



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**ACTIVIDADES DE PLANEACIÓN, SEGUIMIENTO, EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN EN
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE
VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES Y TALENTO HUMANO DEL COLEGIO
BICENTENARIO, SAN JOSÉ DE CÚCUTA 2020**

Elaborado por:

ENRIQUE MORA POLANCO

Presentado a:

**NANCY MILENA DUARTE
ND. Esp. Gerencia de proyectos**

**LENNYS SOLEY CARVAJAL SUAREZ
ND. Mcs en Salud Pública**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
CÚCUTA-NORTE DE SANTANDER
2020**



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

Los desafíos presentes en este siglo, dada a la importancia de educación del hombre con sentido de sostenibilidad que su vez lo hace participante activo de su proyecto social, corrobora la necesidad de aumentar las actividades de promoción y educación para lograr la formación de hábitos alimentarios que permitan mejorar la calidad de vida individuos y colectividades. Los indicadores de la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) confirman que la situación mundial de la alimentación es crítica sobre todo en los países en vías de desarrollo, donde se hace indispensable la necesidad de orientar objetivos que permitan lograr una mejor nutrición en el ser humano. (Lores et al 2017)

El aumento de la prevalencia de la malnutrición por exceso y la poca mejoría presente en condiciones de desnutrición pone en manifiesto la necesidad de intervenir con acciones que permitan adoptar estilos de vida saludables especialmente en niños y niñas en edad escolar. Se ha evidenciado que el momento idóneo para moldear conductas se encuentra en esta etapa de la vida debido a que en este periodo los niños y niñas comienzan a adquirir consciencia sobre la importancia de mantener una buena salud. (Antolín, R 2018)

Por ello el programa de Nutrición y Dietética mediante las prácticas campos de acción profesional de X semestre realizó un conjunto de actividades orientadas a la promoción de hábitos y estilos de vida saludables en la comunidad académica del Colegio Bicentenario, donde se establecieron acciones de seguimiento nutricional que permitieron observar los cambios de comportamiento de las variables antropométricas entre el semestre 2019-I y 2019-II. De igual forma se reestructuraron estrategias en el contexto del programa de tienda escolar saludable con el fin de diversificar la oferta de productos. También se establecieron estrategias de promoción donde el componente informativo y educativo se elaboró teniendo en cuenta la situación de emergencia sanitaria provocada por la nueva enfermedad del coronavirus 2019, COVID19 por sus siglas en inglés. La promoción y educación nutricional se realizó por medio de infografías y grabaciones en forma de cuña radial, plasmando de forma precisa la información.

Hay que recordar la importancia de estimular la educación en nutrición en edades tempranas, debido a que en la adultez y adolescencia se presenta mayor resistencia al momento de cambiar hábitos poco favorables. Sin embargo no basta con brindarle a la población información de manera esporádica sino que es necesario dar continuidad a las acciones establecidas para el cumplimiento de los objetivos direccionados a mejorar el panorama nutricional en la población. Las acciones que se establezcan debe ser multidireccional con el fin de evitar que la promoción de hábitos y estilos de vida saludables se centren solamente en el suministro de conocimientos, por ello se debe realizar intervenciones que permitan modificar entornos que ayuden a estimular el cambio de hábitos en la sociedad. (Calderón et al 2017).



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Es necesario continuar con las intervenciones de educación nutricional según las necesidades de cada población, estrato económico y grupo etario, considerando que uno de los principales elementos del aprendizaje es la motivación, la cual podría ser una buena estrategia para modificar actitudes, hábitos e ideas preconcebidas con el fin de que se transformen en conductas alimentarias encaminadas a un mejoramiento de las dimensiones nutricionales.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



JUSTIFICACIÓN

La dieta y la nutrición son procesos influenciados por factores biológicos, ambientales y socioculturales. En la actualidad, los hábitos dietarios en escolares han empeorado, ha sido a menudo influenciado por factores como la menor dedicación paterna a la elaboración de los alimentos, el incremento de alimentos ultra procesados y la omisión de algunas de las principales tomas de alimento. Esta situación ha conducido a un incremento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre la población infantil y adolescente, lo que constituye un factor determinante de la morbimortalidad por enfermedades no transmisibles sin embargo no es la única problemática. La desnutrición es otra condición muy presente en niños y niñas sobre todo en menores de 5 años, sin embargo esta condición no es exclusiva a dicho curso de vida si no que cualquiera puede estar expuesto a condición de malnutrición por déficit. Factores determinantes como altos niveles de pobreza, vías de acceso deterioradas o situación económica precaria hacen de la desnutrición un condición permanente en una población con alta vulnerabilidad social. (Flores et al, 2016).

Según un estudio publicado en la revista The Lancet, donde se estableció la prevalencia global de sobrepeso y obesidad en niños y adultos durante el periodo 1980-2013, el número de personas con sobrepeso y obesidad a nivel mundial aumentó de 857 millones en 1980 a 2.100 millones en 2013, cifra que supone un 30% de la población mundial. (Hurtado et al. 2016)

A nivel nacional, la ENSIN 2015 permite observar que uno de cada diez adolescentes están en estado de desnutrición crónica (36,5%), concentrándose los resultados en poblaciones indígenas (14,9%) y en zonas rurales (15,7%); otros resultados indican que uno de cada cinco adolescentes (17,9%) presenta exceso de peso y ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla, en especial entre quienes viven en áreas urbanas y aquellos con ingresos medios y altos, siendo este un factor importante para la formación de malos hábitos alimentarios. Todos estos datos sufrieron cambios en relación con la encuesta realizada en el 2010 donde para la desnutrición crónica se visualiza un aumento de 7.5 puntos porcentuales en relación al periodo anterior.

En el municipio de Cúcuta para el 2019 en niños y niñas menores de 5 años la desnutrición aguda moderada y severa estuvo presente en un 4%, el retraso en talla en un 7%, en la obesidad el 8%, por último el 3% correspondiente a sobrepeso. En niños de 5 a 17 años el porcentaje para el 2019 era del 18%, obesidad 6% y delgadez 11% (Jaimes 2019)

El estado nutricional, el nivel de desarrollo neuro-cognitivo y nivel socioeconómico son factores que influyen en el rendimiento académico. En países en desarrollo, donde la malnutrición es generalizada, se ha observado una disminución de la capacidad cognitiva en los estudiantes debido a condiciones



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



de malnutrición. Por ello la nutrición y alimentación saludable constituyen un elemento vital e indispensable en el desarrollo del escolar, psicológico, físico e intelectual.

Hernández (2008), en la ciudad de Lima, encontró relación estadísticamente significativa entre estado nutricional y rendimiento académico. Asimismo, Ogunsile (2012), en la India, demostró que el estado nutricional está asociado con el rendimiento escolar. También, Rashmi et al. (2015) en la India evidenció que el estado nutricional está significativamente relacionado con el rendimiento escolar. Por otro lado, Izidoro et al, (2014) en Brasil, identificaron una correlación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y el rendimiento académico. Por otro lado Sarma et al, (2013) realizaron un estudio en Sri Lanka, donde también observaron una correlación significativa entre estado nutricional y rendimiento académico (Saintila, Vasquez. 2016).

Debido a la importancia del estado nutricional en el ser humano, especialmente población vulnerable, y a la situación evidenciada a nivel nacional y mundial la Universidad de Pamplona por medio del programa de Nutrición y Dietética realizan prácticas de campos de acción profesional con el fin de aportar al mejoramiento de los hábitos alimentarios y estilos de vida de la población. Este trabajo refleja la participación de este servidor como estudiante de X semestre en la construcción de lo anteriormente mencionado.

A nivel académico las actividades mencionadas en este documento reflejan el cumplimiento de las competencias establecidas por el programa de Nutrición y Dietética para la culminación del semestre y finalización de la carrera. Las competencias establecidas al inicio del periodo fueron modificadas forzosamente debido a la emergencia sanitaria que atraviesa la República de Colombia y la mayoría de países a nivel internacional.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



TABLA DE CONTENIDO

OBJETIVOS	8
OBJETIVO GENERAL	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
SEGUIMIENTO NUTRICIONAL.....	9
METODOLOGÍA	9
RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	11
Sexo	11
Curso de vida	12
IMC/ Edad.....	14
Talla / Edad	19
ESTRATEGIAS PARA LA INTERVENCIÓN DE LA MALNUTRICIÓN POR DEFICIT..	22
ESTRATEGIAS PARA LA INTERVENCIÓN DE LA MALNUTRICIÓN POR EXCESO .	23
ESTRATEGÍA DE INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN CUÑA RADIAL.....	25
MARCO TEÓRICO.....	25
PROMOCIÓN Y CUÑA RADIAL COMO HERRAMIENTA DE PUBLICIDAD.....	25
PROPIEDADES NUTRICIONALES DE PRODUCTOS A PROMOCIONAR EN LA ESTRATEGIA “DÍA DE LEY SECA”	26
GUIÓN CUÑA RADIAL	28
FICHA TÉCNICA.....	29
INSTRUCTIVO PARA LA REPRODUCCIÓN DE LA CUÑA PUBLICITARIA.....	33
NUTRIMURAL “LAS GRASAS TRANS UNA GRASA DE POCOS AMIGOS”	35
MARCO TEÓRICO.....	35
¿Qué son las grasas trans?	35
¿Cómo se producen las grasas trans?	35
¿Y cuál es el origen de las grasas Trans?	36



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



¿Qué efectos negativos produce el consumo de grasas Trans sobre la salud humana?	36
¿Se pueden producir grasas Trans en casa?	36
¿Cuánta grasa Trans se puede consumir al día?	37
INSTRUCTIVO DE LA ESTRATEGIA: RECOMPENSA POR LEALTAD	37
INFOGRAFÍAS	40
CUESTIONARIO DE LA ESTRATEGIA “RECOMPENSA POR LEALTAD”	42
NUTRIMURAL “EL CONSUMO DE SAL A NIVEL NUTRICIONAL”	43
MARCO TEÓRICO	43
¿Qué es la sal?	43
¿Por qué es importantes la sal?	43
¿Cuántas clases de sal hay?	43
¿Para qué sirve la sal?	43
¿Cuáles son los aditivos alimentarios que contienen sodio?	43
¿Qué enfermedades produce el consumo excesivo de sal?	44
INFOGRAFÍAS	45
TIENDA ESCOLAR AJUSTES A LA ESTRATEGIA DÍA DE LEY SECA	48
QUE ES “DÍA DE LEY SECA”	48
METODOLOGÍA	49
AJUSTES REALIZADOS	50
BIBLOGRAFIA	60



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Contribuir a la promoción de hábitos y estilos de vida saludables por medio de la planeación, seguimiento, ejecución y evaluación en temas relacionados con alimentación y nutrición

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar cambios en el estado nutricional según informes de diagnóstico antropométrico correspondientes al año académico 2019 I y 2019 II

Promocionar los productos de mejor perfil nutricional en el contexto de la estrategia día de ley seca perteneciente al programa de tienda escolar saludable por medio de la estrategia cuña radial.

Exponer gráfica y textualmente información relacionada con las grasas trans y el consumo de sal por medio de la estrategia publicitaria “NUTRIMURAL”

Establecer acciones de mejora que permitan de manera efectiva y óptima continuar con el programa de “Tienda escolar saludable”



SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

METODOLOGÍA





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La comparación de los resultados donde se identificó las diferencias contenidas en los informes de diagnóstico nutricional del año 2019 se ejecutó mediante una serie de actividades y procesos que permitió dar cumplimiento al objetivo.

Primero se efectuó la petición de los informes de diagnóstico del 2019 para observar y detallar los datos contenidos, esta petición se realizó de forma verbal a la docente supervisora de prácticas campos de acción profesional responsable directo de suministrar la información solicitada. También se solicitó vía correo electrónico a la rectora de la institución la base de datos del PAE del año 2020 con el fin de observar si los estudiantes diagnosticados con malnutrición por déficit se encontraban incluidos en el programa, pero no se obtuvo respuesta a pesar de insistir dos veces en la solicitud.

Luego se discriminó los datos de la población objeto mediante la herramienta Excel excluyendo los estudiantes ausentes en cualquiera de las dos listas o estudiante cuyos datos antropométricos no se encontraban registrados.

Posteriormente mediante asesoría con la docente supervisora se determinó incluir las variables de grado, fecha de toma de datos, fecha de nacimiento, número de identificación, sexo, nombres y apellidos, peso, talla. La variable de clasificación nutricional se estableció según la población asignada, que para este caso están en el grupo de edad de 5 a 18 años.

Los datos recopilados fueron seleccionados y repartidos a criterio de los estudiantes de prácticas del Colegio bicentenario quedando asignada, para este informe, la población de 4 de primaria y transición 04. Inmediatamente después se organizaron los datos en una matriz donde se identificaron errores en la variable de fecha de nacimiento y sexo por lo que se hizo necesario verificar la información en la base de datos del ADRES. Se graficaron los datos de la población asignada según sexo, edad, diagnósticos según indicador IMC/edad y Talla/edad según resolución 2465 del 2016 de los semestres I y II del 2019.

Luego se tomaron los resultados de los diagnósticos y se compararon las gráficas correspondientes a cada semestre del año 2019 determinando cambios positivos o negativos. A esos cambios evidenciados se les realizó un análisis para identificar si el comportamiento cambiante de los datos tenía relación con el primer diagnóstico o por el contrario reflejaba una condición adquirida en el II semestre del año en mención. También se determinó las posibles causas de los cambios ya sea por factores relacionados con el investigador o factores relacionados con la persona o el ambiente.

Fue necesario indagar referencias bibliográficas para observar el comportamiento de una condición de malnutrición en un determinado periodo de tiempo en distintas experiencias investigativas.

Por último se establecieron las respectivas conclusiones de acuerdo a los objetivos planteados al inicio del trabajo.



RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

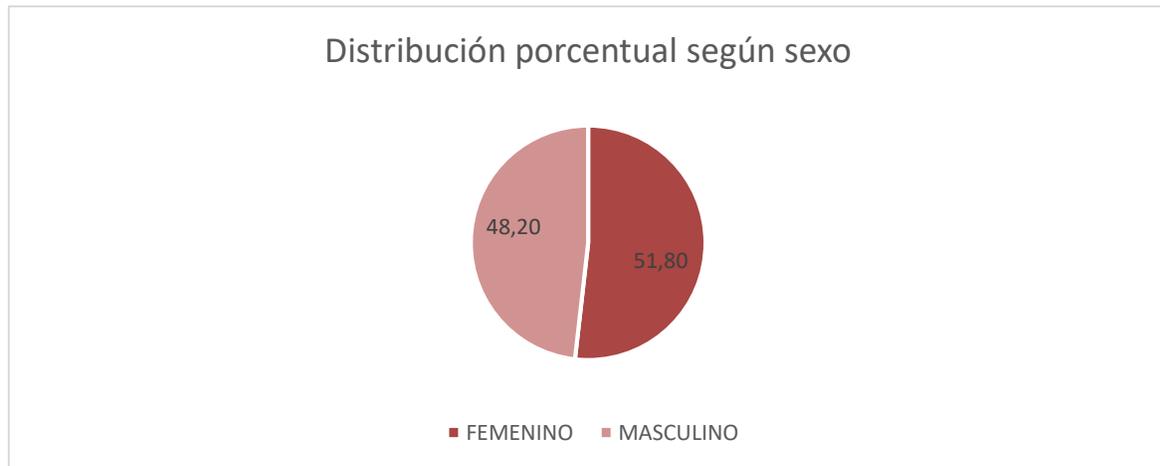
Sexo

Tabla 1.

Distribución de frecuencia según variable, durante los semestres 2019-I y 2019- II

AÑO ACADÉMICO 2019 I Y II		
SEXO	(fi)	(%)
FEMENINO	72	51,80
MASCULINO	67	48,20
TOTAL	139	100

Figura 2. Distribución porcentual según variable Sexo y curso de vida, durante los semestres 2019-I y 2019-II



Fuente: Base de datos de diagnóstico nutricional antropométrico de estudiantes de básica primaria, semestres I y II del año 2019

Se entiende como sexo a las características biológicas y fisiológicas que definen al hombre y a la mujer. Entre las características que ayudan diferenciar aspectos de cada uno está por ejemplo: La menstruación en las mujeres o la eyaculación de líquido seminal en hombres (Gobierno de México, s.f)

En los resultados esta variable se puede visualizar diferencia en la distribución, reflejando mayor proporción en mujeres con un 51,80% frente a una proporción en hombres de 48,20%. A pesar de



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



esto la distribución muestra relativa paridad con la distribución porcentual del municipio de Cúcuta en niños, niñas y donde la proporción es de 50% para ambos sexos. (Jaimes 2019). También podemos observar que por cada niño hubo 1,07 niñas, un resultado muy similar a los obtenidos por el Banco mundial en Colombia donde se consigna que por cada niño hay 1,01 niñas. (Banco Mundial 2018)

Curso de vida

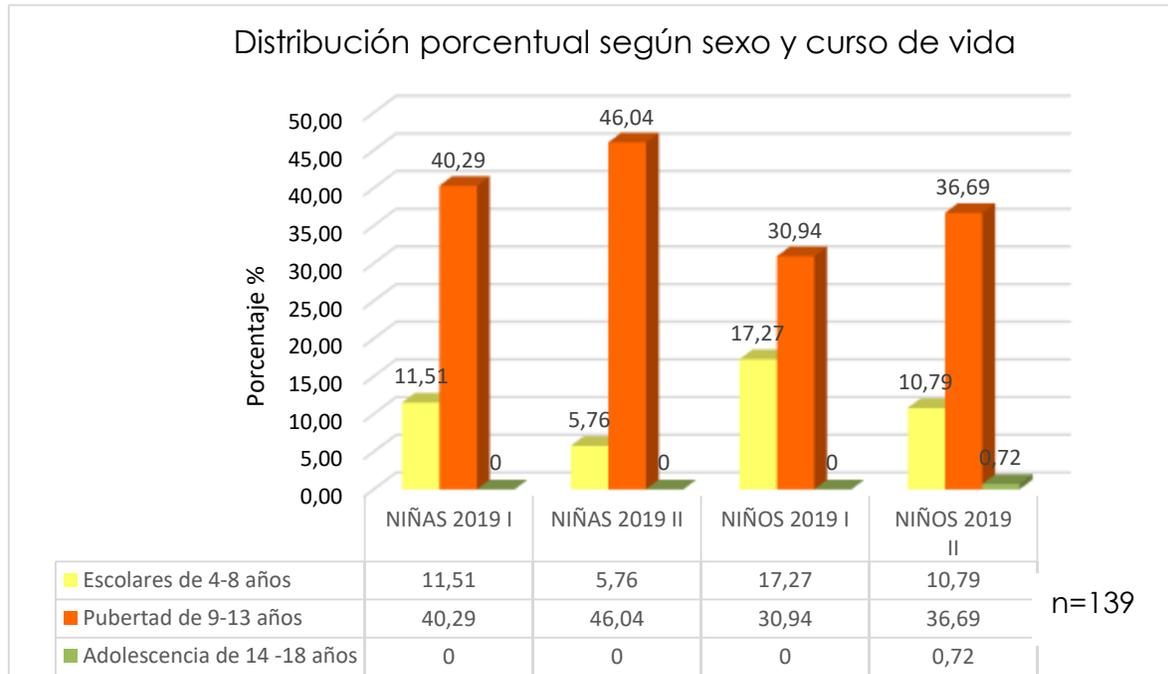
Tabla 2.

Distribución de frecuencia según variable Sexo y curso de vida, durante los semestres 2019-I y 2019- II

CURSO DE VIDA	2019 I				2019 II			
	NIÑAS		NIÑOS		NIÑAS		NIÑOS	
	(fi)	(%)	(fi)	(%)	(fi)	(%)	(fi)	(%)
Escolares de 4-8 años	16	11,51	24	17,27	8	5,76	15	10,79
Pubertad de 9-13 años	56	40,29	43	30,94	64	46,04	51	36,69
Adolescencia de 14 -18 años	0	0	0	0	0	0	1	0,72
Total	72	51,80	67	48,20	72	51,80	67	48,20



Figura 2. Distribución porcentual según variable Sexo y curso de vida, durante los semestres 2019-I y 2019-II



Fuente: Base de datos de diagnóstico nutricional antropométrico de estudiantes de básica primaria, semestres I y II del año 2019

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Cursos de vida o periodos de vida son las categorías establecidas en la Resolución 3803 del 2016 donde se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN. (Min Salud y protección social 2016) Las clasificaciones citadas en la resolución corresponden a:

- Lactantes 0 - 6 meses , 7- 12 meses
- Preescolares 1 -3 años
- Escolares 4 - 8 años
- Pubertad y adolescencia 9-13 años ,14 - 18 años
- Adultos 19 - 30 años ,31 - 59 años
- Adultos mayores 60 - 69 años ,Mayor 70 años
- Gestación y lactancia 14 - 18 años ,19 - 30 años, 31 - 50 años

El curso de vida identificado en la población correspondió a la categoría de escolares y de pubertad y adolescencia.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Según lo observado la mayor proporción de estudiantes de acuerdo al curso de vida se encuentra en la pubertad con una edad de 9 a 13 años donde las niñas resaltan con una distribución de 40,29 % y 46,04 % para los periodos académicos de 2019 –I y 2019- II. La disparidad presentada se debe a que la población estudiada son pertenecientes a 4 grado, siendo este el grado con más números de estudiantes analizados, y transición 04. Las variaciones detectadas tanto para el grupo de niños en pubertad como para los otros cursos de vida responden a los cambios de edad (cumpleaños) de los estudiantes.

Un 5,76 % de las niñas que para el 2019-I se eran escolares con una edad de 8 años pasaron al curso de vida pubertad. El mismo fenómeno sucedió en los niños con un porcentaje 6.48% de escolares que pasaron a la pubertad, no obstante solo se reflejó un aumento de 5.75% en el curso de vida pubertad para el 2019 II, este cambio responde al paso de 1 niño (0,72%) de la pubertad a la adolescencia para el periodo en mención. Los resultados reflejan el rango de edad en Colombia (0 a los 5 años de edad) para transición y para grados 1 a 9 niños con edad comprendidas entre 6 a 14 años. (OCDE 2016)

IMC/ Edad

Tabla 3.

Distribución de frecuencia según variable IMC/edad, durante los semestres 2019-I y 2019- II

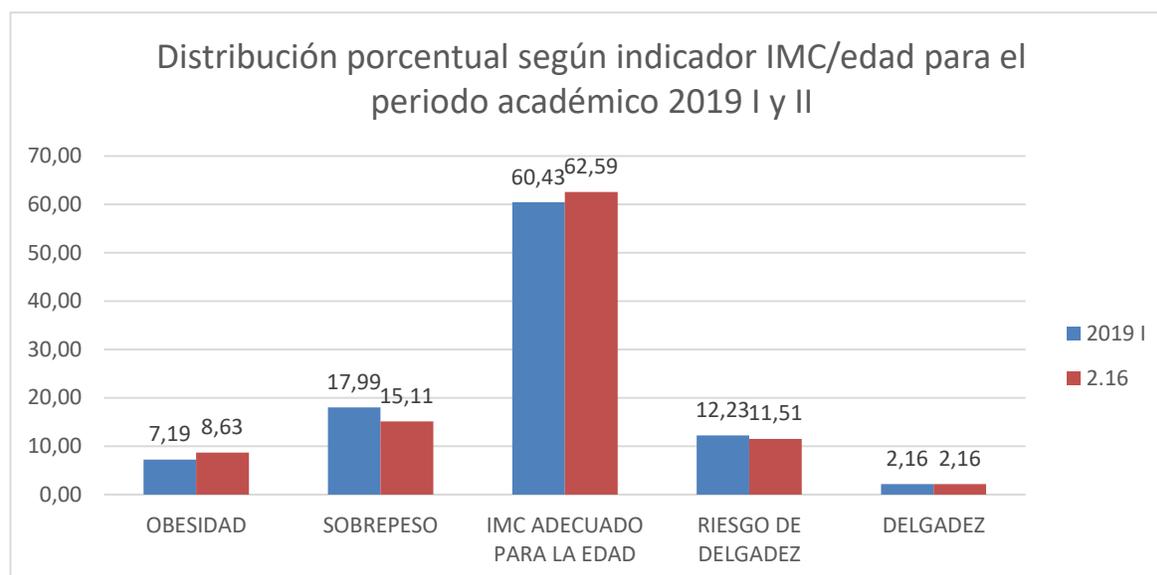
CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN INDICADOR IMC/EDAD	2019 - I		2019 - II	
	fi	%	fi	%
OBESIDAD	10	7,19	12	8,63
SOBREPESO	25	17,99	21	15,11
IMC ADECUADO PARA LA EDAD	84	60,43	87	62,59
RIESGO DE DELGADEZ	17	12,23	16	11,51
DELGADEZ	3	2,16	3	2,16
TOTAL	139	100	139	100



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Figura 3. Distribución porcentual según indicador IMC/edad durante los semestres 2019-I y 2019-II



Fuente: Base de datos de diagnóstico nutricional antropométrico de estudiantes de básica primaria, semestres I y II del año 2019

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los datos analizados corresponde a la clasificación nutricional según el indicador IMC / edad, entendiéndose este como un indicador que correlaciona de acuerdo a la edad, el peso corporal total en relación a la talla. Se obtiene al dividir el peso expresado en kilogramos entre la talla expresada en metros al cuadrado. (MinSalud y Protección Social 2016)

En el primer diagnóstico nutricional antropométrico realizado el porcentaje de malnutrición fue de 39.57 %, de estos el 25.9% correspondió a un diagnóstico de malnutrición por exceso (17.9% Sobrepeso, 7.19% Obesidad) y el 13.67 % a malnutrición por déficit (11.51% Riesgo de delgadez y 2.16% delgadez). La distribución porcentual para malnutrición por exceso en el periodo del 2019 II fue de 23.74% 2.16 puntos menos que el semestre anterior. Los casos que reflejaron disminución fueron los de sobrepeso donde se redujo un 2.88% sin embargo esto no indica una mejoría completa debido a que el 2.87 % (4 personas) pasaron de sobrepeso a obesidad, solo 1 persona tuvo un cambio positivo de sobrepeso a IMC/adecuado para la edad. Basado a lo anterior observamos entonces un aumento de los casos de obesidad en 1.44 % con mejoría de 0.71 % (1 persona) que pasó de obesidad a IMC adecuado para la edad.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



No obstante es de analizar este paso brusco de una clasificación a otra debido a que la obesidad es una condición que toma tiempo en corregir, sin embargo podemos atribuir estos cambios posiblemente al constante crecimiento que experimenta este tipo de población y las intervenciones y actividades de educación nutricional realizadas en el 2019 II. Otro punto destacado es la clasificación nutricional según IMC/edad que obtuvo la estudiante pues no se trata de una obesidad de tipo II o III debido al puntaje Z score que se encontraba en el límite inferior de obesidad (-2.02)

El riesgo de delgadez tuvo un comportamiento donde el 2.15% (3 estudiantes) de los casos del 2019 - I pasaron ser clasificados, para el 2019-II, con IMC adecuado para la edad sin embargo para este mismo periodo el 2.87% (4 estudiantes) pasaron de estar con un IMC adecuado para la edad a riesgo de delgadez. De ahí que el cambio reflejado según la distribución porcentual solo sea de 0.71% (1 persona). Según la estadística de los resultados los números de casos de delgadez se mantuvo igual pero 2 de los casos cambiaron de clasificación, 1 de delgadez a riesgo y otro de riesgo de delgadez a delgadez.

La distribución para IMC adecuado para la edad está reflejada en los comportamientos presentados en las demás categorías explicadas anteriormente donde el 2.87% pasó a riesgo de delgadez pero el 2.15% paso de riesgo de delgadez a IMC adecuado para la edad. También el 0.71% pasó de obesidad a IMC adecuado para la edad de la misma manera solo 1 caso de sobrepeso cambió positivamente.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente, un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización, además debido a la composición familiar de muchas familias y el contexto económico permiten que los alimentos ricos en hidratos de carbono sean los más consumidos por su bajo costo y alta disponibilidad (Jaimes 2019).

Al margen las posibles causas también podemos mencionar los condicionantes socioeconómicos (poder adquisitivo, accesibilidad a los productos, el propio sistema productivo, etc.) destacando los condicionantes socio afectivos (la convivencia familiar, las amistades, los/as compañeros/as y las redes sociales), los condicionantes socio laborales (horarios de trabajo, comidas de negocios, congresos y reuniones, etc.), y los condicionantes psicosociales (necesidades de seguridad, equilibrio y bienestar, necesidades de hospitalidad y de estima social, etc.). Asimismo podríamos considerar los condicionantes publicitarios; la combinación publicitaria de formas, colores, olores y sabores de los alimentos con música y actitudes vitales de distinto tipo conforma y configura diferentes hábitos alimentarios y de consumo. Muchos de estos factores también pueden relacionarse con la delgadez



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



y el riesgo de delgadez debido a contextos de consumo. Por ejemplo, uno de los factores determinantes de la obesidad es la estima social ya que repercute directamente en el comportamiento psicológico de la persona pudiendo desencadenar un consumo excesivo de alimentos, sin embargo este panorama se puede presentar a la inversa provocando desórdenes alimentarios como la bulimia, anorexia, vigorexia. Sí a lo mencionado se le suma la vulnerabilidad económica de un porcentaje considerable de las familias del sector puede dar como resultado a procesos de desnutrición presente por un periodo de tiempo considerable.

Además de lo mencionado se debe enfatizar en las necesidades de energía y nutrientes de este grupo poblacional dado a que esta etapa de la vida; donde el crecimiento, el gasto cognitivo y físico presentan variaciones constantes; requiere de una observancia nutricional minuciosa. (Jiménez-Benítez, D, et al 2010)

Tabla 4.

Distribución de frecuencia según variable Sexo e IMC/edad, durante los semestres 2019-I y 2019- II

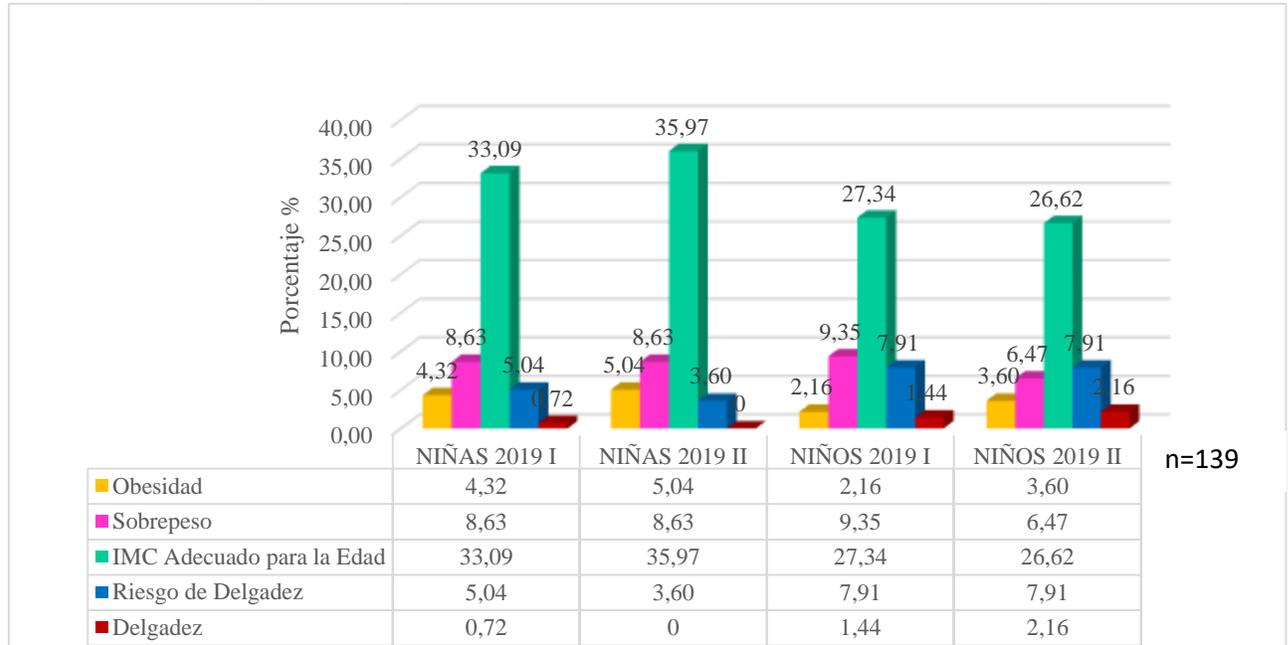
INDICADOR IMC/EDAD	2019 I				2019 II			
	NIÑAS		NIÑOS		NIÑAS		NIÑOS	
	(fi)	(%)	(fi)	(%)	(fi)	(%)	(fi)	(%)
Obesidad	6	4,32	3	2,16	7	5,04	5	3,60
Sobrepeso	12	8,63	13	9,35	12	8,63	9	6,47
IMC Adecuado para la Edad	46	33,09	38	27,34	50	35,97	37	26,62
Riesgo de Delgadez	7	5,04	11	7,91	5	3,60	11	7,91
Delgadez	1	0,72	2	1,44	0	0	3	2,16
Total	72	51,80	67	48,20	74	53,24	65	46,76



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Figura 4. Distribución porcentual según variable Sexo e IMC/edad durante los semestres 2019-I y 2019-II



Fuente: Base de datos de diagnóstico nutricional antropométrico de estudiantes de básica primaria, semestres I y II del año 2019

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados de la clasificación según IMC/edad y sexo reflejan que una proporción de malnutrición en niñas con 51.80% de los casos para el 2019-I y 53.24% para el 2019-II reflejándose un aumento para el segundo periodo de 1.44%, con una disminución del mismo porcentaje en niños.

En la clasificación de sobrepeso el comportamiento varió para el segundo semestre ya que para el 2019-I los niños eran los que poseían la mayor proporción de los casos con un 9.33% (13 estudiantes), para el 2019-II pasó de 9.33% a 6.47% (9 estudiantes). No obstante las niñas mantuvieron el porcentaje de 8.63% (12 estudiantes) al no haber variaciones para ambos periodos. De igual manera el comportamiento de los casos de obesidad mostró un aumento en el segundo semestre para las niñas no pasó de 4,32% a 5,04%.

El riesgo de delgadez en los niños para el semestre 2019 II se mantuvo con un 7.91% (11 estudiantes) de los casos. Sin embargo se redujo el número de estudiantes femeninas con riesgo de 7 casos a 5

Todos los casos de delgadez presentes en niñas fueron resueltos no así en los niños donde aumentó de 1.44% (1 caso) a 2.16% (3 casos)



La actividad física de los niños es mayor en comparación con las niñas, además la situación económica, la poca educación nutricional, y el número de las familias pueden ser las posibles causas de esta mayor prevalencia. En el caso del sobre peso y la obesidad podemos asociarla posiblemente a la poca adherencia al contenido informativo impartido, la influencia publicitaria, la oferta de alimentos con alta densidad calórica y la educación nutricional en casa.

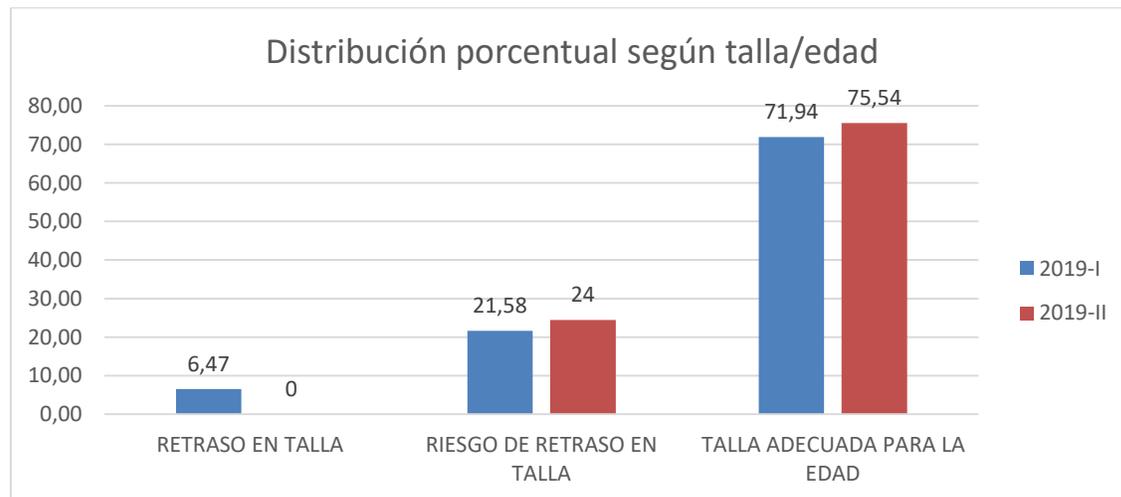
Talla / Edad

Tabla 5.

Distribución de frecuencia según indicador Talla/edad durante los semestres 2019-I y 2019-II

CLASIFICACIÓN NUTRICIÓN SEGÚN TALLA/EDAD	2019-I		2019-II	
	fi	%	fi	%
RETRASO EN TALLA	9	6,47	0	0
RIESGO DE RETRASO EN TALLA	30	21,58	34	24
TALLA ADECUADA PARA LA EDAD	100	71,94	105	75,54
TOTAL	139	100,00	139	100

Figura 5. Distribución porcentual según indicador Talla/edad durante los semestres 2019-I y 2019-II



Fuente: Base de datos de diagnóstico nutricional antropométrico de estudiantes de básica primaria, semestres I y II del año 2019



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANÁLISIS DE RESULTADOS

El indicador talla para la edad es un indicador de crecimiento que relaciona la talla o longitud con la edad. Da cuenta del estado nutricional histórico o acumulativo (Min Salud y protección social 2016)

Los porcentajes de retraso en talla muestran una mejoría del 100% para el segundo periodo semestral indicando que muy probablemente, a pesar de ser marcador de desnutrición crónica, la condición de malnutrición por déficit fue adquirida en una etapa no crítica como lo son los primeros 1000 días de vida. Si la baja ingesta y el alto requerimiento estuvieran asociados a dicho periodo el retraso en talla no fuera reversible. (scalingupnutrition 2017)

De los 6,47% de los diagnosticados con retraso en talla el 4,31% pasó a tener talla adecuada para la edad, mientras que el 2.16% restante pasaron a riesgo de talla baja. Con respecto a la clasificación riesgo de talla baja el 2.87% pasó a talla adecuada para la edad. 10.8% de los casos (1 de retraso en talla y 4 de riesgo de retraso en talla) mejoraron en el 2019 II .

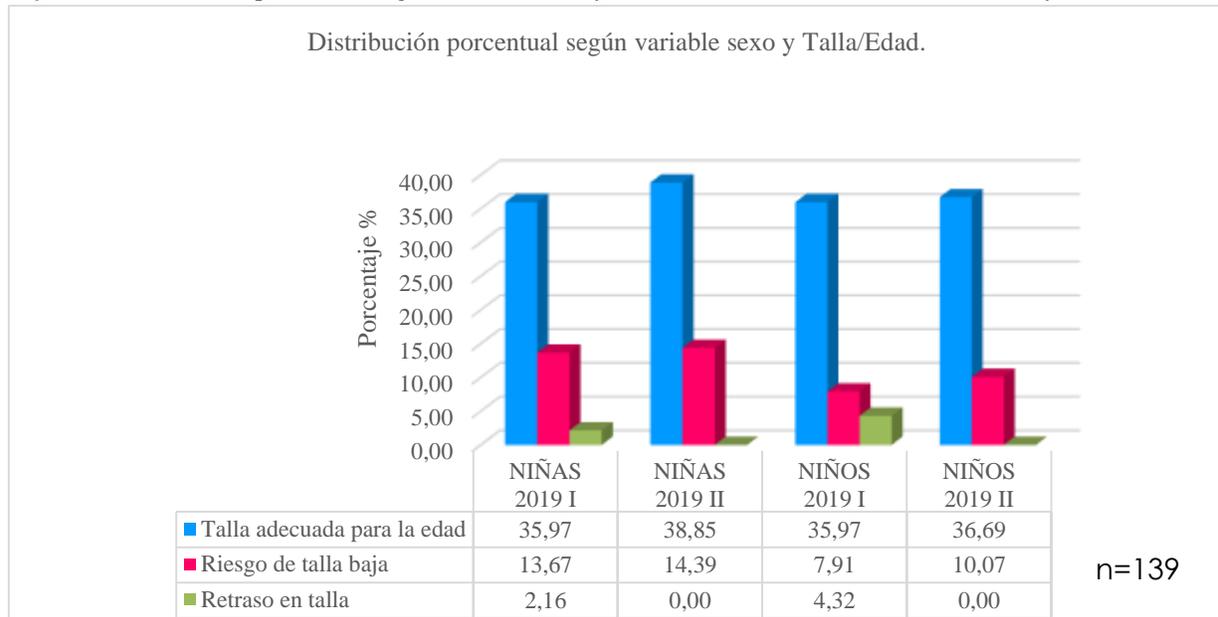
Tabla 6.

Distribución de frecuencia según variable Sexo y Talla/edad durante los semestres 2019-I y 2019-II

Clasificación Antropométrica	2019 I				2019 II			
	NIÑAS		NIÑOS		NIÑAS		NIÑOS	
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Retraso en talla	3	2,16	6	4,32	0	0,00	0	0,00
Riesgo de retraso en talla	19	13,67	11	7,91	20	14,39	14	10,07
Talla adecuada para la edad	50	35,97	50	35,97	54	38,85	51	36,69
Total	72	51,80	67	48,20	74	53,24	65	46,76



Figura 6. Distribución porcentual según variable Sexo y Talla/edad durante los semestres 2019-I y 2019-II



Fuente: Base de datos de diagnóstico nutricional antropométrico de estudiantes de básica primaria, semestres I y II del año 2019

ANÁLISIS DE RESULTADOS

La mayor proporción según sexo para riesgo de talla baja y retraso en talla se observa en las niñas con un 15.63 % para el 2019 I y 14.39 para el 2019 II. Sin embargo los niños fueron los que presentaron la mayor proporción de casos con retraso en talla con una diferencia de 2.16% con relación a las niñas. De los casos recuperados que pasaron a talla adecuada para la edad el 3.59% correspondía al sexo femenino mostraron un mejor comportamiento de mejora en este grupo no obstante todos los que pasaron de retraso en talla a riesgo de retraso en talla fueron hombres.

El resultado obtenido aunque muestra mejora no refleja un proporción significativa en cambios positivos, sin embargo los procesos de recuperación son lentos y no se limitan solo a la ganancia de peso, incluye entre otras, la reversión progresiva de las alteraciones celulares y metabólicas y la actividad física y psicológica.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ESTRATEGIAS PARA LA INTERVENCIÓN DE LA MALNUTRICIÓN POR DEFICIT.

En la actualidad, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) ejecuta la estrategia de atención y prevención de la desnutrición infantil, que busca realizar un conjunto de acciones en alimentación, y nutrición. Esta estrategia cuenta las modalidades modalidades: ‘1.000 días para cambiar el mundo’ y Centros de Recuperación Nutricional.

Colombia también cuenta con otras estrategias o programas que permiten la disminución de condiciones de hambre y desnutrición en la familia e individuos. Entre esas encontramos

- El Programa de alimentación escolar (PAE). Aunque su objetivo principal es evitar la deserción estudiantil contribuye de manera importante al aporte de energía y nutrientes por medio del suministro de alimentos a estudiantes en condiciones de vulnerabilidad.
- Programa mundial de alimentos (PMA). La situación de inmigración y desplazamiento forzado por conflicto armado en el interior de la nación han hecho que el PMA tenga mayor actividad en los últimos años para evitar y amortiguar el hambre en familias afectadas.
- Más familias en acción. Más Familias en Acción (MFA) es un Programa de Transferencias Monetarias Condicionadas (PTMC) que opera desde el año 2000 en Colombia. Actualmente, 2,7 millones de familias reciben beneficios asociados a la asistencia escolar y a revisiones de salud. Se busca ayudar a conseguir alimentos y productos básicos por medio del incentivo económico
- Plan decenal de lactancia materna 2010-2020. La lactancia materna contribuye en gran medida a disminuir la prevención de la desnutrición aguda y crónica en niños lactantes, además disminuye la aparición de enfermedades prevalentes de la infancia que agravan la situación nutricional de niños y niñas del país. Este plan se constituye en un instrumento orientado a fines sociales de marcado interés para el conjunto de la sociedad. Se espera que con la gestión efectiva del Plan se logre en Colombia:
 - El mejoramiento significativo de los índices de la lactancia (iniciación, exclusividad y duración).
 - Transformaciones en las prácticas sociales relacionadas con la lactancia materna y la alimentación complementaria adecuada de los menores de dos años de edad.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- La institucionalidad con capacidades efectivas de promoción, apoyo y protección de la lactancia materna y la adecuada alimentación de niños y niñas.
- Amplio compromiso social.
- Aportes concretos a mejores condiciones de calidad de vida de cualquier sujeto que entre en relación con la práctica adecuada de la lactancia materna.

Hay otras estrategias encaminadas a los demás ejes de la seguridad alimentaria que también contribuyen a las condiciones favorables o desfavorables relacionadas con alimentación, sin embargo las mencionadas anteriormente son las más acordes al acceso, problema que afecta en mayor proporción a la población colombiana.

ESTRATEGIAS PARA LA INTERVENCIÓN DE LA MALNUTRICIÓN POR EXCESO

Colombia cuenta con ley 1355 del 2009, también llamada ley de la obesidad, que apoya y exige la acción de entes territoriales, entidades de salud y profesionales de la misma área. Estas acciones están encaminadas a intervenir en la promoción y creación de ambientes sanos, realización de la actividad física, divulgación de material informativo y educativo que permitan direccionar a hábitos y estilos de vida más saludables en la población, también se enfoca en la regulación de la producción de alimentos que influyen en la aparición del sobrepeso y la obesidad y en la construcción de de gestión para el diagnóstico e intervención oportuna por medio de personal de salud.

Estas acciones las realizará el Estado a través de los Ministerios de la Protección Social, Cultura, Educación, Transporte, Ambiente y Vivienda y Desarrollo Territorial, Agricultura y Desarrollo Rural y de las Entidades Nacionales Públicas de orden nacional, Coldeportes, el ICBF y Departamento Nacional de Planeación, con el fin de promover políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como de Actividad Física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros.

Además Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través:

– Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



– Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ESTRATEGÍA DE INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN CUÑA RADIAL

MARCO TEÓRICO

PROMOCIÓN Y CUÑA RADIAL COMO HERRAMIENTA DE PUBLICIDAD

La promoción es una herramienta utilizada para presentar un producto que puede crear una dinámica para el cliente. Según Bastos, A (2006) : "la promoción se puede definir como un conjunto de actividades de corta duración a los distribuidores prescriptores, vendedores y consumidores, orientadas al incremento de la eficacia y de la cifra de ventas a través de incentivos económicos y propuestas afines.

A partir de lo mencionado se observa que, la promoción es un medio que tiene como fin elevar la cifra de ventas a través diferentes estrategias .Entonces, la promoción es una herramienta fundamental del Mercadeo que pretende transmitir características e información entre el vendedor y el cliente , esto lo confirma Kotler al mencionar que : "la promoción es la cuarta herramienta del Marketing mix, incluye las distintas actividades que desarrollan las empresas para comunicar los méritos de sus productos y persuadir a su público objetivo para que compren".

Las tecnologías de la información y la comunicación como la radio, la televisión, y ahora con mayor amplitud el internet, se han convertido las herramientas idóneas para la promoción y distribución de un producto o servicio, esto gracias al volumen de audiencia que tiene, las características personalizables y de contacto interactivo con el consumidor. En la actualidad las redes sociales son las usadas con más frecuencia para anunciar productos y/o servicio. (Martinez, 2012) Sin embargo diferentes contextos pueden afectar la llegada de la información de manera efectiva por lo que se debe adaptar la estrategia de información de acuerdo a las particularidades del ambiente.

Cuando el objetivo a vender está en un recinto cerrado las herramientas de publicidad deben estar orientadas a difundir la información en el espacio target, considerando el acceso del público a las herramientas y la disponibilidad de uso mientras se encuentren en el ambiente. Teniendo en cuenta lo anterior, en un público donde aún no tiene acceso integral y completo a internet o el uso de Smartphone es limitado por las condiciones económicas se deben usar estrategias tradicionales como imágenes, contenido audible o el voz a voz, de aquí la idea de recurrir a la cuña radial como herramienta de divulgación informativa.

Un aspecto importante a tener en cuenta al momento de ofertar un producto, ya sea por cuña radial o por cualquier otro método, es saber qué tipo de demanda se busca en el consumidor, en el caso de productos que son nuevos en el mercado objetivo se recomienda la estimulación de la demanda



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



primaria. La estimulación de la demanda primaria consiste en la creación de demanda para una categoría de producto en general, en su forma pura el propósito de este tipo de publicidad es educar a los compradores potenciales en cuanto a los valores fundamentales del tipo de producto en lugar de destacar una marca específica dentro de la categoría del producto. Este tipo de publicidad se usa en dos situaciones la primera ocurre cuando el producto se encuentra en su etapa de introducción denominándose publicidad precursora.

En la publicidad precursora se informa al mercado meta, ya que el consumidor debe tener conciencia de un producto antes de interesarse en el o desearlo, por ejemplo, los consumidores tendrían que entender el concepto de una nevera antes de empezar a considerar las marcas de neveras. El otro tipo de demanda se da a lo largo del ciclo de vida del producto y por tanto se considera publicidad para sostener la demanda. Esto se hace con el fin de estimular o conservar la demanda del producto de su industria. (Publinode 2011) La demanda a realizar en este trabajo será de tipo primaria, al tratarse de una categoría productos nuevos poco ofertados en la tienda escolar.

PROPIEDADES NUTRICIONALES DE PRODUCTOS A PROMOCIONAR EN LA ESTRATEGIA “DÍA DE LEY SECA”

Según (FAO, s.f) como propiedades nutricionales se entiende cualquier representación que afirme, sugiera o implique que un alimento posee propiedades nutritivas particulares especiales, no sólo en relación con su valor energético y contenido de proteínas, grasas y carbohidratos, sino además con su contenido de vitaminas y minerales.

Cuando se habla de propiedades nutricionales en el entorno publicitario necesariamente se debe de especificar el alimento o los alimentos implicados en la estrategia publicitaria, por ejemplo, si se va persuadir a la población de las propiedades del jugo de papaya se debe de mencionar las principales propiedades y no saturar la información con todos los nutrientes que contiene. Por ello es conveniente establecer las propiedades más importantes de cada uno de los productos. Las propiedades nutricionales de los productos a ofrecer se mencionan a continuación:

- Jugo de Naranja: Resalta su contenido en vitamina C, betacarotenos, y minerales como el magnesio. Entre otras vitaminas que contiene están las del complejo B como la B1, B2 y B9. Aporta una importante cantidad de antioxidantes evitando el envejecimiento prematuro de las células, además de fortalecer el sistema inmune y sistema nervioso gracias a las vitaminas del complejo B y a la vitamina C, por otro lado la gran cantidad de hesperidina que contiene la naranja, ayuda a detener la inflamación del organismo. (Pozo et al 2010)



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Turrón de Maní y Maní tostado bajo en sal: Son alimentos con una excelente fuente energética debido a la cantidad de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas que contienen el maní, otra fuente energética importante proviene del azúcar de la panela presente en el turrón de maní. Las grasas presentes en el maní le permiten contener vitaminas liposolubles, especialmente la vitamina E, que actúa como un poderoso antioxidante en el organismo. Además de esto es fuente proteínas contiene fósforo, coenzima Q10, resveratrol y niacina que ayuda a aumentar el colesterol HDL en sangre.

El consumo regular de maní contribuye a la protección cardiovascular y ayuda prevenir el envejecimiento celular gracias al resveratrol, la vitamina E y la coenzima q10, a todo esto resalta su contenido de proteína que contribuye al anabolismo en el organismo aportando aminoácidos necesarios para el funcionamiento de enzimas y proteínas funcionales. La vitamina E del maní juega un papel fundamental en el mantenimiento de la integridad de las células de la membrana mucosa y la piel, protegiéndolas de radicales libres. (FAO s.f)

- Turrón de ajonjolí: Al igual que el turrón de maní es una excelente fuente de energía por el contenido de grasas poliinsaturadas y dulce de panela. También resalta su contenido proteico que representa cerca del 20% de su peso total. El contenido de calcio y hierro es considerable, sin embargo estos son de bajo valor biológico. Por su contenido en grasas saludables contribuye a la protección del sistema cardiovascular. (FAO s.f)



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



GUIÓN CUÑA RADIAL

PRIMER FRAGMENTO: Sentirse bien es parte de nuestra formación como estudiantes, y uno de los factores que influyen en el proceso es la alimentación, por ello la tienda escolar está comprometida con nuestra institución ofreciendo bienestar a través de alimentos de alta calidad nutricional. Compra saludable busca tú felicidad.

SEGUNDO FRAGMENTO: En tiempos donde los microorganismos toman ventaja en nuestra salud es importante aportarle a nuestro cuerpo los nutrientes adecuados para fortalecer el sistema inmune. El jugo de naranja natural es un gran aliado para este fin aportando vitamina C a nuestro organismo.

Además las naranjas contienen hesperidina un importante componente que contribuye a la disminución de la inflamación en procesos de enfermedad. Recuerda comprar en tú tienda escolar aquello que aporta a tú bienestar personal.

TERCER FRAGMENTO: La actividad académica y el ejercicio físico aumentan nuestras necesidades de consumir alimentos ricos en energía, sin embargo debemos de elegir los productos más adecuados para nuestro organismo. El consumo de alimentos ricos en energía y pobre en nutrientes contribuyen a la aparición de enfermedades como la diabetes y la obesidad, alimentos como bebidas gaseosas, jugos industrializados de botella y poquesitos empacados aportan pocos beneficios para nuestra salud.

Estos productos los podemos reemplazar por turrone de maní o maní tostado bajo en sal que nos aporta una buena cantidad de energía gracias a sus grasas saludables. Además su contenido en vitamina E, coenzima Q10 y resveratrol nos ayuda a proteger las células de radicales libres evitando de esta manera el envejecimiento celular prematuro. Recuerda que consumir Maní nos ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.

CUARTO FRAGMENTO:

Sales algo agotado de las clases teóricas o de tú clase de educación física! y lo que quizá pasa por tú mente es consumir alguna bebida recargada de azúcar o algún pastel igualmente dulce ¿Te has puesto a pensar si esto realmente te ayudará en la elaboración de tus trabajos ? ¿Es lo único que nos puede dar un aliento en medio de una carrera? ¿Qué pasa sí luego de consumir constantemente estos productos te sientes más cansado de lo normal?

Lo cierto es que no todo lo dulce es necesariamente malo, y eso depende del contenido nutricional del alimento que consumes claro. Te doy un ejemplo: Los turrone de ajonjolí realmente son



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



deliciosos, la sensación de crocancia no tiene comparación y su contenido nutricional es realmente excepcional a pesar de ser dulce, Por otro lado si estas en una carrera te aportará energía y te ayudará en la formación muscular por su contenido proteico!! Aparte de esto ayuda a que tú corazón esté saludable!!

¿Para qué complicar las cosas si puedes hacerlo sencillo? Hazlo por ti, hazlo por los que más quieres

FICHA TÉCNICA

Tabla 7.

Ficha técnica correspondiente a la producción de la cuña publicitaria

Entidad responsable: Agencia creativa SKM		
Nombre del programa o cuña: Promoción al programa “Tienda Escolar Saludable”		
Dirección y realización: Enrique Mora Polanco – Jhon Jairo Moncada		
Audiencia o público: Estudiantes , administrativos , docentes y servicios generales		
Duración: 19:49		
CONTROL	Entra instrumental de locución	0:02 segundos
LOCUTOR	Sentirse bien es parte de nuestra formación como estudiantes, y uno de los factores que influyen en el proceso es la alimentación, por ello la tienda escolar está comprometida con nuestra institución ofreciendo bienestar a través de alimentos de alta calidad nutricional. Compra saludable busca tú felicidad.	0:20 segundos
CONTROL	Entra instrumental de fondo N° 1	0:33 segundos
CONTROL	Entra instrumental de locución	0:04 segundos



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



LOCUTOR	<p>En tiempos donde los microorganismos toman ventaja en nuestra salud es importante aportarle a nuestro cuerpo los nutrientes adecuados para fortalecer el sistema inmune. El jugo de naranja natural es un gran aliado para este fin aportando vitamina C a nuestro organismo.</p> <p>Además las naranjas contienen hesperidina un importante componente que contribuye a la disminución de la inflamación en procesos de enfermedad. Recuerda comprar en tú tienda escolar aquello que aporta a tú bienestar personal.</p>	0:32 segundos
CONTROL	Entra Instrumental de fondo N° 2	0: 34 segundos
CONTROL	Entra instrumental de locución	0:04 segundos
LOCUTOR	La actividad académica y el ejercicio físico aumentan nuestras necesidades de consumir alimentos ricos en energía, sin embargo debemos de elegir los productos más adecuados para nuestro organismo. El consumo de alimentos ricos	0:10 segundos



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	<p>en energía y pobre en nutrientes contribuyen a la aparición de enfermedades como la diabetes y la obesidad, alimentos como bebidas gaseosas, jugos industrializados de botella y poquesitos empacados aportan pocos beneficios para nuestra salud.</p> <p>Estos productos los podemos reemplazar por turrónes de maní o maní tostado bajo en sal que nos aporta una buena cantidad de energía gracias a sus grasas saludables. Además su contenido en vitamina E, coenzima Q10 y resveratrol nos ayuda a proteger las células de radicales libres evitando de esta manera el envejecimiento celular prematuro. Recuerda que consumir Maní nos ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.</p>	
CONTROL	Entra Instrumental de fondo N° 3	0.28 segundos
CONTROL	Entra instrumental de locución	0:04 segundos
LOCUTOR	Sales algo agotado de las clases teóricas o de tú clase de educación física! y lo que quizá pasa por tú mente es	1:20 minutos



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



consumir alguna bebida recargada de azúcar o algún pastel igualmente dulce ¿Te has puesto a pensar si esto realmente te ayudará en la elaboración de tus trabajos ? ¿Es lo único que nos puede dar un aliento en medio de una carrera? ¿Qué pasa sí luego de consumir constantemente estos productos te sientes más cansado de lo normal?

Lo cierto es que no todo lo dulce es necesariamente malo, y eso depende del contenido nutricional del alimento que consumes claro. Te doy un ejemplo: Los turrone de ajonjolí realmente son deliciosos, la sensación de crocancia no tiene comparación y su contenido nutricional es realmente excepcional a pesar de ser dulce, Por otro lado si estas en una carrera te aportará energía y te ayudará en la formación muscular por su contenido proteico!! Aparte de esto ayuda a que tú corazón esté saludable!!

¿Para qué complicar las cosas si puedes hacerlo



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	sencillo? Hazlo por ti, hazlo por los que más quieres. Y recuerda , compra en tú tienda escolar aquello que aporta a tú bienestar personal.	
Los minutos restantes de la grabación corresponden a la repetición de las locuciones publicitarias.		
Tiempo total de audio: 19:49 minutos		

INSTRUCTIVO PARA LA REPRODUCCIÓN DE LA CUÑA PUBLICITARIA

El material reproducible debe estar disponible en formato digital ya sea vía USB, Bluetooth, CD, Disco Duro, o cualquier otro similar. En caso de no disponer del archivo buscar en internet la siguiente dirección y realizar la respectiva descarga:

<https://drive.google.com/drive/folders/1wvdeLKLJeg93Jt-m5quJpyW9E6naJ4j6?usp=sharing>

Para realizar la descarga de del servidor web realizar los siguientes pasos:

1. Ingresar al link de descarga suministrado
2. Descargar archivos subidos a la plataforma drive

Luego de tener el archivo elegir el audio “Cuña publicitaria tienda escolar saludable” y posteriormente reproducir en computador, celular u o equipo de sonido al iniciar cada uno de los descansos.

La reproducción debe realizarse durante el día de o los días de “Ley Seca” establecidos en el programa de tienda escolar saludable. Utilizar el audio “Cuña publicitaria tienda escolar saludable” en cada uno de los descansos.

El volumen a utilizar irá de acuerdo a lo percibido en el ambiente, este no debe ser muy elevado pero debe notarse y entenderse el mensaje.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



El responsable de la reproducción debe ser el estudiante de nutrición y dietética en formación sin embargo esta función puede ser delegada y ejecutada por cualquier persona perteneciente al talento humano de la institución.

Si la reproducción la realiza personal del plantel educativo se le debe indicar el orden de reproducción establecido en este instructivo.

Al terminar el descanso parar la reproducción si esta no ha llegado a el ciclo estipulado en el audio, limpiar con trapo los equipos utilizados y apagar.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



NUTRIMURAL

“LAS GRASAS TRANS UNA GRASA DE POCOS AMIGOS”

MARCO TEÓRICO

¿Qué son las grasas trans?

En la actualidad no existe unanimidad al momento de definir los de ácidos grasos trans (AGT) sin embargo podemos encontrar varios conceptos, por ejemplo, la European Food Safety Authority (EFSA) define a los AGT como “todos aquellos ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados que tengan al menos un doble enlace en configuración trans”. Por otro lado la Comisión Mixta FAO/OMS del Codex Alimentarius considera que los AGT solo aquellos “ácidos grasos insaturados que contienen uno o varios dobles enlaces aislados (no conjugados) en una configuración trans” coincidiendo con la definición que algunos países como Estados Unidos, Canadá y Dinamarca dan de estos componentes en su legislación. (Gomez y Juárez 2018)

En general podemos afirmar que estas moléculas lípidicas se caracterizan por su estructura molecular, más precisamente su configuración trans, que puede formarse de manera industrial o que puede ser de origen natural.

¿Cómo se producen las grasas trans?

Son grasas semisólidas y/o sólidas que se obtienen calentando aceites vegetales en presencia de hidrógeno y níquel, para aumentar su vida útil durante el almacenamiento. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016).

De manera artesanal también se puede producir grasas trans, por medio del recalentado de aceites, fritura de alimentos con contenido graso saturado, y fritura de cualquier alimento en aceites recalentados. Es importante saber que la formación de grasas trans dependerá del tipo de alimentos.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



¿Y cuál es el origen de las grasas Trans?

- Las grasas Trans que se consumen en los alimentos tienen origen biológico o tecnológico.
- De manera natural se puede encontrar en pequeñas cantidades en alimentos como los lácteos y la carne.
- Una cantidad importante proviene de la llamada “grasa invisible”, siendo la que se utiliza como materia prima para la manufactura de alimentos procesados. Algunos alimentos que podemos encontrar con este tipo de grasas invisibles y que a su vez con grasas trans son:
 - Productos de panadería
 - Margarina
 - Galletas
 - Helados
 - Productos precocinados como pizzas, empanadas

¿Qué efectos negativos produce el consumo de grasas Trans sobre la salud humana?

El consumo de grasas trans aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Es factor de riesgo para la salud cardiovascular y muerte súbita de origen cardiaco. El consumo continuo de grasas Trans también se relaciona con aumento de obesidad, diabetes, accidentes cerebrovasculares, respiratorios, dislipidemias y algunos tipos de cáncer. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016)

¿Se pueden producir grasas Trans en casa?

La fritura y la reutilización reiterada del mismo aceite favorecen la producción de grasas trans.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



¿Cuánta grasa Trans se puede consumir al día?

La OMS y la FAO recomiendan que el consumo de ácidos grasos trans, sea inferior al 1% de las calorías diarias. Sin embargo debido a que la mayoría de alimentos industrializados contienen este tipo de grasas lo mejor es evitar el consumo, esto debido a que este tipo de grasas se suele consumir diariamente al ingerir lácteos y carnes.

INSTRUCTIVO DE LA ESTRATEGIA: RECOMPENSA POR LEALTAD

Recompensa por lealtad es una estrategia para estimular a los estudiantes a revisar la información contenida en el nutrimural para estimular el proceso de autoaprendizaje por medio de la lectura establecida en el espacio informativo.

En el primer día de la instauración de la información en el *Nutrimural* el responsable de la actividad le comunicará a los estudiantes de manera verbal en que consiste el nutrimural y la temática que se dejará en el transcurso de la semana. El momento para informar a los estudiantes será en el primer y segundo descanso.

La estrategia *Recompensa por lealtad* consiste en realizar un breve cuestionario que conste de máximo 4 preguntas relacionadas con el tema expuesto en el *Nutrimural*, la persona que conteste las cuatro preguntas correctamente se le estimulará con premio sencillo, el premio deberá ser una pieza de fruta entera con su embalaje natural.

El número de premios a entregar lo decidirá el responsable de la actividad. Cada participante que responda correctamente las preguntas deberá ser registrado en una listado sencillo que indicará el número de días acertados. Si los premios se agotan y hay más estudiantes interesados en responder, estos deberán ser incluidos en la base de datos para la participación del premio final y la selección de los mejores estudiantes participantes de la actividad.

La actividad se realizará mínimo 2 veces por temática, es decir 2 veces por semana.

Las preguntas se podrán realizar en una mesa adecuada para la actividad donde el responsable de la actividad le mencionará las preguntas a los estudiantes, sí el estudiante responde correctamente será acreedor del premio.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Los datos deberán ser tomados al instante para tener un registro de los estudiantes que acierten correctamente, esto se podrá realizar utilizando una Tablet, Smartphone, laptop, u/o papel y lápiz/lapicero

Al final de la semana se analizará los datos obtenidos y se escogerá a las 3 primeras personas que lleven más aciertos. Las personas seleccionadas se exhibirán públicamente en un cuadro de honor llamado *Lavoisier*.

El diseño del cuadro de honor se deja a libre elección. Este puede ser elaborado artísticamente u/o por medio de impresión

Las personas meritorias de la mención de honor recibirán un premio que será establecido por los responsables de la estrategia *Nutrimural*.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFOGRAFÍAS

Figura 7. Infografía “las grasas trans una grasa de pocos amigos”



Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Grasas Trans en la Alimentación. Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Figura 8. Infografía “las grasas trans una grasa de pocos amigos”



Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Grasas Trans en la Alimentación. Colombia

Figura 9. Infografía “las grasas trans una grasa de pocos amigos”



Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Grasas Trans en la Alimentación. Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CUESTIONARIO DE LA ESTRATEGIA “RECOMPENSA POR LEALTAD”

1) ¿Que son las grasas trans?

- a) Aceites líquidos transformados en sólidos en la elaboración de alimentos
- b) Grasas usadas para realizar masajes
- c) Son grasas saludables que sirven para bajar de peso

Respuesta: A) Aceites líquidos transformados en sólidos en la elaboración de alimentos

2) Mencione por lo menos dos alimentos que contenga grasas trans naturalmente

- a) Donas y margarina
- b) Mazorcas y vegetales
- c) Carnes y lácteos con sus derivados

Rta: C) Carnes y Leche (o sus derivados)

3) Que órganos pueden verse afectados por el consumo de grasas trans

- a) Ojo, Piel y uñas
- b) Cabello, lengua y parpados
- c) Músculos y huesos
- d) Corazón y Cerebro

Rta: D) Corazón y Cerebro



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



NUTRIMURAL

“EL CONSUMO DE SAL A NIVEL NUTRICIONAL”

MARCO TEÓRICO

¿Qué es la sal?

Sustancia blanca, cristalina, muy soluble en el agua, que abunda en la naturaleza en forma de grandes masas sólidas o disuelta en el agua del mar y en la de algunas lagunas y manantiales; se emplea como condimento, para conservar y preparar alimentos, para la obtención del sodio y sus compuestos. Generalmente se presenta en polvo de cristales pequeños.

¿Por qué es importantes la sal?

La sal (sodio) es indispensable para la vida, pero también puede ser nefasta para la salud si se consume en exceso. Es vital para: Controlar la cantidad de agua del cuerpo humano; manteniendo el PH de la sangre, Regular los fluidos del cuerpo, Ayudar a que el cuerpo esté hidratado; introduciendo agua en el interior de las células, Ayudar a transmitir impulsos nerviosos y a la relajación muscular. (*Ministerio de Salud y Protección Social, 2016*)

¿Cuántas clases de sal hay?

Básicamente dos:

- La sal gema, llamada también de roca, presente en yacimientos o en minas.
- La sal marina, que se obtienen de forma natural por la evaporación del agua del mar. A diferencia de la sal gema la sal marina contiene un 34% de cloruro de sodio en su composición.

¿Para qué sirve la sal?

En la preparación y producción de alimentos la sal cumple con las siguientes funciones: Resalta el sabor, Textura y apariencia de los alimentos, Preservación o conservación de alimentos

¿Cuáles son los aditivos alimentarios que contienen sodio?

- Glutamato mono sódico: se utiliza para acentuar el sabor de los alimentos.
- Nitrato de sodio: Se utiliza en la industria como conservante.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



¿Qué enfermedades produce el consumo excesivo de sal?

El exceso consumo de sal incrementa la presión arterial, contribuyendo a más del 40% de todas las enfermedades del corazón y accidentes cerebro vasculares.

El consumo excesivo también está asociado con cáncer gástrico, insuficiencia renal y osteoporosis. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016) , En los últimos años el consumo excesivo de sal sea a asociado a diversas comorbilidades como el cáncer, una de las causas de que el consumo sea tan elevado, sobre todo en los países industrializados, es gracias a las técnicas de conservación de los alimentos, especialmente los procesados, así como la incorporación previa de sal a casi todo lo que compramos en los supermercados.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFOGRAFÍAS

Figura 10. Infografía ¿Que es la sal?



Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). ABC del consumo de sal en Colombia.

Figura 11. ¿Porque es importante?



Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). ABC del consumo de sal en Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Figura 12. ¿Cuántas clases de sal hay?

¿CUÁNTAS CLASES DE SAL HAY?

BÁSICAMENTE HAY DOS TIPOS DE SAL

- SAL GEMA
- SAL MARINA

¿ Y LA SAL DEL HIMALAYA?

LA SAL DEL HIMALAYA ES SAL GEMA (DE ROCA) QUE SE EXTRAE DE LAS MONTAÑAS QUE LLEVAN ESE NOMBRE

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). ABC del consumo de sal en Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Figura 13. ¿Cuáles son los aditivos alimentarios que contienen sodio?

¿CUÁLES SON LOS ADITIVOS ALIMENTARIOS QUE CONTIENEN SODIO?

GLUTAMATO MONOSÓDICO
RESALTAN EL SABOR

NITRATO DE SODIO
CONSERVANTE DE ALIMENTOS

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). ABC del consumo de sal en Colombia

Figura 14. ¿Qué enfermedades produce el consumo excesivo de sal?

¿QUÉ ENFERMEDADES PRODUCE EL CONSUMO EXCESIVO DE SAL?

- ★ **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**
- ★ **ENFERMEDADES DEL CORAZÓN**
- ★ **ACCIDENTES CEREBRO VASCULARES**

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). ABC del consumo de sal en Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



TIENDA ESCOLAR AJUSTES A LA ESTRATEGIA DÍA DE LEY SECA

QUE ES “DÍA DE LEY SECA”

Consiste en la venta de jugos naturales y productos naturales empacados con mejor perfil nutricional en los días donde se implemente la estrategia. En los tiempos asignados se prohibirá el expendio de bebidas carbonatadas, bebidas alta en azúcares y productos empaquetados industrializados. Se utilizará estrategias de marketing ya sea educativas y/o informativas para incentivar el consumo de los productos ofertados durante la aplicación de la estrategia.

Población objeto: Comunidad Educativa Colegio Bicentenario

Lugar: Tienda escolar del Colegio Bicentenario

Responsible: Personal encargado de la administración de la tienda escolar, Nutricionista Dietista supervisor y Nutricionista Dietista en formación.

Objetivo general: Contribuir en la promoción de hábitos y estilos de vida saludable a través de la estrategia *Ley Seca* que permitan disminuir el consumo de bebidas carbonatadas, bebidas altas en azúcares y productos empacados industrializados. **Descripciones generales**

Las siguientes son las pautas para desarrollar la estrategia “*Día de ley seca*”

- Un día aleatorio de la semana en 1 descanso se establecerá para la ejecución de la estrategia
- Se recomienda que las los jugos a ofertar incluya preparaciones que contenga leche, además se debe contemplar el uso de frutas que estén en cosecha o que sean cultivadas en la zona para optimizar las utilidades por venta.
- El producto a ofertar variará de acuerdo a la complejidad y disponibilidad de elaboración del producto y a la logística de compra por parte del administrador, teniendo en cuenta esto un producto podrá ofertarse en repetidas ocasiones durante los días asignados para la aplicación de la estrategia.
- La oferta de los productos debe estar sujeto a preferencias del cliente ,factores económicos, y procedimientos de adquisición y preparación, un producto que este a buen precio no significa que sea el más apetecido para el consumidor
- Las actividades a realizar deben estar en concordancia con los resultados anteriores para evitar la duplicidad de errores



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Es importante que los productos ofertados sean publicitados junto con su valor nutricional y beneficios para la salud por medio de ayudas audiovisuales.
- Se debe tener en cuenta que los productos deben poseer características organolépticas aceptables para masificar el consumo.
- Los productos que deban elaborarse deben poseer guías de preparación. En el caso de los productos que se compren para su reventa deberán poseer bajas cantidades de azúcares añadidos y sal

METODOLOGÍA

- 1) Definir el día y el tiempo de descanso para la aplicación de la estrategia durante la semana en curso
- 2) Definir el tipo de bebidas y productos que se ofertarán durante la semana de aplicación de la estrategia
- 3) Establecer el tipo de herramienta y/o estrategia publicitaria a utilizar para incentivar el consumo de los productos ofertados durante la aplicación de la estrategia
- 4) Determinar la cantidad de producto a vender
- 5) Realizar la compra de los productos. Este proceso lo deberá ejecutar el responsable administrativo teniendo en cuenta las descripciones generales, la cantidad proyectada a vender y las guías de preparación. Todos los productos adquiridos para la aplicación de la estrategia se deben anotar en una formato de compra para determinar costos y precio de venta al público.
- 6) Identificar y publicitar el contenido nutricional del producto a expedir según guía de preparación y según peso o volumen de producto.
- 7) Diligenciar formato de comportamiento de compra para establecer el número de productos vendidos durante la aplicación de la estrategia.
- 8) Recoger materiales usados para la ambientación y publicidad de la estrategia para reutilizar elementos que puedan ser necesarios en un futuro.
- 9) Analizar la información recolectada en los formatos de análisis de compra, costo y utilidades y formato de análisis de venta para la elaboración del informe de ejecución



AJUSTES REALIZADOS

Tabla 9.

Ajustes realizados a la estrategia “día de ley seca”

HALLAZGOS	AJUSTE	JUSTIFICACIÓN
Un día diferente cada semana, se ofertarán preparaciones de jugos a base de frutas, vasitos de fruta y se suspenderán la venta de bebidas carbonatadas, azucaradas y empaquetados durante los dos descansos	Un día aleatorio de la semana en 1 descanso se establecerá para la ejecución de la estrategia	Ofertar fruta picada se cambió por frutos secos y deshidratados para ampliar la diversidad de productos. Es importante aclarar que la promoción de fruta picada está incluida en la estrategia <i>Colbicen al natural</i> . La estrategia se implementará solo en un tiempo de descanso 1 vez por semana debido al cambio de administración al proceso de adaptación del programa para análisis de utilidad y consumo de los productos ofertados
Es recomendable variar las preparaciones incluyendo jugos con leche con el fin de identificar las preparaciones más rentables, más vendidas y con mayor aporte nutricional. Las preparaciones con leche ayudarán a aportar mayor densidad nutricional en las preparaciones	Se recomienda que los jugos a ofertar incluyan preparaciones con leche, además se debe contemplar el uso de frutas que estén en cosecha o que sean cultivadas en la zona para optimizar las utilidades por venta.	La diversificación del producto dependerá de la disponibilidad, precio, justo y disponibilidad de los administradores de la tienda escolar.
La estrategia está estrechamente relacionada de acuerdo con los resultados de aplicación de la encuestas de preferencia, ya que	La oferta de los productos debe estar sujeto a preferencias del cliente y factores económicos, y procedimientos de adquisición y	No solo se debe tener en cuenta las preferencias del cliente, se deben tener en cuenta otros factores



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



con base a los resultados se logra identificar preparaciones saludable se pueden contemplar en la oferta de la tienda escolar.	preparación, un producto que este a buen precio no significa que sea el más apetecido para el consumidor	como disponibilidad, costo y margen de utilidad
Los productos que deban elaborarse deben poseer guías de preparación. En el caso de los productos que se compren para su reventa deberán poseer bajas cantidades de azúcares añadidos y sal	No estaba incluido está característica	Es importante la elaboración de guías de preparación para mayor exactitud en el valor nutricional, en el costo, y la utilidad
Contribuir en la promoción de hábitos y estilos de vida saludable a través de las estrategias que permitan disminuir el consumo de bebidas azucaradas, en la comunidad educativa del colegio Bicentenario, san José de Cúcuta, para el segundo semestre del 2019.	Contribuir en la promoción de hábitos y estilos de vida saludable a través de la estrategia <i>Ley Seca</i> que permitan disminuir el consumo de bebidas carbonatadas, bebidas altas en azúcares y productos empacados industrializados	La estrategia no va encaminada exclusivamente en la reducción de consumo de bebidas azucaradas, también incluye productos industrializados de paquete
Se evidenció ausencia de metodología para la ejecución de la estrategia	Se añadió la metodología para la ejecución de las actividades a realizar	Es importante saber qué pasos y procedimientos se deben realizar para mejor control y evaluación de las actividades propuestas
Justificación carece de contexto latinoamericano y de datos expresados en la ENCIN 2015	Se añade la contextualización regional según datos de la Organización Panamericana de Salud	Se debe saber cómo se encuentra la situación nutricional por exceso a nivel regional para realizar paralelismo con la situación nacional



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla 11.

Formato de establecimiento de producto y cantidad

FORMATO DE ESTABLECIMIENTO DE PRODUCTO Y CANTIDAD N° ____																						
Fecha:	1° Descanso <input checked="" type="checkbox"/> 2° Descanso <input type="checkbox"/>																					
Jugo a ofertar	Naranja																					
Cantidad	8,4 Litros (40 vasos de 7 onzas)																					
Snacks saludables a ofertar	<table style="width: 100%; border: none;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%;"></th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 30%; text-align: right;">Cantidad</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Maní tostado bajo en sal</td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">__10__</td> </tr> <tr> <td>Maíz tostado bajo en sal</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">_____</td> </tr> <tr> <td>Uvas pasas</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">_____</td> </tr> <tr> <td>Turrón de maní</td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">__20__</td> </tr> <tr> <td>Turrón de ajonjolí</td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">__10__</td> </tr> <tr> <td>Otro _____</td> <td></td> <td style="text-align: right;">_____</td> </tr> </tbody> </table>			Cantidad	Maní tostado bajo en sal	<input checked="" type="checkbox"/>	__10__	Maíz tostado bajo en sal	<input type="checkbox"/>	_____	Uvas pasas	<input type="checkbox"/>	_____	Turrón de maní	<input checked="" type="checkbox"/>	__20__	Turrón de ajonjolí	<input checked="" type="checkbox"/>	__10__	Otro _____		_____
		Cantidad																				
Maní tostado bajo en sal	<input checked="" type="checkbox"/>	__10__																				
Maíz tostado bajo en sal	<input type="checkbox"/>	_____																				
Uvas pasas	<input type="checkbox"/>	_____																				
Turrón de maní	<input checked="" type="checkbox"/>	__20__																				
Turrón de ajonjolí	<input checked="" type="checkbox"/>	__10__																				
Otro _____		_____																				



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla 12.
Estrategia de publicidad y ambientación a utilizar

ESTRATEGIA DE PUBLICIDAD Y AMBIENTACIÓN A UTILIZAR		
Fecha:	1° Descanso <input checked="" type="checkbox"/>	2° Descanso <input type="checkbox"/>
Estrategia	Afiche informativo	
Materiales para ambientación	<ul style="list-style-type: none"> • Bombas • Papel Kraft • Foamy • Marcadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Papel bond • Pinturas • Impresora • Laptop

Información contenida en afiche publicitario

¿Qué diferencias hay entre ingerir un vaso de jugo de naranja natural y una botella de gaseosa u otra bebida?

La diferencia radica en su contenido nutricional principalmente



Tabla 13.
 Contenido informativo de afiche publicitario

Diferencia nutricional entre bebidas gaseosas y alta en azúcares frente al jugo de naranja	
Gaseosa u otras bebidas	Jugo natural de naranja
Alto contenido en azúcares perjudiciales 	Su contenido en azúcar es menor 
Alta adictividad por químicos añadidos 	Aunque tiene agradable sabor no es adictivo 
Su contenido en vitamina C es nulo o casi nulo y las bebidas que lo poseen en cantidades bajas y por adición de sustancias químicas	Un vaso de jugo de naranja con 2 naranjas medianas contiene alrededor de 156 mg de vitamina C
Carece de otros micronutrientes	Además de la vitamina C un vaso de jugo de naranja te aportará otros minerales como el magnesio
Añadiendo a lo mencionado el consumo de gaseosas y otras bebidas dañan las funciones normales del CEREBRO! Cuida tu salud mental, cuida salud general	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Recuerda que además de evitar daños en tu capacidad cognitiva eliminando estos tipos de alimentos, también puedes mejorar estas funciones ingiriendo otros alimentos como el maní tostado bajo en sal. Los frutos secos y semillas son fuentes importantes de grasas saludables así como de minerales. La uva pasa aunque dulce es una gran aliada para nuestra salud intestinal evitando los malestares por estreñimiento. **ES HORA DE EVOLUCIONAR HACIA EL BIENESTAR.**

PD: El diseño del afiche informativo quedará a criterio del responsable dejando abierta la posibilidad de elaborarlo manual o digitalmente.

Tabla 14.

Costos de productos a utilizar en la estrategia “día de ley seca”

Descripción	Unidad	Precio bruto Unitario	Cantidad	Precio Total
Naranjas	Und	\$ 200	80	\$ 16000
Maní Tostado bajo en sal	Und	\$ 850	10	\$ 8500
Turrón de maní	Und	\$ 850	20	\$ 17000
Turrón de ajonjolí	Und	\$ 850	10	\$ 8500
Vaso 7 Oz	Und	\$ 50	40	\$ 2000
Total				\$ 52000

Tabla 15.

Costos de productos alternativos a utilizar en la estrategia “día de ley seca”

Descripción	Unidad	Precio bruto Unitario	Precio de venta x unidad
Maíz crujiente	Und	\$ 850	\$1300
Uvas pasas	Und	\$ 700	\$1000

* Estos valores corresponde a los productos que no se usaran en la primera semana de aplicación de la estrategia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla 16.

Utilidades esperadas de productos a utilizar en la estrategia “día de ley seca”

Descripción	Unidad	Precio neto x porción	Cantidad	Precio neto total x producto	Precio de venta x porción	Precio de venta total
*Vaso de jugo de naranja	210 ml	\$ 600	40	\$ 24000	\$ 1000	\$40000
Maní Tostado bajo en sal	1 Und	\$ 900	10	\$ 9000	\$ 1200	\$12000
Turrón de maní	1 Und	\$ 900	20	\$ 18000	\$ 1200	\$24000
Turrón de ajonjolí	1 Und	\$ 900	10	\$ 9000	\$1200	\$24000
Total precio neto				\$ 60000		
Valor de venta total				\$100000		
Utilidades				\$40000		

* El precio neto por porción incluye otros ingredientes como azúcar granulada y agua potable

** Los productos incluidos en la tabla corresponden a los productos que se ofertarán en la primera semana de aplicación de la estrategia.



Tabla 17.
Guía de preparación de alimentos

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS		
Nombre de la receta: Jugo de Naranja		
Grupo de alimentos: Frutas		
Tamaño de porción servida: 210 ml	N° de porciones: 1	
Análisis nutricional por porción		Procedimiento
Kcal	188	<ul style="list-style-type: none"> - Seleccionar las naranjas a exprimir - Limpiar con agua potable - Desinfectar con 1 mm de hipoclorito por cada litro de agua - Cortar las naranjas por la mitad - Exprimir las naranjas manual o mecánicamente - Colar el zumo obtenido de las naranjas - Añadir el zumo en 1 vaso de 210 ml - Añadir una cucharada sopera colmada de azúcar granulada - Añadir hasta la mitad del vaso agua potable - Revolver hasta diluir el azúcar - Añadir agua potable hasta completar 210 ml - Servir al gusto
Proteína	2,6 g	
Carbohidratos	46,3 g	
Calcio	108 mg	
Fosforo	42 mg	
Potasio	532 mg	
Magnesio	30 mg	
Vit A	62 ER	
Ácido Pantotenico	0,74 mg	
Ácido fólico	88 mcg	
Vit. C	156 mg	
Ingredientes	Cantidad en gramos/ Volumen/ unidad	
Naranja	2 unidades pequeñas	
Azúcar granulada	13 gramos	
Agua potable	Hasta completar 210 ml	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



* Los nutrientes mencionados en la guía de preparación corresponde a los nutrientes con cantidades significantes. Los nutrientes con valores no representativos no se tuvieron en cuenta.

** Para preparar cantidades mayores multiplicar la cantidad de los ingredientes por el número de porciones a preparar

*** Para obtener 40 vasos de jugo de naranja con volumen de 210 ml se necesitan:

- 80 Naranjas pequeñas
- 520 gramos de azúcar granulada
- 5,2 litros de agua potable aproximadamente

**** Los valores nutricionales expresados se encuentran publicados en la Tabla de composición de alimentos 2 Edición (2001)

La información nutricional de las uvas pasas, maíz crujiente, turrón de maní, turrón de ajonjolí y del maní tostado bajo en sal dependen de la cantidad en gramos que el fabricante establezca por porción.

Tabla 18.

Formato de análisis de venta

FORMATO DE ANÁLISIS DE VENTAS N°					
Fecha					
Producto	Unidad	N° de porciones ofertadas	N° de porciones vendidas	Precio de venta x porción	Precio de venta total
Vaso de jugo de naranja	210 ml			\$ 1000	
Maní Tostado bajo en sal	1 Und			\$ 1200	
Turrón de maní	1 Und			\$ 1200	
Turrón de ajonjolí	1 Und			\$1200	
Valor total de productos ofertados					
Valor total de ventas					
Total de utilidades obtenidas					

* Las casillas vacías se diligencian según el comportamiento de ventas x día de aplicación de la estrategia *Ley Seca*



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLOGRAFIA

Antolín, R (2018) Alimentación del niño en edad preescolar. Importancia de la educación para la salud, Revista Nure investigación 15(94).

Calderón M; Martínez, O; Gaytán, R; Macías, A; Ortiz, E; López, A; Hernández, J.(2017) Cultura alimentaria: clave para el diseño de estrategias de mejoramiento nutricional de poblaciones rurales. Revista Agricultura, Sociedad y Desarrollo (14)2

Banco Mundial (2018) *Proporción de niñas con respecto a niños en educación primaria y secundaria*. Bancomundial.org. Recuperado el 21 de mayo de 2020 en:
<https://datos.bancomundial.org/indicador/SE.ENR.PRSC.FM.ZS?locations=CO>

Base de datos de diagnóstico nutricional antropométrico de estudiantes de básica primaria, semestres I y II del año 2019

Bastos, A.(2006):"Promoción y publicidad en el punto de venta". Ideas propias.1º edición.Vigo, P 14

FAO (s.f) Legumbres, nueces y semillas oleaginosas. Tomado el 8 de Junio del 2020, disponible en:
<http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0v.htm>

FAO (s.f) Directrices para el uso de declaraciones nutricionales. Tomado el 8 de Junio del 2020, disponible en:
<http://www.fao.org/3/w8612s/w8612s06.htm#:~:text=2.1%20Por%20declaraci%C3%B3n%20de%20propiedades,adem%C3%A1s%20con%20su%20contenido%20de>

Flores, C. et al (2016) *Nivel y estado nutricional en niños y adolescentes de Bogotá, Colombia*. Estudio FUPRECOL. Nutrición hospitalaria, Vol. 33. pp 915-922

Gobierno de México (s.f) *¿A qué nos referimos cuando hablamos de “sexo” y “género”?* Recuperado el 13 de Junio de 2020 de: <https://www.gob.mx/conavim/articulos/a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-sexo-y-genero>

Gomez, P; De la fuente, M ;Juárez, M (2018) Ácidos grasos trans y ácido linoleico conjugado en alimentos: origen y propiedades biológicas Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación. CIAL (CSIC-UAM). Universidad Autónoma de Madrid. Madrid

Hurtado-Quintero C, Mejía C, Mejía F, Arango C, Chavarriaga LM, Grisales-Romero H (2016). *Malnutrición por exceso y déficit en niños, niñas y adolescentes*. Rev, Fac. Nac. Salud Pública, 2017; 35(1): 58-70. DOI:10.17533/udea.rfnsp.v35n1a07



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Jiménez-Benítez, D., Rodríguez-Martín, A., & Jiménez-Rodríguez, R.. (2010). Social determinants analysis of malnutrition in Latin America. *Nutrición Hospitalaria*, 25(Supl. 3), 18-25. Recuperado el 21 de mayo de 2020, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000900003&lng=es&tlng=en

Kotler, P (s.f) . "Fundamentos de marketing" sexta edición, Prentice hall,p 470.

Lores, Y; Rodríguez, Y; Jiménez, M (2017): La educación nutricional. Una vía para desarrollar la educación para la salud”, Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo. Recuperado el 15 de Junio del 2020, disponible en : <http://www.eumed.net/rev/atlante/2017/12/educacion-nutricional-salud.html>

Martinez, A. C. (2012). Estrategias Empresariales en la web 2.0 redes sociales en la web. Alicante: Club Universitario. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=AboiQRDrB4QC&printsec=frontcover&dq=Estrategias+Empresariales+en+la+web+2.0+redes+sociales+en+la+web&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwi6xKbFt_7NAhWFGR4KHelvBMQQ6AEIGjAA#v=onepage&q&f=false

Ministerio de Salud y protección Social (2016), Resolución 2465

Ministerio de Salud y protección Social (2016), Resolución 3825

Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Encuesta Nacional de situación alimentaria y nutricional en Colombia, ENSIN 2010. Recuperado el 22 de Mayo del 2020 en : <https://www.nocomasmasmentiras.org/wp-content/uploads/2017/12/Resultados-ENSIN-2015.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). ABC del consumo de sal en Colombia.

Ministerio de Salud y Protección Social (2015). Estrategia nacional para la reducción del consumo de sal/sodio en Colombia 2012 - 2021

Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Grasas Trans en la Alimentación. Colombia

OCDE (2016) *Revisión de políticas nacionales de educación La educación en Colombia*. www.mineduacion.gov.co. Recuperado el 21 de mayo de 2020 de: https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-356787_recurso_1.pdf



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Pozo, S; Avila, J; Ruiz, E; Valero, T; Varela, G (2010) Valor Nutricional de las Naranjas y Clementinas. Fundación Española de la Nutrición Tomado el 8 de Junio del 2020, disponible en: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/432011819.pdf>

Publinode (2011) Tipos de publicidad Tomado el 9 de Junio del 2020, disponible en: <https://publinode.webnode.es/tipos-de-publicidad/de-acuerdo-con-el-tipo-y-proposito-del-mensaje/estimulacion-de-demanda-primaria/>

scalingupnutrition (2017) *El retraso en el crecimiento en la infancia, artículo conjunto de UNICEF, PMA, OMS y FAO*. Recuperado en 21 de mayo de 2020 de: <https://scalingupnutrition.org/es/news/el-retraso-en-el-crecimiento-en-la-infancia-articulo-conjunto-de-unicef-pma-oms-y-fao/>