algunas veces has visto en los productos etiquetas como “Libre de Gluten”, “Sin Lactosa”, “Vegano”. ¿qué significa todo eso? ¡Acá te lo contamos rápidamente! Muchas empresas están incluyendo dentro de su oferta productos que no contengan ciertos tipos de compuestos que el usuario no quiere o no puede comer. Por ejemplo, El gluten es una sustancia presente en el trigo y sus derivados que le da una textura esponjosa a los alimentos, pero a algunas personas les puede causar inflamación en el intestino delgado y otros malestares, si tienes malestares al consumir cosas con trigo, tu guatita se hincha demasiado, significa que podrías ser celíaco y debes evitar esos alimentos. También ocurre lo mismo con la Lactosa, es un tipo de azúcar presente en los lácteos, que a algunas personas les causa dolor de guatita e indigestión. Si tomas leche y te ocurre eso, puede que seas intolerante a la lactosa.

Si un producto tiene la etiqueta “Vegano”, significa que ninguno de sus ingredientes es de origen animal, por lo que todas las personas que no comen carne pueden consumirlos. Por lo tanto recuerda leer las etiquetas y escuchar a tu cuerpo, recuerda que todos somos diferentes y nuestros sistemas también. Además puedes optar por tratar de preparar más alimentos en tu casa en vez de comprar en el supermercado, así tu mismo decides los ingredientes de tus alimentos.

6- COMER SANO ES MUY CARO

Guión:

(“En la televisión de la persona aparece un tutorial de cómo comer sano muy inalcanzable”)
Personaje hablando: Yo no puedo comer saludable porque la comida sana es demasiado cara y la situación no está para eso.

Voz en off: A ver a ver a ver, Partamos por el principio...haz escuchado la frase ¿eres lo que comes? Todo lo que consumes influye en tu cuerpo y tu salud, por lo que debería ser una prioridad. Ahora, cuando hablamos de alimentos saludables NO se habla de la comida light, la comida con envase top que viste en el supermercado o en la fruta súper perfecta traída de las islas vírgenes regadas con agua bendita. NO! Sólo debes preocuparte por cumplir con los nutrientes diarios que tu cuerpo necesita. Debes identificar tus prioridades, puedes

comenzar quitando todo lo que te aporta muy bajo aporte nutricional, aquí algunos ejemplos. Con ese dinero ya tienes para gastar en cosas saludables, puedes buscar en lugares más económicos como ferias libres, almacenes, verdulerías o mercados pequeños. Además, si no consumes los nutrientes necesarios y no cuidas tu salud ahora...estarás enfermo mañana, por lo que gastarás dinero en tus problemas futuros... entonces...igual vas a gastar dinero...sólo que después...en remedios.

La alimentación es una herramienta POTENTE para defenderte de enfermedades no transmisibles ¡aprovéchala!

7- PORCIONES

Guión:

Personaje: Estoy comiendo sano, mira! (tiene una torre de comida enfrente)

Voz en off: Mmmm ¿Sabes la cantidad de comida que debes consumir? Acá te lo mostramos rápidamente.

Usa tu mano para medir un aproximado. Si la empuñas tendrás la medida de una copa, que puedes llenar con fruta, vegetales y arroz, por ejemplo.

El tamaño de la palma de tu mano indica la cantidad adecuada de carnes.

La longitud de tu pulgar indica la cantidad adecuada de aceites, aderezos, frutos secos, etc.

Pero recuerda que al día debes consumir: 3 porciones de verduras, 2 de frutas, 3 de lácteos, y 2

a 3 porciones de pan, cereales o papas. Cuando consumes alimentos envasados recuerda leer la información nutricional, que te indicará la porción adecuada de ese producto. También mantente hidratado, debes consumir entre 6 y 8 vasos de agua diario.

8- SELLOS: ¿ENTONCES QUÉ COMO?

Guión:

Si vives en Chile podrás ver que muchos productos envasados traen unas etiquetas negras que dicen "Alto en azúcares", "Alto en grasas saturadas", "Alto en sodio" o "Alto en calorías" ¡¿Qué significa todo esto?! ¡Acá te lo contamos rápidamente! Muchos de los alimentos tienen más azúcar, grasa, sal o calorías de las que debería tener en 100 gramos, eso no significa que no podemos comerlos nunca más, tenemos la opción de comer menos de ese producto, comer la porción indicada en el envase o podemos tratar de elegir los productos que tengan menos sellos, tratando de elegir lo menos dañino. Pero recuerda que las raciones son muy importantes, ya que aunque tengas galletas libres de azúcar o light, pero te comes dos paquetes al hilo igual estarás dañando tu organismo. Recuerda que la cantidad calculada para los sellos es por 100 gramos o 100 ml, es decir que puedo tener una galleta de 100 gramos que dice que tiene exceso de azúcar y un jugo de 200 ml que no tiene sellos, pero si me tomo el jugo entero, estaré consumiendo igual mucha azúcar.

9- LA VIDA INSTANTÁNEA

Guión:

Vivimos un ritmo de vida tan acelerado que todo nuestro entorno se ha adaptado a él. Todo es instantáneo, mientras más rápido tenemos algo, mejor.

Esto ha traído consecuencias a nuestra alimentación, y parece ser un disco rayado cuando escuchamos:

"Debemos comer frutas y verduras, bla bla bla", cuando en realidad todos nos morimos por unas ricas papas fritas, una pizza, hamburguesita, completito, ramitas, bebida, etc.

Y esto está bien, ya que obviamente todos quieren comer algo que sabe delicioso y disfrutar el presente. El problema es que muy pocos piensan a largo plazo.

Muchos de los alimentos que consumimos tiene componentes que nuestro cuerpo ni siquiera necesita. Si tienes una planta, con qué la regarías?...con agua probablemente, la regarías con bebida gaseosa?

si cuidas realmente a tu planta, no le pondrías bebida, si no que agua, toda la que necesite para que luzca hermosa.

Si le pones bebida, quizás no se muera, y no le pase nada en un tiempo...pero cuanto crees que viva una planta regada con bebida en comparación con una planta regada con agua. Lo más probable es que la planta regada con agua viva

mucho más y sea más hermosa...en cambio la otra podría presentar algunos problemas.

Los humanos funcionamos igual.

Hay muchas cosas que podemos comer, y no nos pasa nada malo en el momento, o en un tiempo.

Pero a la larga nuestro organismo se daña.

Por ejemplo, no necesitamos comer mucha grasa, ni mucha sal, ni cosas fritas, ni galletas, ni papitas.

Pero lo hacemos porque es rico, y porque decimos: la vida es corta vamos a disfrutar, qué más da.

Pero la verdad es que nosotros mismos estamos acortando nuestra vida comiendo en exceso cosas que no nos nutren, viviendo una vida sedentaria, sin hacer ejercicio, etc.

Por eso escuchas que insisten tantos en que comas sano, para alargar tu vida, hacerte más fuerte y evitar enfermedades.

10- GRASA Y PESO CORPORAL

Guión: Si soy flaco significa que estoy saludable ¿verdad? La verdad es que ser delgado no significa tener un cuerpo saludable. De hecho puede ser que peses poco pero tengas alto porcentaje de grasa. Recuerda que el peso y las calorías que consumimos no son los únicos factores que afectan la salud. También es importante tener cuidado con los alimentos que consumimos,

la calidad y cantidad necesaria para nuestro cuerpo. La cantidad de tiempo que hacemos ejercicio también es clave, si nos mantenemos activos o estamos todo el día sentados. Por eso pueden haber personas que pesan más pero tienen un cuerpo óptimo, y otras personas flaquitas pero no hacen ejercicio ni se alimentan correctamente.

11- PROTEÍNA

¿Sabes qué son las proteínas y por qué tu cuerpo las necesita? ¡Acá te lo contamos rápidamente! Las proteínas son macronutrientes que tu cuerpo usa para mantener tus huesos y músculos en buen estado y regenerarlos cuando estos se desgasten. Pero ¿en qué alimentos puedes encontrar las proteínas? En huevos, carnes rojas, pollo, pavo, pescado, quesos, frutos secos, incluso en la leche.

¿O sea que si como mucha carnes todos los días seré suuuuper fuerteeeee?

Recuerda que las proteínas no se encuentran sólo en la carne, que debes comer las porciones diarias correspondientes y que también influye la cantidad y tipo de ejercicio que hagas.

12- CARBOHIDRATOS

Guión:

¿Sabes qué son los carbohidratos y por qué tu cuerpo los necesita? ¡Acá te lo contamos rápidamente! Los carbohidratos son macronutrientes

que necesitamos para la obtención y almacenamiento de energía. Hay muchos tipos y clasificaciones, pero una clasificación de alimentos con carbohidratos que nos será súper útil, es saber cuales son de mejor calidad y cuales deberíamos evitar.

Los alimentos con carbohidratos más saludables son aquellos menos procesados, como por ejemplo: granos enteros, frutas, verduras, cereales altos en fibra, etc. Los que deberíamos evitar comer en altas cantidades son aquellos alimentos con azúcar refinada, con harina refinada como el pan blanco, los fideos y arroz que no son integrales. Claramente podemos comerlos, pero recordar comer la porción diaria sugerida y preferir aquellos carbohidratos más sanos como que nombramos.

13- LECHES

Guión:

¿Haz leído la etiqueta "Sin Lactosa" en los envases de algunas leches? ¿Qué significa esto? ¡Acá te lo contamos rápidamente! Las leches y algunos alimentos tienen un tipo de azúcar llamado "lactosa". No todos los organismos reciben la lactosa de buena manera, ya que algunas personas no pueden procesar la lactosa como debería. Por eso que a algunas personas, tomar leche u otros lácteos les puede producir: dolor de guata, estómago, náuseas, vómitos, flatulencia, entre otros. Si te ocurre algo parecido

puede que seas “Intolerante a la lactosa”, por lo que tomar una leche SIN LACTOSA te ayudaría a evitar todos esos malestares que podrías sentir al tomar leche normal. Además hoy en día tenemos otro tipo de bebidas que tienen sabores similares a la leche, como la leche de arroz, leche de almendras, leche de avena, etc. ¿Pero cómo? ¿Leche de almendra?

¡¿O sea que ordeñan a las almendras ahora?!

Eeeeeh no.

Las leches vegetales o mejor llamadas “bebidas vegetales” son líquidos obtenidos de alimentos como los recién nombrados. No reemplazan la leche, porque son alimentos diferentes, la leche de vaca es obtenida de un animal y las bebidas vegetales de un vegetal. Pero son distintas opciones que pueden probar, sobre todo si tienes problemas con la leche de origen animal.

Pero dime, cual es mejor y cual es peor

Ambas tienen sus ventajas y desventajas, todo depende de las necesidades de la personas. Por ejemplo si tienes alergia a la leche, una opción son las bebidas vegetales. Pero si eres un niño pequeño en pleno desarrollo los nutricionistas aconsejan consumir leche de origen animal, es decir...de vaquita.

