

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial del
Del 3 de Abril de 1981.



“ Evaluación de la efectividad de la campaña de mercadotecnia social
Disfruta tu Verdura, enfocada en mejorar los conocimientos y actitudes
hacia las verduras y frutas en alumnos de nivel preescolar y sus padres en
la ciudad de Pachuca, Hidalgo.”

TESIS

Que para obtener el grado de

MAESTRA EN NUTRIOLOGÍA APLICADA

Presenta

MARÍA FERNANDA REBOLLAR OSORNIO

Director: Mtra. Esther Nissan Schoenfeld
Lectores: Mtra. Ana Cecilia Gaxiola Fernández
Mtra. Cecilia Garcia Schinkel

ÍNDICE

Contenido	Pág.
RESUMEN	1
I. INTRODUCCIÓN	2
II. JUSTIFICACIÓN	4
III. MARCO TEÓRICO	8
3.1 Características de la edad preescolar	8
3.2 Situación actual de nutrición en escuelas	20
3.3 Educación en Salud y Nutrición	27
3.4 Modelo Socioecológico	28
3.5 Mercadotecnia Social y comunicación en Nutrición	34
3.6 Intervenciones y programas	36
IV. MARCO METODOLÓGICO	58
4.1 Pregunta de Investigación	58
4.2 Objetivos General y Específicos	58
4.3 Hipótesis	58
4.4 Metodología	59
4.5 Diseño	61
4.6 Población y muestra	61
4.7 Métodos de Recolección de Información	69
V. RESULTADOS	121
VI. DISCUSIÓN	134
VII. CONCLUSIONES	139
VIII. RECOMENDACIONES	138
IX.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	141
X. ANEXOS	144

Título: Evaluación de la efectividad de la campaña de mercadotecnia social “Disfruta tu Verdura”, enfocada en mejorar los conocimientos y actitudes hacia las verduras y frutas en alumnos de nivel preescolar y sus padres en la ciudad de Pachuca, Hidalgo y madres de familia de la Ciudad de Pachuca, Hidalgo.

Autor:

LNB. Esp. María Fernanda Rebollar Osornio

Resumen General

La prevalencia de sobrepeso, obesidad infantil, talla baja y baja ingesta de verduras y frutas en niños en edad preescolar es una problemática actual en México que requiere de intervenciones mixtas de educación y comunicación en nutrición. Intervenciones “hechas a la medida” que busquen desde una perspectiva ecológica modificar conductas.

En respuesta a esta problemática, y ya que no existen intervenciones actualmente en México dirigidas a niños en edad preescolar, surge la necesidad de diseñar estrategias de educación innovadoras, que expongan a los niños en edades tempranas a una mayor variedad de verduras y frutas. La inclusión del huerto escolar y la incorporación de los padres de familia a los programas de nutrición han tenido efectos positivos en otras partes del mundo, sobre las conductas de los niños y las preferencias hacia verduras y frutas. Impactando en el desarrollo de hábitos más saludables en la edad adulta.

El presente trabajo busca implementar un programa mixto de comunicación y educación en nutrición para niños en edad preescolar y padres de familia de una escuela de la ciudad de Pachuca en el estado de Hidalgo, México. Se desarrolló

un estudio descriptivo cuasi-experimental longitudinal prolectivo basado en la teoría social cognitiva y la teoría de mercadotecnia social. Un programa desarrollado en cuatro fases, consistentes en: la evaluación formativa, el diseño de la intervención (incluyendo campaña de comunicación y sesiones educativas complementarias) y la implementación y evaluación de dicha intervención

Palabras Clave

- Verduras y Frutas.
- Nutrición en edad preescolar
- Mercadotecnia Social
- Comunicación en Nutrición
- Huertos Escolares
- Conocimientos, creencias y actitudes hacia verduras y frutas.
- Intervención Mixta en Nutrición
- Nutrición en el Estado de Hidalgo
- Obesidad Infantil

I. Introducción

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños mexicanos ha crecido de manera alarmante en la última década. Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT 2012) muestran que en la población en edad preescolar la prevalencia de sobrepeso y obesidad es de 9,7% y de talla baja de 13.6%.(INSP 2012). La ingesta de frutas y verduras en los niños de esta edad es muy baja, y los conocimientos, creencias y actitudes hacia ellos representan una barrera que permanece en edades futuras.

El consumo de verduras y frutas, específicamente en Mexico y sobre todo en zonas urbanas en los últimos años se ha modificado de manera rápida. Los niños incrementaron el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas y disminuyeron la variedad de opciones saludables como verduras, frutas y alimentos frescos. (Alejandra Jiménez-Aguilar MSc, Elsa Berenice Gaona-Pineda, Fabiola Mejía Rodríguez et.al 2014)

Las intervenciones en nutrición en edades tempranas se asocian con el desarrollo de mejores hábitos en la edad adulta. Los alumnos en edad preescolar tienen una curiosidad innata sobre ellos mismos, sobre sus cuerpos y sobre el mundo que los rodea. Es en éstas edades donde desarrollan preferencias y gustos en alimentos, así como actitudes y conductas que permanecerán en ellos hasta la edad adulta. Resulta muy importante permitir a los niños de esta edad disfrutar de experiencias positivas con los alimentos.(Bridging the Gap 2011)

Para modificar creencias y conductas en los niños es necesario incrementar su conocimiento sobre las diferentes frutas y verduras en la dieta mexicana. La exposición a frutas y verduras en edad temprana, y el conocimiento de éstas mediante sesiones educativas que involucren los sentidos y la participación activa de los niños, son medios para desarrollar actitudes y modificar conductas hacia una mayor ingesta y mayor preferencia por dichos alimentos. Cabe mencionar que para que una intervención sea efectiva también se requiere de educación al ambiente que rodea a los niños, particularmente a los padres de familia.

Proporcionar información práctica, mediante una comunicación asertiva sustentada en las bases del mercadotecnia social, integrando sesiones educativas donde se empodere tanto a los padres de familia como a los niños puede incrementar la ingesta de verduras y frutas en edades tempranas. Algunas acciones realizadas en México han involucrado a los niños en edad escolar, sin embargo no existen acciones integrales enfocadas a niños en edad preescolar. (Guadalupe Loeza; Secretaría de Educación 2014)

II. Justificación

Ante la situación actual de obesidad infantil y la prevalencia de obesidad y sobrepeso en adultos en México, resulta de suma importancia diseñar intervenciones integrales con mensajes claros, que eviten confusión, y con sesiones que empoderen a los niños. Brindar comunicación efectiva a los padres de familia y desarrollar sesiones educativas que brinden un rol activo a los niños en edad preescolar permitirá incentivar la curiosidad innata de la edad y modificar

tanto conocimientos como actitudes que podrán repercutir en la modificación de conductas y creencias hacia las verduras y frutas.

En México se han llevado a cabo intervenciones para niños en edad escolar, sin embargo son pocas las intervenciones en nutrición efectivas para niños en edad preescolar. Intervenciones con orientación de mercadotecnia social pueden resultar efectivas, al empoderar tanto a los niños como a los padres de familia, mediante el uso de mensajes claros y mediante el uso de los sentidos en actividades de exposición a alimentos. (Angel Carriedo , Anabelle Bonveccio , Nancy López et.al. 2013)

Un acercamiento a los niños en edad preescolar en México y específicamente en el estado de Hidalgo nos muestra la necesidad inmediata que existe de exponer a los niños a la variedad de verduras y frutas de la dieta mexicana. El que los niños de edad tempranas conozcan la variedad de verduras y frutas, el origen de éstas, sus características físicas, y su sabor permitirá que las incorporen en su dieta diaria y en edades futuras desarrollen y mantengan hábitos más saludables.(Alejandra Jiménez-Aguilar MSc, Elsa Berenice Gaona- Pineda, Fabiola Mejía Rodríguez et.al 2014)

La prevalencia de malnutrición en edad preescolar en el estado de Hidalgo está en aumento. Actualmente el Estado de Hidalgo no cuenta con programas de educación en nutrición dirigidos a niños en edad preescolar, y las intervenciones de nutrición se limitan a niños en edad escolar y a educación en nutrición convencional. La población a quien se dirige la presente intervención, los niños que acuden al tercer grado de preescolar del Jardín de Niños Mundo Lula,

localizado en la ciudad de Pachuca, es una población de clase socioeconómica media baja, población que representa el nivel socioeconómico de la ciudad y que requiere de intervenciones de calidad que se encuentren sustentadas y sean “hechas a la medida” de sus necesidades específicas.

No se han realizado intervenciones previas de educación en nutrición en esta escuela por lo que se considera sumamente necesario realizar acciones que mejoren las actitudes de los niños y también de los padres hacia una alimentación con un mayor contenido de verduras y frutas en el refrigerio escolar.

Se busca que el presente estudio genere interés y un área de oportunidad en el Estado de Hidalgo, para considerar y permitir la incorporación de programas de nutrición con orientación en la mercadotecnia social ,que busquen empoderar a los padres y los niños en edad preescolar a través de su participación activa.

La incorporación del huerto escolar permite la integración de diferentes disciplinas en el niño en edad preescolar. Diseñar intervenciones en nutrición que involucren y muestren a los niños el origen de los alimentos permitirá generar un mayor vínculo del niño hacia estos. El uso de huertos escolares en escuelas tanto particulares como públicas en el Estado de Hidalgo se encuentran en fase experimental, por lo que se deben diseñar intervenciones que fomenten y que permitan la integración de los huertos en la educación de los niños.(Hidalgo 2015)

III. MARCO TEÓRICO

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños mexicanos ha crecido de manera alarmante en la última década. Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT 2012) muestran que, comparado con los resultados encontrados en la Encuesta Nacional de Nutrición en 2006, en la población en edad preescolar el exceso de peso pasó del 8.3% al 9.7%. Por otro lado, la misma encuesta reportó una prevalencia en talla baja en el año 2012 de 13.6%(Secretaría de Salud 2012)

Los programas de nutrición y las experiencias con alimentos en edad temprana tienen un gran impacto que dura para la edad adulta. Los alumnos en edad preescolar tienen una sana curiosidad sobre ellos mismos, sobre sus cuerpos y sobre el mundo que los rodea.

Esta curiosidad los conduce a que, en edades tempranas se desarrollen hábitos de alimentación, preferencias y gustos en alimentos, así como actitudes que permanecerán en ellos hasta la edad adulta. Por esta razón, es de suma importancia permitir a los niños de esta edad disfrutar de experiencias positivas con los alimentos y con la salud. El presente marco de referencia busca

establecer la situación actual en nuestro país y mencionar características, lineamientos y programas exitosos alrededor del mundo, los cuales sentarán las bases para el diseño de una intervención de educación nutricional para niños en edad preescolar en la ciudad de Pachuca, Hidalgo, México.

Para comprender la necesidad de diseñar intervenciones adaptadas a cada edad, que permitan en los niños desarrollar capacidades que les ayuden en su vida diaria a tomar elecciones correctas y saludables, es importante conocer la prevalencia y el estado de nutrición de los niños en edad preescolar, conocer sus características tanto físicas como psicológicas, y la epidemiología de sobrepeso y obesidad en nuestro país y específicamente en el estado de Hidalgo, lugar donde se desarrollará la intervención.

Una vez comprendiendo las necesidades de los niños en esta edad, debemos conocer las teorías en las que se fundamenta el uso de mercadotecnia social y el diseño de una intervención en nutrición dentro de un ámbito escolar. Por último mencionar la evidencia existente de programas de intervención exitosos que se han desarrollado a través de los años y que permiten mejorar el ámbito escolar y disminuir el ambiente obesogénico en el cual vivimos en la actualidad.

Características de los Niños en Edad Preescolar

La Edad Preescolar

En el presente documento, se entiende por edad preescolar a aquellos niños entre los 2 y los 6 años de edad. Se presentan concretamente sus características físicas, cognitivas y de desarrollo.

Características fisiológicas

Primeramente en lo que respecta al crecimiento físico, es en esta edad donde los factores genéticos, neuro hormonales y locales ejercen funciones reguladoras sobre el patrón de crecimiento de los niños, consecuencia de características heredadas, del medio ambiente, de enfermedades y de nutrición de cada niño. Las dimensiones básicas en los niños que deben ser evaluadas deben ser el peso, la talla, y la circunferencia cefálica.

En esta edad, la mayoría de las regiones del cuerpo crecen en correspondencia, sin embargo el cerebro no sigue ese patrón alcanzando un mayor tamaño. Los ojos y los oídos se desarrollan primero que otros órganos. Ocurre el remodelado de la cara y brotan los segundos molares. La visión es cercana a 20/20 al finalizar la etapa, lo que les permite enfocar objetos de cerca y lejos, distinguir colores y percibir profundidad.

Los horarios de sueño en esta edad incluyen los horarios nocturnos y diurnos. El horario nocturno es por lo general un periodo de 10 a 12 horas mientras, que durante el día los niños de 4 años pueden tener una siesta y progresivamente eliminarla.(William Hay , Myron Levin , Judith Sondheimer 2008)

A esta edad se perfecciona la actividad motora gruesa y fina. Al término de esta etapa ya se alternan los pies al subir y bajar las escaleras y los niños se vuelven capaces de sostenerse y saltar en un solo pie. Se pueden asear y secar sus manos, se visten y solo requieren ayuda para los botones y para amarrar sus zapatos. El lenguaje se produce en forma acelerada en la edad preescolar.

La mayoría de las enfermedades a esta edad son enfermedades respiratorias, y diarreas agudas, así mismo las enfermedades por trastornos nutricionales y accidentes pueden ser frecuentes. La anorexia se presenta como un evento fisiológico en la edad, especialmente cuando aparece sola.

Los niños entre los 4, 5 y 6 años asumen patrones que guiarán su comportamiento en futuros años, y al finalizar esta etapa son capaces de comunicarse con sus pares, formar parte de un grupo, cumplir con tareas asignadas y además elegir por sí mismos y poseer nuevos hábitos. *(Aliño M , Navarro R et.al. 2007)*

Desarrollo Motor

El desarrollo motor mejora considerablemente en esta etapa. El desarrollo físico aumenta rápidamente durante los años preescolares sin diferencias importantes entre niños y niñas. Los sistemas muscular y nervioso y la estructura ósea están en proceso de maduración y están presentes todos los dientes de leche. Los niños muestran progreso en la coordinación de los músculos grandes y pequeños y en la coordinación motora.

Podemos observar algunas características de este desarrollo en las siguientes conductas propias del niño de 2 a 5 años:

- Camina, corre, salta en dos pies, camina en punta de sus pies, sube y baja escaleras.
- No lanza bien pero no pierde el equilibrio
- No ataja la pelota
- Comienza a abrochar y desabrochar botones grandes.
- Copia figuras geométricas simples (William Hay , Myron Levin , Judith Sondheimer 2008)

Características cognitivas

Piaget nombró a la etapa de los 2 a los 6 años de edad como etapa pre operacional. Esta etapa inicia cuando el lenguaje ha facilitado la creación de imágenes mentales en sentido simbólico. El niño comienza a manipular el mundo simbólico , comienza a distinguir de manera imperfecta entre la realidad y la fantasía. La mayor parte de la percepción que el niño tiene es egocéntrica o en referencia a sus necesidades.

A esta edad los niños otorgan sentimientos humanos a objetos inanimados. También dan por sentado que los seres humanos provocan o crean los eventos naturales, como ejemplo al caer la noche mencionan “ El sol se va a su casa”. El pensamiento mágico se manifiesta entre los 3 y los 5 años de edad. Al jugar los niños suelen inventar historias mágicas y situaciones nuevas que reflejan lo que están en ese momento viviendo. Es una etapa en la que suelen crear amigos imaginarios o el miedo a los monstruos es común.

En esta etapa, la entrada a la escuela a los 5 años, comienza la separación-individualización. El niño se encuentra listo para desarrollarse con sus semejantes de manera más activa. A esta edad el cerebro ha alcanzado el 90% de su peso adulto. Las habilidades de coordinación sensitivas y motoras están madurando y facilitan las tareas relacionadas con el lápiz y el papel, así como con los deportes, ambos parte de las actividades escolares.

Con respecto a las habilidades cognitivas, los niños se enfocan en un solo problema a la vez, para los 5 años la mayoría dominan la noción de longitud. (William Hay , Myron Levin , Judith Sondheimer 2008)

Desarrollo Psicológico

La psicología del desarrollo es el área de la psicología que estudia la constancia y el cambio en el comportamiento de la persona con el paso del tiempo.

Las variables del ambiente, influyen en el desarrollo de cada persona, así como las costumbres de cada edad, los sucesos históricos importantes y las experiencias. Tanto el medio ambiente como el individuo interactúan. La persona es un sistema complejo en el cual los elementos biológicos, cognitivos, emocionales y sociales se encuentran fuertemente enlazados, de tal modo que la persona se adapta a su entorno.

El desarrollo cognitivo ocurre en 4 etapas a través de 3 procesos interrelacionados; organización (tendencia a crear estructuras cada vez mas

complejas) adaptación (describe el ajuste a la nueva información acerca del ambiente) y equilibrio (esfuerzo constante para alcanzar un balance estable entre la asimilación y acomodación).

De acuerdo a Piaget se denomina a la niñez temprana (De los 2 a los 7 años) como etapa sensoriomotora. En dicha etapa los niños todavía no pueden realizar operaciones mentales que requiere el pensamiento lógico. Hay una expansión en el pensamiento simbólico, inicia el uso de símbolos, la comprensión de las identidades, la comprensión causa-efecto, la habilidad para clasificar, la comprensión del número, la empatía, la noción del intelecto.

En esta edad también se observan algunas limitaciones como lo son la centración en un solo aspecto, la irreversibilidad, el egocentrismo, la incapacidad para distinguir la apariencia de la realidad, la imposibilidad para entender la conservación.

De acuerdo a la teoría establecida por Kohlberg, la maduración cognoscitiva es acompañada por el desarrollo moral, y avanza a medida de que se libera el egocentrismo y se logran pensamientos abstractos. Kohlberg planteó tres niveles de razonamiento moral:

Nivel 1: Moralidad Pre-convencional: De los 4 a los 10 años, actúan bajo controles externos, obedecen reglas para evitar castigos, consideran actos en condición de las necesidades humanas.

Nivel 2: Moralidad convencional: las personas interiorizan las figuras de la autoridad, están preocupadas por ser buenas y ayudar a los demás, preocupadas por cumplir sus deberes y mostrar respeto.

Nivel 3: Moralidad pos convencional: Se alcanza en la edad adulta, las personas emiten sus propios juicios en los principios del bien, actúan de acuerdo a normas interiorizadas, reconocen con los actos y sus consecuencias repercutirán en la persona misma. (Grace Craig; Ocatva Edición 2008)

Nutrición en la Edad Preescolar

La alimentación durante la infancia cumple dos objetivos principales, los cuales son:

1. Conseguir un estado de nutrición óptimo, que permita mantener un ritmo de crecimiento adecuado, y lograr una madurez bio - psicosocial.
2. Establecer hábitos alimentarios que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan mas adelante en la edad adulta.

Es en la etapa escolar cuando se adquieren los hábitos alimentarios para el resto de la vida, sin embargo también es una etapa, que en estos tiempos ha sufrido grandes variaciones, por factores como el desarrollo económico, avances tecnológicos, la incorporación de la mujer en el ámbito laboral, la gran influencia de la publicidad y la televisión , la incorporación cada vez mas temprana de los

niños en la escuela, y la mayor posibilidad de los niños de elegir alimentos altamente energéticos. (AAP 2010)

Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños y son ellos quienes deciden que, cuánto y cómo comerá el niño. En conjunto con los padres, la escuela juega un papel importante, ya que los niños pasan gran parte de su día en este ambiente.

Necesidades de energía y nutrimentos

Datos obtenidos de encuestas recientes indican que el consumo de verduras y frutas en niños de 2 a 18 años de edad es mucho menor que las recomendaciones, mientras que la ingesta de grasa y azúcar supera las recomendaciones. Los 10 principales alimentos que contribuyen a la ingesta de energía en niños son: leche, pan, pasteles/galletas/ pastelitos/donas, carne de res, cereal de caja, bebidas gaseosas, queso, papas saladas, frituras de maíz, palomitas, azúcares, dulces y aves, lo que provoca una malnutrición en los niños a esta temprana edad. (10)

Hábitos de alimentación

Los hábitos de alimentación son manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales respecto a que, cuando, cómo, dónde y con quién se consumen los alimentos y que se adoptan de manera directa o indirecta por parte del individuo o en este caso el niño.

En el adoptar hábitos de alimentación en niños intervienen tres factores: la familia, los medios de comunicación y la escuela. La familia, al ser el primer contacto ejerce un fuerte control e influencia sobre los niños. Los hábitos se incorporan como costumbres basados en la teoría del aprendizaje social. Así mismo los niños imitan lo que ven en los adultos como lo establece la teoría de la conducta planeada. (Margarita Serra 2010)

Los hábitos alimentarios de los niños se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica familiar. La situación económica afecta los patrones de consumo tanto de los niños como en los adultos. La menor dedicación y falta de tiempo para cocinar provoca que las familias adquieran nuevas formas de cocina y de organización, y la falta de autoridad de los padres a los niños en la actualidad ha provocado que los niños coman cuando y como ellos lo quieran. (Ulises Alvirde, Alfredo Rodríguez, Santiago Morán et.al. 2013)

Con respecto a la escuela, esta institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos de alimentación, que en muchas ocasiones no son saludables . Actualmente en muchas escuelas la promoción de nuevos hábitos y factores protectores se limitan a lo enseñado en la clase de ciencias naturales. Resulta de suma importancia por los varios puntos anteriores, tratar el tema de la nutrición escolar desde una perspectiva integral.

Durante los años de la escuela el aumento en la memoria, y las habilidades lógicas se acompañan de habilidades para leer , escribir, y realizar operaciones matemáticas. Este es el periodo en donde es posible introducir con éxito

conceptos de alimentación y nutrición básicos. **Se debe destacar el disfrute del sabor de las verduras y frutas más que enfocarse exclusivamente en que son sanas.** Los niños pequeños tienden a pensar en el sabor excluyendo lo saludable. (Ulices Alvirde, Alfredo Rodríguez, Santiago Morán et.al. 2013)

Desde el punto de vista social el niño está aprendiendo reglas y convenciones además de comenzar a entablar amistades. La conciencia del yo físico comienza a surgir y comienzan a hacer comparaciones relativas al peso y la forma corporal. Durante este periodo la variación de peso, forma corporal. y velocidad es muy variable. Los amigos y las personas externas pueden alterar las actitudes con respecto a la elección de algunos alimentos. La televisión es una fuente de influencia en la alimentación de los niños pequeños que toma importancia, ya que la mayoría de los niños de esta edad ven por lo menos dos horas de televisión por día.

La publicidad en los medios ha contribuido a la modificación de los hábitos alimentarios , ya que los niños representan un grupo de edad fácil de manipular en cuanto al consumo de nuevos alimentos.

Considerando lo anterior el ambiente escolar juega un papel importante en promover y establecer en los niños factores protectores, por lo que es un campo importante para la implementación de programas nutricionales efectivos. Para que estos programas nutricionales logren efectividad se requiere de la participación activa tanto de profesionales de salud, de padres de familia,

maestros y autoridades para lograr hábitos en los niños que perduren en la edad adulta. (Adriana Macías, Lucero Gordillo, Esteban Camacho 2012)

El papel de los padres y su relación con la alimentación

El papel de los padres en el ámbito de la alimentación es fundamental. De acuerdo a la división de responsabilidad de Satter, los padres deben proporcionar una estructura a la hora de la comida y una variedad de alimentos saludables, oportunidades para aprender, y que el niño sea quien decida en última instancia cuánto comer y si debe hacerlo en esa ocasión determinada.(Institute of Heart; U.S. Department of Health and Human Services 2012)

La estructura y rutina para los tiempos de alimentación es de importancia para el niño pequeño. Los niños pueden adoptar un modelo de comer más parecido al de los adultos, y que el consumo se centre en cuatro o cinco comidas y refrigerios al día. El adulto debe decidir cuando se ofrece la comida, o si se encuentra disponible y debe dejar que el niño decida cuanto comer.

El entorno físico debe estructurarse para fomentar que el comer sea saludable, sin distracciones por la televisión y otras actividades. El comer debe llevarse a cabo con una silla apropiada para la edad del niño. Las comidas familiares en donde los padres comen algo de los mismos alimentos que los niños, ofrecen una oportunidad y ocasión para aprender y modelar hábitos de comida saludable.(AAP 2010)

Para facilitar el aprendizaje, los padres deben proporcionar oportunidades repetidas para que los niños conozcan nuevos alimentos y la conducta sea apropiada al momento de comer. Investigaciones sugieren que toma varias exposiciones (de 8 a 10) para ayudar a que el niño acepte un alimento nuevo. Se requiere de paciencia y constancia para facilitar que el niño acepte alimentos, como verduras y carne, que no son alimentos dulces.

Obesidad Infantil

El exceso de peso corporal (sobrepeso y obesidad) actualmente se reconoce como uno de los retos más importantes en la salud pública de nuestro país, esto por su magnitud, su velocidad de incremento y el efecto negativo que tiene sobre la salud de la población, aumentando enfermedades crónicas no transmisibles.

En respuesta al crecimiento de esta epidemia, la Organización Mundial de la Salud (OMS) promovió la Estrategia Mundial Sobre Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud a la cual México se adhiere en el año 2004. En nuestro país el sobrepeso y obesidad se han convertido en un problema de gran magnitud y representa un problema de salud pública de prioridad que requiere de respuestas efectivas que combatan el problema de manera multifactorial. (Federal Gobierno; Secretaría de Educación Pública 2010)

De acuerdo a datos arrojados por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños menores de 5 años ha registrado un ligero ascenso a lo largo del tiempo (De un 7.8% a un 9.7% a partir del 2006), principalmente aumentando en la región norte del país. Con respecto a

la población en edad escolar, de 5 a 11 años de edad, la prevalencia de sobrepeso y obesidad utilizando los criterios del 2012 fue de 34.4% (19.8% y 14.6% respectivamente).

Consumo De Verduras y Frutas en preescolares en México

La Organización Mundial de la Salud, estima que cada año 1.7 millones de vidas a nivel mundial pudieran salvarse con la ingesta de frutas y verduras de acuerdo a la recomendación de comer 400 gramos por día. Estos alimentos juegan un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

(14)

La dieta en países de desarrollo y el consumo de frutas y verduras específicamente en Mexico se modificó de manera rápida, incrementando el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas y a su vez incrementando la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población.

Uno de los objetivos de los Lineamientos de Nutrición en expendios en Escuelas publicados en el año 2014 y mencionado anteriormente, es incrementar y promover el consumo de frutas y verduras en los niños en edad escolar en México.

Una investigación realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública en el 2012 refleja que solamente 3 de cada 10 (34.4%) niños en edad preescolar y escolar cumplen con la recomendación de consumo de verduras y frutas. Es elevado el número de niños que no cumplen con la recomendación de ingesta de estos alimentos. Así mismo la investigación reflejó que los niños que viven en el norte

del país tienen inclusive una ingesta de verduras y frutas menor, quizá debido al rápido crecimiento de la industria alimentaria en nuestro país.

La edad demostró ser importante en la ingesta de verduras y frutas, cuando los niños crecen disminuyen su consumo de estos alimentos. Una posible explicación es que entre mas grandes, son menos supervisión por parte de sus padres reciben. Los estudios también reflejan una relación significativa con la escolaridad del padre de familia. Los niños y niñas en edad escolar que consumen más cantidad de verduras y frutas son aquellos niños cuyas madres no trabajan o que viven en familias extendidas y son supervisados ya sea por los abuelos o por los padres. (14)

Situación Actual de Nutrición en Escuelas

En la edad preescolar se requieren brindar nutrimentos esenciales en los niños para garantizar un desarrollo físico y neuronal óptimo. Actualmente es frecuente que la alimentación de los niños en edad preescolar se base en alimentos densamente energéticos, con un alto contenido en azúcares y harinas. Alimentos fáciles de preparar y con sabores agradables que fomentan su consumo entre los niños.

Hoy en día el 78% de la población en México vive una vida laboral activa en zonas urbanas, cuyo trabajo y actividad diaria es continua y acelerada, y que no

les permite el tiempo para destinarlo a actividades como la compra de insumos, la cocina y la preparación de alimentos saludables para los mas pequeños.

Las familias tienen en promedio 4 integrantes y en el 40% de las familias mexicanas ambos cónyuges trabajan. De acuerdo a cifras del Inegi, en el estado de Hidalgo el 52% de la población vive en zona urbana y en un 38% de las familias hidalguenses ambos cónyuges trabajan .(INEGI; INEGI 2010)

Esta rutina diaria y vida activa de ambos padres de familia han incrementado el gasto en alimentos preparados, fáciles de obtener y atractivos para los niños. De acuerdo a cifras del INEGI, el gasto en alimentos preparados y listos para comer fuera del hogar ha aumentado de 23% a 27 % en los últimos 4 años.

El Inegi, en el mismo estudio presenta que la familia mexicana destina solo el 11% de su presupuesto a la compra de verduras y frutas, comparado con un 37% que destina a bebidas endulzadas y productos industrializados. Lo que nos refleja la falta de educación nutricional y la malas prácticas de alimentación dentro de los hogares mexicanos.

Dentro de las escuelas y en sus alrededores no se encuentran opciones sanas inmediatas que faciliten la labor de alimentarse a los padres de familia y a sus hijos. Por lo que muchas veces resulta mas conveniente ingerir alimentos procesados, como lo son las papas fritas, las palomitas, las congeladas industrializadas, los sándwiches pre-ensados, tamales, tortas y tacos.

El Refrigerio Escolar

El refrigerio escolar debe ser una comida ligera, no una comida principal, que se hace entre el desayuno y la comida. No sustituye el desayuno ni la comida del escolar. Sirve para completar los nutrimentos que requiere la dieta del alumno.

En un estudio realizado por la Profeco en 2010 referente al refrigerio escolar, el 74% de los padres de familia que dan dinero a sus hijos para gastar en escuela dijeron que sus hijos compran golosinas, frituras y jugos envasados. Es una cifra alarmante considerando que en ese mismo año entró en vigor la estrategia de educación alimentaria “Acuerdo de Salud Alimentaria” en donde se restringió la venta de golosinas y alimentos de alto valor calórico en escuelas. (Isabel Abaroa 2011)

Actualmente y tras una revisión al Acuerdo de Salud Alimentaria publicado en 2010, se implementan en el año 2014 los “Nuevos lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional” publicados en el Diario Oficial de la Federación el 16 de Mayo del 2014, como parte de la Estrategia Nacional Para la Prevención del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes (2013).

Estos lineamientos buscan ofrecer a los alumnos alimentos mas sanos que les aporten nutrimentos mientras se encuentran en la escuela, prohibiendo “En todas las escuelas los alimentos que no favorezcan la salud de los educandos”. Algunas características importantes de los lineamientos establecidos en el año 2014 son:

- Los lineamientos son aplicables a todas las escuelas públicas y particulares del país en las cuales se expendan y distribuyan alimentos y bebidas preparados y procesados.
- Incluyen criterios para la preparación o expendio de los alimentos y bebidas de desayuno, refrigerio y comida escolar (En casos de escuelas de tiempo completo)
- Se promueve el consumo exclusivo de agua simple potable para todos los niveles.

Con respecto al refrigerio escolar, los lineamientos establecen:

- El aporte de energía en el refrigerio del niño en edad preescolar deberá ser de 185 - 210 kilocalorías, cubriendo el 15% de las recomendaciones de energía diarias.
- El refrigerio escolar deberá estar constituido por: verduras y frutas, cereal integral, oleaginosas y leguminosas y agua simple potable a libre demanda.
- Destaca que los alimentos y bebidas procesadas sólo podrán expendirse 1 día a la semana, siendo el día viernes el permitido, sustituyendo a los cereales integrales y oleaginosas.
- La leche debe ser preferentemente descremada menor a 50 kilocalorías por cada 100 ml, con un tamaño de envase no mayor a 250 ml, y se permite su consumo 2 veces por semana, sustituyendo las oleaginosas y leguminosas.
- Se permiten jugos de frutas 100% naturales sin azúcares añadidos.
- En caso de jugos de frutas industrializados el envase deberá ser menor a 125 ml.

La alimentación en la edad preescolar, cumple con funciones mas allá de nutrir el organismo, también llena los sentidos, satisface la vista y genera emociones. Los alimentos saludables en la en esta edad deben ofrecerse de manera creativa, siempre acompañados de una educación nutricional para que puedan conocer los beneficios de una buena ingesta de alimentos.

Para garantizar todo lo anterior se requiere de tiempo, de estrategias de educación y de conocimientos en el tema. Algunos de los cuales son factores con los que no cuentan los padres de familia hoy en día.

Actualmente y de acuerdo al mismo estudio de la Profeco 2010, el 57% de los padres de familia entrevistados refieren preparar el refrigerio escolar. Incluyendo en el refrigerio escolar en un 71% tortas, tacos o sándwiches, en un 45% jugos envasados, y en un 40% frutas, en un 35% pan y cereales. La cantidad de padres de familia que ofrecen un refrigerio saludable es muy reducida.

En el mismo documento se encontró que el 59% de los padres de familia dan en promedio a sus niños para que gasten en la escuela \$11.00. Los cuales se gastan en promedio un 55% en comprar golosinas, 52% en jugos envasados y 48% en frituras, solo destinan el 11% a la compra de frutas y el 3% a la compra de verduras.

Es importante señalar que el 45% de los padres de familia mencionaron que sus hijos compran alimentos a la salida de las escuelas.

Por lo anterior se deben buscar estrategias, y hacer una efectiva comunicación en nutrición para que se conciba a la alimentación en edades tempranas como

un proceso integral. Facilitando la labor del padre de familia al orientarlo sobre alimentos para el colegio , saludables pero al mismo tiempo atractivos.

En México no existen servicios de nutrición integral escolar, si bien se hacen esfuerzos de educación nutricional, y de mejorar las cooperativas escolares, estos son aislados y muchas veces no tienen el impacto necesario para cambiar hábitos en los niños. No existen estrategias que ofrezcan a las escuelas de nivel básico un desayuno escolar nutritivo pero que involucre de manera integral actividades didácticas, innovadoras, tecnología y conocimientos científicos de nutrición.

Situación Actual en el Estado de Hidalgo

En el estado de Hidalgo la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los niños menores de 5 años, de acuerdo a los resultados de la ENSANUT 2012 fue de 8.2%. Con una distribución en las localidades urbanas de 7.9% y en la zona rural de 8.4%.

Específicamente en este estudio se analizaron los datos de 496 niños y niñas en edad preescolar que representaron una población de 400, 561 niños. La suma de ambas condiciones fue mayor para los niños en comparación con las niñas.

(INSP; INSP 2012)

Actualmente los programas existentes de nutrición en el Estado de Hidalgo para niños en edad preescolar son:

Programa de Desayunos Escolares Fríos: Dirigido a niños y niñas de 3 a 12 años de edad inscritos en escuelas públicas de educación preescolar y primaria en zonas rurales y de alta marginación, donde se ofrecen desayunos escolares

fríos que consisten en 250 ml. de leche, una galleta fortificada y frutas deshidratadas con cereales.

Programa de Desayunos Escolares Calientes: Se entregan alimentos nutritivos a través de desayunos calientes a alumnos que asisten a planteles educativos de nivel preescolar y primaria. El desayuno consiste en 200 ml de leche, un plato fuerte combinado con leguminosas, tortilla y fruta de temporada.

Espacios de Alimentación, Encuentro y Desarrollo: Desarrollado por el gobierno del Estado de Hidalgo, permite que la población más vulnerable (niños y adolescentes) que no cuentan con desayuno escolar, y que no asiste a una escuela de tiempo completo acudan y reciban una ración de alimentos nutritivos por día.

Los programas de educación en nutrición en el estado de Hidalgo se basan en los programas de nutrición impulsados por la SEP a nivel nacional, donde se da información a través de los libros de texto y educación nutricional tradicional dentro del salón de clases. (Estado de Hidalgo; Desarrollo Infantil 2015)

Educación en Salud y Nutrición

Comprender que motiva a las personas a adoptar hábitos saludables es parte del estudio de varias investigaciones y requiere del sustento de varias teorías.

Dichas teorías deben adaptarse a las realidades de cada región y ambiente.

La educación para la salud se refiere a toda aquella combinación de experiencias de aprendizaje planificada, destinada a facilitar los cambios voluntarios de comportamientos saludables. El objeto de la educación para la salud es mejorar la salud por medio de la promoción de salud, de la prevención de los problemas de la salud y del tratamiento de los problemas en salud existentes. A continuación se mencionan teorías que servirán como fundamento para la elaboración de la intervención en el ambiente escolar.(Margarita Serra 2010)

Educación en Nutrición

La educación en nutrición se refiere al conjunto de experiencias de aprendizaje diseñadas para facultar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros aspectos relacionados con la nutrición que conduzcan a la salud y bienestar. (Yoana Sánchez 2014)

Teorías del Comportamiento desde la perspectiva ecológica

Primeramente cuando se habla de educación en salud se debe tomar en cuenta que los factores que tienen una influencia en el desarrollo y personalidad de la persona. Dichos factores son:

- Fisiológicos; constitución y herencia.
- Físicos: habilidades psicomotoras
- Psicológicas: deseos, conocimientos, actitudes, tipos de personalidad.
- Sociodemográficos: sexo, edad, raza, nivel de escolaridad.
- Otros: Disponibilidad económica y región geográfica.

Factores ambientales que pueden modificar la conducta y que son externos al individuo. como las relaciones interpersonales, servicios, recursos, y entorno social entre otros.

Desde una perspectiva ecológica, es decir una perspectiva integral las conductas tienen dos características principales que son: influenciables y de causalidad recíproca con su entorno. (Margarita Serra 2010)

Los comportamientos pueden ser influenciables en múltiples niveles:

- *Intrapersonales*: Son las características individuales que influyen en el comportamiento, como los conocimientos, las actitudes, las creencias y los rasgos de personalidad.
- *Interpersonales*: Son aquellos procesos entre los grupos primarios como lo son la familia, los amigos, los iguales. Proporcionan identidad social, apoyo y definición de roles.
- *Institucionales*: Son aquellas normas, reglamentos, políticas y estructuras formales que pueden limitar o fomentar los comportamientos recomendados.
- *Comunitarios*: Se refieren a aquellas normas que existen como algo formal o informal entre individuos, grupos y organizaciones.
- *Política Pública*: Son aquellas políticas locales, estatales, federales y leyes que reglamentan o respaldan acciones saludables, practicas de prevención, detección temprana, control y tratamiento de enfermedades.

Se reconoce que el modelo ecológico considera al individuo en relación con su ambiente físico. Tiene sus raíces en la salud pública y en la psicología. Las ventajas de intervenciones basadas en modelos ecológicos son claras, esto por que combinan componentes ambientales y de comportamiento. Cabe resaltar que el concepto ecológico se refiere al estado de adaptación al medio, y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones en este medio, así como lograr el más alto nivel de bienestar físico, mental y social que permiten los factores sociales en donde vive el individuo. (Guadalupe Guerrero , José López, Nuri Villaseñor 2014)

Así mismo este modelo propone un conjunto de estructuras seriadas y estructuradas en diferentes niveles, donde cada nivel contiene a otro. Estos niveles son denominados como microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema. Donde el microsistema constituye el nivel más inmediato y el macrosistema lo configuran la cultura y la subcultura en la que se desenvuelve la persona. (Adriana Macías, Lucero Gordillo, Esteban Camacho 2012)

Teoría Social Cognitiva (Teorías del Aprendizaje Social de Bandura)

Esta teoría explica la conducta humana, por medio de un modelo en donde incluye tres vías de interacción , que son dinámicas, continuas y recíprocas entre factores personales, influencias ambientales y comportamientos.

Establece que el ser humano aprende nuevas conductas además de la propia experiencia, observando acciones y resultados en otras personas. Esto quiere decir que un mismo individuo puede ser agente de cambio, y al mismo tiempo

está modificando la conducta. De acuerdo con Bandura hay una serie de procesos que controlan el aprendizaje que son: la conservación, la atención, la retención, la producción y la motivación.

La educación, se basa en las relaciones interpersonales realizadas por el alumno y el educador, sin olvidar las relaciones con el resto de la comunidad educativa. El planteamiento de esta teoría explica que se aprende no solo lo que se hace si no también lo que se observa en otras personas. (Margarita Serra 2010)

Bandura sugiere que los niños aprenden nuevas conductas observando lo que hacen otros niños y mas aún, que los niños no necesitan recompensas directas para proveer el aprendizaje. Lo niños aprenden por observación, y modelan su conducta en lo que ven hacer a otro.

La presente teoría fórmula los siguientes conceptos con respecto a la promoción de conductas saludables:

- *Capacidad de conducta*: asegurar que las intervenciones de salud provean a los individuos el conocimiento y las habilidades para ejecutar una conducta específica.
- *Expectativa*: Asegurar que las intervenciones de salud enfatizen los beneficios y resultados positivos de la conducta a seguir.

- *Aprendizaje por observación*: asegurar que las intervenciones de salud incluyan modelos creíbles de conducta saludable y que contengan beneficios positivos.
- *Auto-eficacia*: asegurar que las intervenciones de salud aumenten la confianza del individuo en su habilidad para realizar la conducta específica.
- *Determinismo recíproco*: recordar que los comportamientos son el resultado de interacciones entre la persona y su entorno y asegurar que las intervenciones incorporen acciones relacionadas con el entorno.

La teoría Social Cognitiva fomenta y refuerza la importancia de desarrollar programas de comunicación en salud a través de métodos que promuevan comportamientos saludables individuales por medio del desarrollo de materiales educativos efectivos. Las personas se comprometerán en el cambio de conducta, siempre y cuando: se sientan capaces de adoptar la nueva conducta y creen que los resultados de la conducta serán positivos y recibirán beneficios.

(Margarita Serra 2010)

Teoría de la Conducta Planeada

La teoría de la conducta planeada establece que la conducta de una persona, se encuentra relacionada directamente con la intención que tiene la persona de realizar o no realizar esa conducta. Dicha intención se fundamenta por tres aspectos:

1. *Actitud hacia la conducta* (Variable inicial): determinada por las creencias de la personas sobre los resultados de la conducta que pretende iniciar, la

valoración de los resultados si se decide continuar con la conducta y a la experiencia o forma de responder ante un hecho de manera repetida.

2. *Norma subjetiva*: creencia de la persona de que existen presiones sociales sobre ella para que realice o no la acción en cuestión.

3. *Percepción del control*: que se tiene en el momento de realizar la acción en función a la creencia de la persona de su propia capacidad para llevar a cabo determinada acción.

Si trasladamos dicha teoría al tema del presente marco, una persona (madre o padre de familia) tiene un pensamiento positivo sobre ofrecer verdura y fruta en el refrigerio escolar a su hijo, para concretar la acción también necesita de una determinada presión social de creer tener las capacidades para realizar dicha acción. (Yoana Sánchez 2014)

Educación en Nutrición con mensajes y actividades “Hechos a la medida”

Utilizar otros canales para la educación en nutrición además de lo ya mencionado, tales como experiencias en la cocina, ferias de salud, visitas al mercado, son muy útiles para lograr una mejor comprensión de información relacionada con nutrición.

1. Clases de cocina o Preparación de Alimentos:

Incluir a los niños en actividades de cocina puede resultar efectivo. Para conducir este tipo de actividades se debe considerar cuales serán los objetivos de la sesión, cual es el tiempo y la infraestructura con la que se cuenta para la sesión, conocer cuales son las capacidades para cocinar alimentos, que materiales se necesitan y que ingredientes se requieren. Así mismo se necesitan diseñar platillos en donde se pueda dividir al grupo y darles determinada tarea a

cada niño. Es importante que los platillos sean apropiados a la temporada y que sean relevantes para los niños que van a preparar los alimentos. (Isobel Contento 2010)

2. Tours al mercado:

Simulaciones de mercado o visitas al mercado pueden representar experiencias interesantes para los niños. No solo se trata de exposiciones verbales de los alimentos en un mercado o supermercado sino de diseñar actividades como los colores, los olores y sabores que perciben. Así mismo se pueden desarrollar habilidades matemáticas y de emprendimiento.

2. Ferias de Salud:

Tener una feria de salud y nutrición dentro de una escuela puede resultar una actividad efectiva. Ya que permiten a los niños tomar un rol activo en la exposición de temas y en la experimentación.

Desde la perspectiva del modelo de *tayloring*, estas actividades tienen que ser hechas a la medida, culturalmente apropiadas, que sean comprendidas por el grupo en cuestión y preferentemente en el caso de actividades en niños que cuenten con la participación de líderes de la comunidad escolar. (Isobel Contento 2010)

Mercadotecnia Social

La mercadotecnia social, ha sido utilizado en el contexto comunitario en algunas regiones para disminuir la obesidad infantil. Los esfuerzos de la mercadotecnia

social buscan que los padres de familia impulsen el cambio en sus hogares, modifiquen sus ambientes y hablen con sus hijos sobre alimentos saludables. A través del envío de mensajes en múltiples niveles.

Cuando los niños son el receptor, es importante diseñar estrategias efectivas. Estas estrategias deben incluir mensajes específicos para los padres de familia y autoridades escolares ya que son ellos quienes tienen una mayor influencia sobre los niños.

Los mensajes deben promover cambios en el medio ambiente y no solo en el individuo. Los niveles en los que se debe abordar la mercadotecnia y la comunicación social en nutrición son:

- Familia: Los padres deben servir como modelos para los niños, por lo que se debe buscar impulsar que los padres de familia también adopten hábitos de alimentación y actividad física saludables.
- Comunidad: la mercadotecnia social debe ser utilizado para promover que los líderes comunitarias se preocupen y promuevan la salud de los individuos.
- Empoderar a los jóvenes puede mejorar el impacto de las intervenciones.
- Sociedad: La mercadotecnia social incluso tiene la habilidad de influenciar la modificación de políticas públicas y generar programas para favorecer la salud. (Douglas Evans , Katherine Christoffel 2010)

El uso de la mercadotecnia social dentro de una intervención escolar será efectivo siempre y cuando los mensajes sean “hechos a la medida”,

culturalmente apropiados y dirigidos los diferentes participantes de la vida escolar.

Mercadotecnia Social para la Promoción de Hábitos de Alimentación en Escuelas

La mercadotecnia social propone un esquema de teorías y técnicas para implementar programas que promuevan la salud en las escuelas, utilizan estrategias centradas en la persona y sobre todo y muy importante basadas en la evidencia científica. (Victor Cortazar , Alejandra Gasca , Arlette ordoñez 2013)

Los materiales propios de una intervención desde la perspectiva de la mercadotecnia social deben de ser culturalmente adaptados y apropiados. Podemos mencionar los utilizados en un programa que buscó promover la ingesta de agua natural en escuelas en donde los materiales fueron el uso de pancartas, postales, videos, y pósters. (Angel Carriedo , Anabelle Bonveccio , Nancy López et.al. 2013)

Nuevas Estrategias de Mercadotecnia Social

Las nuevas estrategias de mercadotecnia social que se encuentran en etapa de desarrollo y que pueden ser útiles al momento de desarrollar un programa de comunicación en nutrición:

- Una mejor segmentación de la audiencia: quienes practican la mercadotecnia social deben identificar correctamente las necesidades de su población objetivo.

Nombre del Programa	Lugar de Origen	Características del Programa	Vincular mensajes a marcas que gocen de confianza como por ejemplo,
Nutrición que se preocupa	California School District (USA)	Se desarrollaron alimentos con 3 conceptos en mente: Agradables a la vista, ricos y con alto valor nutrimental.	Al permiten a los el stria, utilizando
Llegar a las casas	West Contra School District (USA)	Incorporar información en nutrición dentro del salón de clase. Organizar un evento cada año en donde además de reunir a autoridades estatales (Douglas Evans de Katherine Christoffel 2010) ejercicio y unas olimpiadas de nutrición.	Fe ur nt utilizados por los Christoffel 2010)
<i>Magia al Máximo</i>	Georgia School System	Incorpora un show de magia de 30 minutos de duración en donde un mago da información en nutrición mediante trucos de magia	Cl ll B quiere proveer erías escolares
Programa que cumple con el mensaje sea comprendido, alimentos más saludables y en nutrición	Estados Unidos	Hecho por la legislación del país donde vienen los alimentos, como los niños como se escuchan y como huelen e incluso como estos alimentos pueden cambiar cuando se cocinan.	Necesita que el er de er que er reconozca a los expertos en la vida diaria escolar.(Ann
Programa Garden Detective	Estados Unidos	En este programa se trabaja con un huerto escolar y los alumnos detectan como las verduras y frutas que crecen en el huerto se pueden incorporar a su dieta diaria.	La pr lo: pē cr diil fru as de nutrición
Programa que han logrado un mayor impacto, el cambio:	Estados Unidos	Los impactos observados en el crecimiento de lechuga, espinaca, brocolí y fresas. Se les provee a los salones materiales para reforzar los conocimientos sobre estos 4 alimentos.	para asegurar el pē m ac pr es es ec

Nombre del Programa	Lugar de Origen	Características del Programa	Diferencias
Intervención en Nutrición en Escuelas Públicas del Sur de la Ciudad de México	Ciudad de México	Busca mejorar el ambiente escolar, mediante el incremento de la disponibilidad de alimentos saludables, disminuir la disponibilidad de alimentos poco saludables, reducir la oportunidad de comidas dentro de la escuela, incrementar el tiempo destinado a actividad física y el paso de actividad física ligera a moderada y vigorosa.	Se obtienen mejoras de composición corporal.
Programa Saludarte	Ciudad de México	Contempla la activación física y la formación artística, además el programa busca desarrollar en las niñas y los niños habilidades para que adopten una alimentación más saludable a partir de menús diseñados por 11 chefs reconocidos.	Los menús se distribuyen en escuelas de tiempo completo
Escuelas Promotoras de Salud	Ciudad de México	En el enfoque de una Escuela Promotora de Salud, se debe evitar el enfoque de "charlas aisladas". La importancia más bien radica en generar en los niños capacidades y actitudes hacia una vida más saludable.	Involucrar a los padres de familia, docentes, alumnos directivos, y elaborar un diagnóstico escolar previo.
Programa Nutrir	México (Sector Privado)	El programa cuenta con actividades y juegos en nutrición, actividad física, actividad cultural, música y recetas. A través de actividades lúdicas genera aprendizajes y conocimientos sobre una alimentación correcta.	Capacitación a prestadores de Servicio Social de diferentes instituciones para que puedan implementar el programa de nutrición en escuelas de nivel primario en todo el país.

Programa Grow It (Estados Unidos)

Los programas diseñados para niños en edad preescolar buscan aprovechar la ventana de oportunidad para el aprendizaje, ya que los niños de esta edad aprovechan de mejor manera las actividades que los involucran y que les brindan información sobre el mundo que los rodea.

Programas con el Programa Grow It en Estados Unidos ha permitido a los niños descubrir de donde vienen los alimentos, como se ven, como se sienten, como saben, como se escuchan y como huelen e incluso como estos alimentos pueden cambiar cuando se cocinan, permitiendo que los niños apliquen su conocimiento y abran sus mentes a la variedad de alimentos saludables existentes.

El proceso de descubrir nuevos alimentos, aprender de donde vienen estos alimentos les permiten a los niños valorar experiencias e incorporarlas en sus actividades y su vida diaria. Incorporar actividades en donde los niños participen activamente les permite desarrollar una relación positiva sobre todo con las verduras y frutas desde una edad temprana.

El programa "Grow It" aplicado en escuelas en Estados Unidos impulsa a los niños de entre 3 y 6 años a desarrollar habilidades motoras pequeñas, al permitirles tomar y manipular utensilios, vaciar, agitar, servir acomodar ingredientes y colocarlos en el lugar correcto, así mismo los impulsa a trabajar con sus compañeros y a identificar alimentos a través de sus sentidos.

Por otro lado el programa también permite desarrollo de habilidades matemáticas sencillas como son el medir, el contar y el tomar tiempo para actividades sencillas que tienen que ver con el huerto escolar y la elaboración de recetas.

Al incorporar e integrar actividades de nutrición con actividades de un huerto escolar los niños observan el desarrollo de las semillas, la importancia de cuidar los alimentos, de tener higiene antes de consumirlos y de cuidar al medio ambiente. Estas actividades a su vez permiten que los pequeños adquieran nuevos conocimientos, conozcan alimentos que probablemente no frecuentan en casa y puedan incorporar a su dieta diaria.(USDA; USDA September 2009)

Programa Watch Me Grow (Estados Unidos)

El programa “Watch Me Grow” es un programa de huertos escolares que busca incrementar específicamente la ingesta de frutas y verduras consumidas por los niños en guarderías y escuelas preescolares en Estados Unidos. La duración del programa es de 4 meses durante el curso de la intervención los niños observan el crecimiento de lechuga, espinaca, brocolí y fresas. Se les provee a los salones materiales para reforzar los conocimientos sobre estos 4 alimentos. Así mismo se les ofrece a las escuelas asesoría en jardinería y en la implementación del huerto escolar. Dentro de las actividades en el salón de clases se refuerza la ingesta a través de sesiones de degustación de los alimentos, de dibujos y de actividades para recortar y pegar las diferentes formas de frutas y verduras estudiadas.

En un estudio controlado realizado en primavera del 2011 se compararon 4 escuelas, 2 con el programa y 2 como control y se encontró, que en los centros con intervención posterior a la intervención los niños consumieron más frutas y verduras (+0.25) que los niños que pertenecían a los grupos que no fueron intervenidos. Los resultados son prometedores, pero también establecen que es necesaria la participación multinivel y acompañar al programa de huerto escolar con otras estrategias de educación y comunicación en nutrición. (Rebecca Namenek , Sara Neelon 2013)(Chezz Panisse Foundation; Cultivating a New Generation 2008)

Intervenciones de Nutrición en Escuelas de México

En México se han realizado algunos esfuerzos para implementar programas nutricionales basados en la promoción y educación. Como ejemplo el Programa de Acción Específico Escuela y Salud (2007-2012), que fue impartido por los profesores en nivel básico, el cual no logró los resultados esperados.

En el año 2010 surge el Acuerdo Nacional Para la Salud Alimentaria , una estrategia contra el sobrepeso y la obesidad infantil, con la función de establecer lineamientos para el expendio y distribución de alimentos saludables en escuelas, promoviendo la participación de distintos sectores como alumnos, padres de familia y encargados de los expendios escolares.

Para el año 2014, se establece como plan sexenal, la Estrategia Nacional Para la Prevención del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes y se modifican los

Lineamientos de salud en escuelas establecidos en el 2010, para tener un mayor impacto dentro del ámbito escolar. Sin embargo al día de hoy no todas las escuelas lo han adoptado, por lo que es necesario incorporar alternativas efectivas que sean de bajo costo y fácil implementación. (Adriana Macías, Lucero Gordillo, Esteban Camacho 2012)

Intervención en Nutrición en Escuelas Públicas del Sur de la Ciudad de México (INSP)

En nuestro país son pocos los estudios que han examinado el impacto de intervenciones multifactoriales y multinivel en escuelas primarias. Por esta razón el Instituto Nacional de Salud Pública de México desarrolló un estudio comprensivo para evaluar la efectividad de programas ecológicos que promueven la buena nutrición en escuelas de la Ciudad de México.

La intervención se llevó a cabo de los años 2006 a los años 2008 en alumnos de cuarto a sexto de primaria en escuelas al Sur de la Ciudad de México. Se llevó a cabo en escuelas públicas que cumplieron con criterios de inclusión como ser escuelas de medio tiempo, con la infraestructura mínima necesaria para fomentar la práctica de actividad física. La intervención tuvo una duración de 18 meses, donde a 27 escuelas se les dividió en tres grupos, escuelas que recibieron la intervención básica, escuelas que recibieron la intervención plus y escuelas pertenecientes al grupo control. Las teorías utilizadas para esta intervención fueron las siguientes: la teoría social cognitiva, el modelo ecológico, la teoría del comportamiento planeado y la teoría del modelo de creencias en salud.

Las diferencias específicas entre los programas fueron: el programa básico se enfocó en mejorar normas y se limitó a solo utilizar la infraestructura y los recursos con los que ya contaba la escuela (bajo costo), el programa plus utilizó inversión económica y mas recursos humanos, y en el grupo control solamente se limitó a la enseñanza en nutrición y actividad física tradicional.

Los objetivos de esta intervención fueron, el mejorar el ambiente escolar, mediante el incremento de la disponibilidad de alimentos saludables, disminuir la disponibilidad de alimentos poco saludables, reducir la oportunidad de comidas dentro de la escuela, incrementar el tiempo destinado a actividad física y el paso de actividad física ligera a moderada y vigorosa.

Se obtuvieron medidas de composición corporal al inicio, a los 7, 11 y 18 meses de la intervención y se utilizaron materiales que previamente fueron probados en pruebas piloto.

Con respecto a los resultados de este programa se observaron resultados significativos en la distribución de alimentos, e incrementó el porcentaje de alimentos recomendados en un 12.9%. Al inicio de la intervención, ninguna escuela contaba con agua potable, al finalizar el 92% de las escuelas tuvieron disponibilidad de agua. No se observaron cambios significativos en la actividad física esto debido a que por lo general los tiempos destinados para actividad física se descubre son utilizados para otros fines como ensayos escolares, eventos y reuniones con padres de familia. Así mismo la prevalencia de

sobrepeso y obesidad disminuyó salvo en el grupo de sobrepeso y obesidad en donde se observó un ligero aumento que quizá se pudiera atribuir a que los alumnos comieron una mayor cantidad de alimentos considerados como alimentos saludables.

En general, la intervención realizada entre 2006 y 2008 resultó efectiva en, mejorar el ambiente escolar, modificar comportamientos de los alumnos, aumentar la ingesta de alimentos sanos y destinar una baja inversión para lograr los cambios. (36)

Programa Saludarte (Distrito Federal)

El programa SaludArte, es un programa presentado en la Agenda educativa 2013-2018 de la Secretaría de Educación del Distrito Federal, en donde se busca brindar en las escuelas de tiempo completo de esta ciudad “educación para la vida”.

El objetivo del programa SaludArte es preparar para la vida a niños y niñas en edad escolar dentro de las escuelas primarias públicas de jornada ampliada del Distrito Federal, fortaleciendo la formación integral mediante herramientas vinculadas al autocuidado de la salud, la expresión artística y ciudadana.

La primera etapa del programa está dirigida a más de 20,000 niños en más de 100 escuelas públicas primarias de tiempo completo de todas las delegaciones de la Ciudad de México. Un programa que busca brindar una educación diferente mediante la interacción de las siguientes áreas:

1. Arte y Deporte: Existe evidencia de que las actividades artísticas y deportivas inciden en el rendimiento escolar. El programa aquí mencionado contempla la activación física y la formación artística, buscando que las niñas y los niños desarrollen conocimientos y habilidades de convivencia escolar, así como destrezas motrices para mejorar su entorno. Se desarrollan talleres dentro de la escuela como lo son “Aprender con teatro” “ Ah que la canción” y ensambles musicales. Así mismo se capacita a maestros en actividad física para la implementación de actividades físicas y activación física dentro de las escuelas.
2. Alimentación: El programa busca desarrollar en las y los niños habilidades para que adopten una alimentación más saludable a partir de menús diseñados por 11 chefs reconocidos del Colegio Mexicano de Cocina y supervisados por el Instituto Nacional de Nutrición. Dichos menús se distribuyen en las escuelas de tiempo completo, de tal forma que cuando los niños salen de su horario regular de clases los estudiantes cuentan con una dieta reducida en grasa, sales y azúcares además de que es rica, equilibrada y con ingredientes de uso común y bajo costo. Al mismo tiempo también se publicó un recetario con recetas diseñadas por los mismos chefs para que alimentos saludables puedan también ser elaborados en casa.

Los talleres y actividades del programa se llevan a cabo al terminar la jornada escolar, e incluyen el lavado de manos, la hora de la comida, el cepillado de

dientes, y dos talleres (arte, actividad física, huertos) antes de su hora de salida en punto de las 17:30 horas. (Guadalupe Loeza; Secretaría de Educación 2014)

Recientemente en algunas escuelas (Julio 2015) se ha incorporado el Huerto Escolar como parte del programa Saludarte, como herramienta para los talleres de educación en nutrición a través del lema “Sembrando Sabores”.

El uso del Huerto Escolar dentro del programa SaludArte tiene como propósito fomentar el autocuidado y promover estilos de vida saludables mediante experiencias vivenciales en la cosecha, cultivo y recolección de hortalizas así como su preparación para el consumo a través de la asesoría de la organización Huertos y basándose en la metodología del programa diseñado por la chef estadounidense Alice Walters “The Edible Schoolyard” en la primaria Martin Luther King en Berkeley California.(Secretaría de Educación 2015)

Escuelas Promotoras de Salud (Distrito Federal)

Dado que la obesidad infantil tiene un carácter multifactorial, las escuelas que promueven la salud pueden ser una buena opción para la prevención de obesidad. La iniciativa internacional de “Escuelas Promotoras de Salud” busca integrar a más de una dimensión de la escuela.

En un estudio observacional, longitudinal, prospectivo y descriptivo realizado en una escuela primaria pública de la Ciudad de México, en donde se llevó a cabo la intervención “Escuela Promotora de Salud” durante 3 años (Del año 2008 al año 2011) y con apoyo de la narrativa y de boletines escolares mensuales se

observó una disminución en peso en los niños participantes comparados con un grupo control sin alguna intervención. (Victor Cortazar , Alejandra Gasca , Arlette ordoñez 2013)

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, se define como una Escuela Promotora de Salud a “aquella escuela que constantemente está fortaleciendo su capacidad para constituirse en un entorno saludable para la vida , el aprendizaje y el trabajo”.(Victor Cortazar , Alejandra Gasca , Monica Franco 2014)

Las escuelas promotoras de salud impulsadas por la Organización Mundial de la Salud en el año de 1995 con base en evidencia de los programas de nutrición en Latinoamérica establece que los programas dentro de las escuelas que promuevan la nutrición y la salud deben procurar cumplir con las siguientes características:

- Considerar a la salud como fuente de bienestar, desarrollo de la persona y no solo como una ausencia de enfermedad.
- Utilizar las oportunidades disponibles dentro de la escuela, desarrollar procesos de aprendizaje y promover estilos de vida saludable.
- Empoderar a los niños para que participen en el control de los factores de riesgo.
- Promover un vínculo entre escuelas, entre la comunidad, las familias, los servicios locales de salud y el desarrollo social.

En el enfoque de una Escuela Promotora de Salud, se debe evitar el enfoque de “charlas aisladas”. La importancia mas bien radica en generar en los niños capacidades y actitudes hacia una vida mas saludable. Se debe de involucrar a los padres de familia, docentes, alumnos y directivos, será importante elaborar un diagnostico escolar previo para poder dirigir las intervenciones, desarrollar redes y monitorear y evaluar las estrategias implementadas. (Sergio Meresman 2010)

Programa Nutrir (Sector privado)

Programa en escuelas de México lanzado en el año 2006, con la contribución del Fondo Nestlé para la Nutrición y el Fondo para Niños en México. El cual tiene como objetivo fomentar la cultura de alimentación sana entre los niños y niñas de México. El programa busca promover:

- Alimentación correcta entre niños de comunidades, a través de alimentos accesibles a ellos.
- Que los niños conozcan la naturaleza y propiedades de cada grupo de alimentos.
- Capacitación a prestadores de Servicio Social de diferentes instituciones para que puedan impartir el programa de nutrición en escuelas de nivel primaria del país.

El programa cuenta con actividades y juegos en nutrición, actividad física, actividad cultural, música y recetas. A través de actividades lúdicas genera

aprendizajes y conocimientos sobre una alimentación correcta. El programa Nutrir trabaja en algunas escuelas en conjunto con los Programas de Educación en Salud creados por el gobierno federal.(33)

Los Huertos Escolares

Los proyectos de huertos escolares en la actualidad son considerados una plataforma y un recurso educativo que fortalece la educación en nutrición en niños y niñas en edad escolar y se encuentran acorde a la actual política impulsada por la Organización de las Naciones Unidas Para La Agricultura y la Alimentación (FAO). (26)

Existen tres tipos de huertos que se pueden adaptar a las necesidades de las escuelas. Estos pueden ser huertos dentro del jardín escolar, huertos portátiles o contenedores que permiten el crecimiento de determinada fruta o verdura. La selección del huerto dependerá mucho del espacio disponible y de la calidad de la tierra dentro de la escuela.

A continuación se presenta la información sobre los principales huertos utilizados en escuelas, y que deben conocerse para diseñar programas costo efectivos que puedan ser aplicables a escuelas y zonas urbanas con poco espacio.

Huerto Escolar (En terreno escolar): Se desarrolla en un espacio de tierra dentro de la escuela, dependiendo su tamaño. Una ventaja es que permite el crecimiento de una cantidad diferente de vegetales de manera simultánea. La

preparación de la tierra en este tipo de huertos juega un papel importante para el crecimiento exitoso de frutas y verduras.

Huerto escolar portátil: Pueden ser diseñados con madera para permitir que la tierra preparada quede intacta, y como ventaja tienen el compensar por la mala tierra que pudiera tener la escuela, se mantienen mas calientes en la primavera permitiendo una pronta cosecha, se riegan de mejor manera , y los niños trabajan en ellos de una manera más sencilla.

Huertos en contenedores: Se hace la cosecha en contenedores en lugar de hacerla directamente al suelo. Los contenedores pueden ser de barro o de plástico y algunas ventajas que permiten son el que se provee tierra de buena calidad, los contenedores disminuyen las plagas, permiten garantizar sol y humedad. Su desventaja es que se pueden cosechar pocos alimentos comparados con los tipos de huertos anteriores. (26)

Cabe mencionar que los huertos escolares por si mismos no pueden aumentar los niveles de salud en los niños, ni tampoco sustituyen los programas de desayunos escolares, sin embargo pueden contribuir a mejorar su impacto. La FAO establece que deben ser un instrumento educativo para los niños, padres de familia y la comunidad.

Un programa efectivo de huerto escolar debe ser un programa multidisciplinario en donde los niños aprendan y adquieran nociones básicas de cultivar, cosechar, conservar y preparar alimentos. (26)

¿Puede un programa complementado por un huertos escolares mejorar la dieta de los niños?

La literatura revisada sugiere que los programas con la participación activa de los niños y con base en huertos escolares, tienen el potencial de modificar la dieta y sobre todo la ingesta de verduras y frutas en los niños. Se llevó a cabo en 23 escuelas un estudio donde a un grupo seleccionado aleatoriamente se le realizó una intervención con base en un huerto escolar y el otro grupo se mantuvo como control. Se observaron resultados positivos en esta intervención, ya que tras el análisis de los resultados la ingesta de verduras y fruta incrementó en 8 gramos en el grupo intervenido. Sin embargo el estudio demostró que una intervención exclusivamente basada en huertos escolares no mejora la dieta de los niños, sino que tiene que apoyarse con una intervención multifactorial de educación y comunicación en nutrición. (27)

Mejorar la ingesta de verduras y frutas es un desafío, pero la evidencia demuestra que cuando los niños toman un rol más activo existe una mayor posibilidad de mejorarla. El presente marco de referencia expone bases importantes para el diseño de intervenciones en nutrición en niños en edad escolar. Tomar en cuenta las teorías que fundamentan el aprendizaje en los niños son de utilidad para que las estrategias implementadas tengan un mayor impacto sobre la generación de hábitos y el conocimiento de la diversidad existente de verduras y frutas.

Los programas alrededor del mundo que han resultado exitosos son programas en donde el niño juega un rol activo en su aprendizaje. La educación en niños en edad preescolar, debe fundamentarse en el juego y el descubrimiento más allá de la enseñanza tradicional sobre la salud y los beneficios nutricionales de los alimentos.

IV. MARCO METODOLÓGICO

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la efectividad de una campaña de comunicación en nutrición con orientación en mercadotecnia social sobre los conocimientos y actitudes hacia las verduras y frutas en niños en edad preescolar y sus padres en un jardín de niños de la ciudad de Pachuca, Hidalgo?

Hipótesis

La implementación de una campaña mixta, hecha a la medida, que involucre comunicación en nutrición hacia los padres de familia y sesiones educativas complementarias que permitan un rol activo del niño en edad preescolar, contribuye a la modificación de conocimientos y actitudes hacia las verduras y frutas, modificando a largo plazo la conducta e incrementado la ingesta de éstas.

Objetivos

Objetivo General

Valorar la efectividad de una campaña de comunicación mixta basado en el uso de mercadotecnia social, junto con la implementación de una intervención educativa hecha a la medida sobre los conocimientos, actitudes y conductas hacia

verduras y frutas de niños y niñas en edad preescolar y sus padres, en una escuela de la ciudad de Pachuca, Hidalgo.

Objetivos Específicos

1. Realizar un diagnóstico de los conocimientos, actitudes, y conductas de los niños en edad preescolar hacia la ingesta de verduras y frutas.
2. Desarrollar una evaluación de necesidades con enfoque en la ingesta de verduras y frutas en el niño en edad escolar y en sus padres.
3. Identificar las barreras relacionadas a la ingesta de verduras y frutas tanto en el niño en edad preescolar como en su familia.
4. Diseñar campaña de comunicación mixta que involucre el uso de mensajes asertivos a los padres de familia, y la implementación de sesiones educativas innovadoras que cubran con las necesidades de la población y que consideren el medio ambiente y el entorno donde se desarrollan.
5. Implementar la campaña de comunicación, buscando modificar conocimientos, actitudes y conductas hacia la ingesta de frutas y verduras.
6. Evaluar la efectividad del programa piloto implementado.

Contexto

Se desarrolló la presente investigación dentro de las instalaciones del Jardín de Niños Mundo Lula, localizado en Boulevard Felipe Ángeles No. 1523, Colonia Cuesco en la ciudad de Pachuca, Hidalgo. Se implementó durante los meses de Febrero a Mayo con los niños y niñas cursando el tercer año de educación preescolar durante el ciclo escolar 2015-1026 y con los padres de familia de la misma escuela.

Se trabajó con niños y niñas en edades entre los 4 y los 6 años y sus padres o tutores. Niños que acuden al tercer grado de preescolar del Jardín de Niños Mundo

Lula ubicado en la ciudad de Pachuca, Hidalgo. Esta ciudad, es considerada una zona urbana, con una situación socioeconómica C, y con un 32.3% de la población que se encuentra en situación de pobreza. (CONEVAL 2015)

Los **criterios de inclusión** de la intervención fueron:

- Niños y niñas de entre 4 y 6 años cumplidos.
- Que cursen el tercer año de educación preescolar.
- Que se encuentren inscritos en el Jardín de Niños Mundo Lula.
- Con autorización de padres de familia o tutores de participar en la intervención, y con firma previa del consentimiento informado.

Los **criterios de exclusión** de la intervención son:

- Presentar alguna enfermedad especial, psicológica o mental que requiera tratamiento psicológico o apoyo médico.
- Presentar alteración en el desarrollo cognitivo o psicomotor normal para la edad, previamente diagnosticado por terapeuta o especialista en desarrollo.

Los **criterios de eliminación** de la intervención son:

- Inasistencias a las sesiones educativas de la intervención.
- No contar con las mediciones y respuestas de cuestionario completas.

Muestra

La selección de la muestra fue por conveniencia a partir de los niños entre 4 y 6 años de edad que acuden al tercer grado de preescolar del Jardín de niños Mundo Lula en la ciudad de Pachuca, Hidalgo. El número de participantes para la

intervención y campaña de mercadotecnia social fue de 25 niños en edad preescolar.

Diseño

Es un estudio dirigido a modificar conocimientos y actitudes hacia las verduras y frutas en niños en edad preescolar a través de una campaña de mercadotecnia social dirigida a los padres de familia y una intervención educativa que busque dar un rol activo a los niños. El presente estudio se define como un estudio cuasi-experimental descriptivo longitudinal y prolectivo . Con base en la teoría de mercadotecnia social y la teoría de mercadotecnia social en nutrición, desarrollado en tres fases consistentes en la evaluación formativa, el diseño y la implementación de la intervención.

Intervención

Fase 1. Investigación Formativa y Evaluación de Necesidades

Resulta de suma importancia indagar y conocer las necesidades de la población donde se lleva a cabo la intervención. Conocer tanto sus debilidades como sus fortalezas permite el diseño de una intervención piloto “a la medida” de las características de la población. Para fines del presente proyecto se considera necesaria la investigación e indagación previa con la población objetivo con el fin de conocer las necesidades de los niños y padres de familia y poder enfocar la intervención hacia una necesidad específica.

Mediante observación y entrevistas no estructuradas se llevó a cabo una evaluación de necesidades de la población objetivo. Observando áreas de oportunidad para la población infantil en estudio y sus padres. Previo al

estudio se expusó a los padres de familia el objetivo del estudio y se les solicitó el consentimiento informado para que si hijo (a) participará en la intervención. A los niños se les solicitó su asentimiento informado. Lo que se buscó durante la fase formativa fue describir a la población, sus características y recibir retroalimentación por parte de los padres de familia de las necesidades en nutrición de los niños en edad preescolar.

Posteriormente y de acuerdo a lo encontrado en la investigación formativa se procede al diseño de un cuestionario que evalúe los conocimientos y actitudes de los niños y los padres de familia hacia las verduras y frutas, Dicho cuestionario probado en madres de familia mexicanas previo a su aplicación en el grupo de intervención.

Tras el diseño del cuestionario y el registro de observación del refrigerio escolar se aplicó el cuestionario (previo a la intervención) a padres de familia y se llevó a cabo el registro por duplicado del refrigerio escolar. Así mismo se tomó peso y estatura dentro de la escuela para conocer los aspectos sociodemográficos de la población. Se obtuvo el IMC y se clasificó por percentiles de acuerdo a gráficas de crecimiento de OMS 2015. Se le entrega a cada padre de familia de manera confidencial los resultados y diagnóstico de su hijo (a).

Fase 2. Diseño de la intervención piloto.

Con base en los resultados obtenidos en la investigación formativa y tras la aplicación de los cuestionarios a padres de familia y la entrevista se diseñó la

estrategia de mercadotecnia social mixta a utilizar. Se crean 5 mensajes básicos y sencillos que serán los mensajes utilizados durante la campaña de mercadotecnia social. Así mismo se adaptan a la cultura, lenguaje y edad 5 sesiones educativas que acompañarán la transmisión de los mensajes basándose en programa “Grow It, Try It, Like It” creado por la USDA de Estados Unidos.(TeamNutrition; USDA 2010)

Al crear los mensajes de la campaña para los padres de familia, se prueban con población mexicana con características similares al grupo de intervención. De acuerdo a la información obtenida en la fase formativa se eligen los canales de transmisión de los mensajes. Se diseñaron los materiales tanto para transmitir los mensajes a los padres de familia como para las sesiones educativas con los niños dentro del salón de clases.

Como producto se elaboraron objetos tangibles de las sesiones educativas para que los padres de familia pudieran reforzar el mensaje con sus hijos.

Fase 3. Implementación del programa piloto.

La implementación del programa, dadas las características del presente trabajo se limitó a 6 semanas. Tiempo durante el cual se transmiten 5 mensajes relacionados, acompañados de 5 sesiones educativas como servicios de la campaña de mercadotecnia social que se llevó a cabo. A continuación se describen brevemente las actividades principales de la intervención:

1. Transmisión de mensajes: De acuerdo a las **4 P's** de la mercadotecnia social se diseñaron mensajes claros que se transmitieron a los padres de familia (1 mensaje por semana, sin considerar la semana de clausura). Los canales considerados para la transmisión de los mensajes fueron: en forma de postal acompañando un objeto tangible elaborado por los niños en las sesiones educativas (Macetas, fotografía de las sesiones de degustación entre otros). Recetario con recetas útiles para incorporar verduras en la alimentación de los niños. Transmisión de mensajes en charlas semanales con los padres de familia.

2. Sesiones Educativas: Fueron consideradas como servicios que reforzaron los mensajes transmitidos. Se adaptaron de acuerdo a la información encontrada durante la fase formativa. Las sesiones educativas se llevaron a cabo una vez por semana en un periodo de 50 a 60 minutos y su producto final fue un objeto tangible que el preescolar llevó a casa para reforzar el mensaje transmitido.

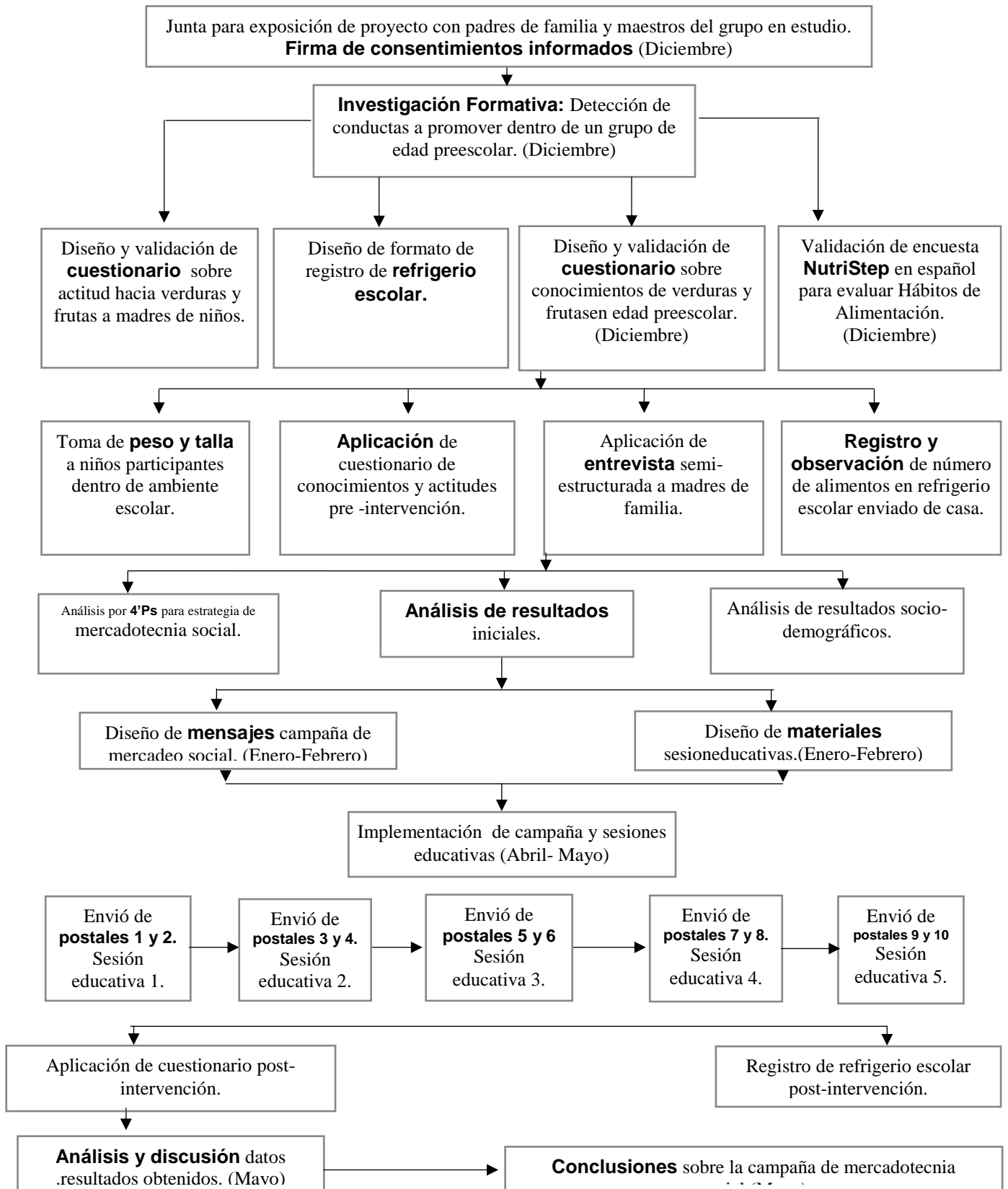
Las siguientes fueron sesiones consideradas para el desarrollo de las sesiones que fueron implementadas en la intervención (Todas las sesiones buscando brindar un rol activo al preescolar).

Sesiones Educativas Consideradas:

- *“Conociendo las verduras y frutas”*: Sesión consistente en dinámica de degustación de frutas y verduras utilizando los 5 sentidos. Se prueban frutas y verduras típicas de la localidad y que formen parte del mensaje que se quiere transmitir. Se cubren los ojos de los preescolares, y tienen que

oler, tocar y probar los alimentos posteriormente identificándolos a través de replicas de alimentos diseñadas para niños. Se les envía a casa una fotografía a los padres con sus hijos probando las frutas y verduras reforzando el mensaje que se transmitirá.

- *“Cosechando frutos”*: Formando el huerto escolar a través del uso de macetas diseñadas para niños se llevará a cabo dinámica para conocer de donde vienen las frutas y verduras y dinámica para plantar dentro de la maceta. Las macetas serán después transplanteda para iniciar el huerto escolar.
- *“Paletas de manzana”*: Se elaboran paletas de manzana con yogurt. Se les enviará a los padres de familia 10 recetas prácticas para incluir frutas y verduras en el refrigerio del preescolar.
- *“Rally Disfruta tu verdura”*: Se lleva a cabo una búsqueda del tesoro en donde se incorporan la identificación e imágenes de frutas y verduras.
- *Elaboración de sellos con verduras*: Los preescolares diseñan sus propios manteles personales con apoyo de los asesores mediante el uso e sellos hechos con verduras reales y pintura lavable.



Métodos de Recolección de Información:

La recolección de datos se llevó a cabo mediante la aplicación del cuestionario diseñado específicamente para esta intervención y aplicado a padres de familia previo y posterior a la intervención implementada. El registro de los refrigerios escolares se llevó a cabo por un nutriólogo capacitado para dicha observación, acompañando el registro de evidencia fotográfica por niño.

Métodos Estadísticos

El análisis de los datos cuantificables se llevó a cabo mediante el software estadístico IBM SPSS Statistics Version 24.0.0.0, Edición de 64 bits. El análisis cuantitativo incluyó datos descriptivos de la población, frecuencias y promedios de acuerdo a las características de las variables estudiadas. Para comparar las proporciones de las variables categóricas se utilizó la prueba Ji cuadrada (Prueba que nos permitió conocer la relación de proporciones antes y después de la intervención).

Se realizaron análisis transversales para cada tiempo e la evaluación, así como análisis longitudinales. Los datos de las entrevistas a los niños fueron registrados de manera categórica.

Con respecto a los método cualitativos las entrevistas no estructuradas iniciales y fotografías fueron analizados desde el discurso de estos, y solamente utilizados para el diseño y descripción de la intervención.

Aspectos Éticos:

La información que se obtuvo tras la implementación de la intervención ha sido tratada y mostrada en total anonimato en la presentación de los resultados del presente estudio.

Se obtuvieron consentimientos informados de los padres de familia y asentimiento por parte de cada uno de los niños. Los datos han sido manejados con privacidad y confidencialidad, protegiendo los derechos de los participantes.

ACTIVIDAD Cronograma de	FECHA									
	8-15 DIC	FEB	MARZ O	4-8 ABRIL	11- 15 ABR IL	18-22 ABRI L	25-29 ABRIL	2-6 MAYO	9-13 Mayo	25 Mayo
Presentación en Escuela										
Investigación Formativa										
Aplicación de Cuestionarios										
Elaboración de Materiales										
Sesión Educativa 1										
Sesión Educativa 2										
Sesión Educativa 3										
Sesión Educativa 4										
Sesión Educativa 5										
Evaluación final										
Presentación Resultados										

Descripción de la Campaña

“Disfruta tu Verdura”

I. Enfoque

Se desarrolló una campaña de comunicación, que en base en los resultados obtenidos en la investigación formativa; tras la observación de refrigerios y la encuesta aplicada a los padres de familia se enfocó en dos aspectos de nutrición que refuerzan la ingesta de verduras y frutas y el envío de opciones más saludables de refrigerio escolar a los niños en edad preescolar.

a) Agregar una verdura al refrigerio escolar.

b) Sustituir el jugo de fruta industrializado por fruta fresca y agua natural.

Para complementar los mensajes de la campaña de comunicación y como servicio adicional se desarrollaron 5 sesiones educativas dirigidas a los niños, cuyo resultado final fue la elaboración de un objeto tangible que se envió a casa en compañía del mensaje.

Enfoque Potencial:

Durante la investigación formativa se encontraron diversos factores potenciales o probables para abordar con la campaña “hecha a la medida”, algunos de los cuales se mencionan a continuación:

- 40% de los niños que acuden al Jardín de Niños Mundo Lula no desayunan, y reciben su primer alimento en la escuela a las 10:30 AM.

- 32% de los padres no están conformes con la manera en que están creciendo sus hijos y consideran que comen poca cantidad de alimento en cada comida.
- Aproximadamente mitad de la muestra no come ninguna verdura por día, y toma de 1 a 2 jugos de frutas procesados por día.

Enfoque Final:

Enfoque final: La campaña de comunicación busca que los padres de familia modifiquen el contenido del refrigerio escolar enviado a los niños en edad preescolar, añadiendo una verdura y una porción de fruta fresca, sustituyendo jugos y golosinas.

II. Propósito o Impacto Final:

Que los niños incluyan más verdura y fruta fresca en su alimentación, con el fin de tener en general una mejor alimentación y por ende una mejor salud; es decir, tener niños más saludables.

III. Objetivos de la Campaña:

Objetivo General:

Los padres que reciban los mensajes de la campaña de mercadotecnia social, después de la intervención, serán capaces de:

- Aplicar sus conocimientos e incluir una verdura y una porción de fruta fresca en el refrigerio escolar enviado a sus hijos.

Objetivos específicos:

A. Objetivos de conocimiento.

Los padres que perciban la campaña “Disfruta tu Verdura” serán capaces de:

- Reconocer y aprovechar la edad de sus hijos para fomentar hábitos de alimentación que incorporen a las verduras y frutas en su dieta.
- Comprender los beneficios de incluir verdura y fruta fresca en el refrigerio y comprendan los riesgos de enviar refrigerios con alto contenido de azúcares.

Los niños que reciban las sesiones complementarias serán capaces de:

- Distinguir entre la variedad de verduras y frutas existentes en la localidad, e identificar su sabor y forma.

B. Objetivos de creencias:

Los padres que perciban la campaña “Disfruta tu Verdura” serán capaces de:

- Modificar la creencia de que los niños en edad preescolar no comen verduras.
- Modificar la creencia de que el jugo de fruta tiene los mismos beneficios que la fruta, y que los niños no toman agua natural.
- Modificar la creencia de los maestros de que los niños deben comer alimentos que les “gustan” y las verduras y frutas no las comen.

C. Objetivos de Actitudes:

Los padres que perciban la campaña “Disfruta tu Verdura” serán capaces de:

- Utilizar los conocimientos para modificar la calidad nutrimental del refrigerio enviado a sus hijos, agregando una porción de verdura y una de fruta.

Los niños que reciban las sesiones de la campaña serán capaces de:

- Expresar actitudes positivas hacia las verduras, probando diferentes verduras y modificando su actitud hacia su ingesta.

IV. Metas de la campaña:

- El **30%** de los padres incrementarán sus conocimientos y modificarán su actitud hacia ofrecer verduras y modificar los jugos de frutas por fruta fresca en el refrigerio escolar (Lograr concientización en un 30% de los padres).
- El **10%** de los padres que reciban los mensajes de la campaña de comunicación después de la intervención serán capaces de *incluir una verdura y una porción de fruta fresca* en el refrigerio escolar enviado a sus hijos.
- El **10%** de los niños que reciban las sesiones educativas complementarias de la campaña de comunicación y que previamente no consumían verdura consumirán una verdura en el refrigerio escolar.
- El **10%** de los niños que reciban las sesiones educativas complementarias de la campaña de comunicación y que previamente no consumían fruta, consumirán una fruta en el refrigerio escolar.

V. Conocimiento de la Audiencia A Profundidad

<p>VERDURAS EN EL REFRIGERIO ESCOLAR</p>	<p>Conducta Actual: No envían verdura en el refrigerio escolar.</p>	<p>Conducta Deseada: Llevar al menos una verdura en el refrigerio escolar.</p>
<p><i>Beneficios</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Más fácil enviar alimentos procesados. 2. No pensar en menús 3. No planificar refrigerio y compras. 4. Los niños se lo comen mejor. 5. No desperdician los alimentos procesados duran más. 6. Golosinas son más atractivas. 7. Los niños están contentos. 8. Lo compran camino a la escuela. 9. No se necesitan envases especiales. 10. Los niños se comen lo que llevan y no comen lo de otros compañeros. 11. Algunos productos procesados vienen con juegos o actividades. 12. No se tienen que picar los alimentos. 13. Cuestan mas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ofrecer a los niños variedad de vitaminas y minerales en diferentes formas. 2. Ofrecer alimentos con fibra que mejores su tránsito intestinal. 3. Dar alimentos con mucho color. 4. Preparaciones atractivas. 5. Mas vitamina C. 6. Diversión al cocinar. 7. Dar cariño a través de los alimentos. 8. Se pueden preparar en caldos y muchas preparaciones diferentes. 9. Mejoran la concentración en la escuela. 10. Integrar las verduras en edades futuras. 11. Incorporar alimentos locales. 12. Integrar la alimentación con el uso de huertos y prácticas sustentable en casa. 13. Disminuir enfermedades respiratorias. 14. Disminuir enfermedades digestivas. 15. Batallar menos al comerlas en casa. 16. Preparaciones frescas. 17. Preparaciones bajas en calorías. 18. Aporte de antioxidantes. 19. Contribuyen a una mejor hidratación. 20. No necesitan de preparaciones complicadas. 21. Son baratas. 22. Se pueden encontrar en varios lugares. 23. Hay preparaciones listas para servir. 24. Se les pueden agregar condimentos. 25. Bajo contenido de azúcar. 26. Se pueden agregar dentro de otros alimentos

<p>Costos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Más gasto en enfermedades. 2. Riesgo de sobrepeso y obesidad. 3. Riesgo de diabetes en edades futuras. 4. Más gasto en alimentos procesados. 5. Menor aporte de vitaminas y minerales. 6. Más difícil establecer buenos hábitos. 7. Dieta monótona. 8. Dieta rica en azúcares refinadas. 9. Mas enfermedades respiratorias. 10. Alimentos procesados generan más basura. 11. Mal ejemplo a los niños preescolares. 12. No implementar conocimientos aprendidos en la escuela. 13. Bajo consumo de verduras en edad adulta. 14. Que los niños sean más "melindrosos" 15. Mayor consumo de golosinas. 16. Dolor de estomago en los niños. 17. Falta de estructura y horarios. 18. Menos colores en el refrigerio escolar. 19. Interferir con los buenos hábitos de los compañeros de escuela. 20. Hiperactividad y baja concentración en la escuela. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Destinar el tiempo para planificar el menú. 2. Destinar tiempo para compras. 3. Preparación y picado de verduras. 4. Adaptación a periodo en el que el niño quizá deje la mayor parte de las verduras ofrecidas. 5. Necesidad de tiempo para formar el hábito. 6. Se necesita envases para transportarlas. 7. Creatividad para ofrecer verduras y preparaciones que gusten o que se encuentren dentro de otras. 8. Quejas por parte de los niños. 9. Mayor organización para tener opciones saludables en el refrigerador. 10. Se tienen que "lavar y desinfectar"
---------------	--	--

VI. Ventaja Competitiva:

- Enviar una verdura en el refrigerio escolar, mejora la concentración y el aprovechamiento de tu pequeño o pequeña.
- Brinda cariño a través de los alimentos, cuida a tu pequeño de enfermedades y envía una verdura en su refrigerio escolar.
- Se gasta mas dinero enviando alimentos procesados que enviando alimentos frescos, locales a tu pequeño o pequeña.
- El incorporar verdura al refrigerio escolar lo llena de color, lo hace más atractivo y le aporta antioxidantes y fibra a tu pequeño, evitando el desarrollo de enfermedades.

- Hay mucha variedad de verdura, por lo que resulta fácil elaborar muchos menos refrigerios con diferentes colores y sabores.
- Enviar jugos procesados en grandes cantidades en el refrigerio escolar aumenta el riesgo de hiperactividad y falta de concentración en la escuela.
- Utilizar grandes cantidades de jugos procesados provoca que se sustituyan alimentos como frutas, verduras y lácteos y fomentan malos hábitos de alimentación.
- Incorporar fruta fresca en el refrigerio escolar es un multivitamínico natural para tu pequeño.
- Es posible sustituir el postre por fruta fresca en el refrigerio escolar, brindando un buen aporte de energía, antioxidantes y fitoquímicos que contribuyen a su crecimiento y su rendimiento escolar.
- Agregar una porción de fruta y verdura en la edad preescolar puede mejorar el estado de ánimo de tu pequeño.

VII. Desarrollo de 4 P`s de Campaña de Comunicación

a) Producto

Producto central: Incrementar la ingesta de verduras, y la disponibilidad de éstas en el tiempo escolar contribuye a desarrollar buenos hábitos previniendo enfermedades metabólicas, sobrepeso y malnutrición en la edad adulta. Así mismo incrementa la concentración, el rendimiento escolar y el nivel de energía en los niños de edad preescolar. Además de aportar vitaminas y minerales, disminuyen el riesgo de enfermedades respiratorias y mejoran su tránsito intestinal.

Producto Actual: Incorporar al menos una porción de verdura en el refrigerio escolar del preescolar y sustituir jugos de fruta industrializados por opciones de fruta fresca y agua natural.

Producto Aumentado: Se ofrecen a través de la campaña “Disfruta tu Verdura” los siguientes objetos tangibles y servicios:

- Postales Informativas
- Recetario
- Trípticos a padres de familia (Reforzando mensajes).
- Almacigo con semillas para iniciar huerto en casa.
- Sesiones educativas en niños.
- Grupo privado en red social.

Para lograr un mayor impacto la campaña de comunicación que se lleva a cabo , dirigida a los padres de familia de los alumnos del Jardín de Niños Mundo Lula ha sido complementada con:

1. *5 Sesiones Educativas:* Como servicio complementario y para lograr que los mensajes enviados a los padres de familia tengan un mayor impacto, con fundamento en las teorías social cognitiva y con base e programas e intervenciones exitosas en otros países se desarrollan 5 sesiones educativas que brindan un rol activo en los niños y complementan en el niño los

mensajes de nutrición enviados a los padres. El fomentar el envío de una verdura al día en el refrigerio escolar debe ser complementado con actividades que permitan al niño conocer la variedad de verduras, probarlas y familiarizarse mas con este tipo de alimentos.

2. *Objeto tangible:* Además de los productos desarrollados en las sesiones educativas con los alumnos que serán enviados a casa en conjunto con los mensajes los días de sesión, se entregará al finalizar la campaña a los padres de familia un almácigo, con semillas e instructivo sobre como comenzar a cultivar dentro de casa, junto con imán con el mensaje propio de la campaña.
3. *Desarrollo del huerto escolar:* Al finalizar la campaña “Disfruta tu verdura” con los jitomates germinados en la primera sesión educativa se transplantaran las plantas de jitomate al espacio destinado por la escuela o en su caso si no se cuenta con espacio a macetas especiales y de tamaño suficiente para las plantas. De tal manera que a partir del desarrollo de la campaña se comience

Tabla 1. Características Socio demográficas del Grupo de Estudio

el desarrollo del huerto escolar, que será atendido y cuidado por los alumnos y maestras de la escuela.

	Total (n = 25)		Niños (n =13)		Niñas (n =12)	
	Media	DE	Media	DE	Media	DE
b) Edad (años)	4.98 (4-6)	0.45	5 (4-6)	0	5(4-6)	1
1. Peso (kg)	18.54 (16.3-20.7)	1.19	18.5 (16.3-20.7)	1.2	18.7 (16.8-20.4)	1.2
Lugar donde nació						
Talla (m)	1.05 (1.01-1.09)	0.01	1.06 (1.02-1.08)	0.02	1.06 (1.01-1.09)	0.02
IMC (kg/m ²)	16.6 (15.2-18.21)	0.84	16.55 (15.37-17.98)	0.89	16.78 (15.20-18.21)	0.82

Evaluación campaña de mercadotecnia social "Disfruta tu Verdura", Febrero-Mayo 2016, Pachuca,

Hidalgo, dirigida a los padres de familia o tutores responsables de la preparación del refrigerio escolar y de la alimentación en casa del preescolar.

2. Lugar donde se tomarán las decisiones que forman parte del cambio de conducta:
 - Casa: Padres de familia deciden incorporar más verduras y frutas frescas a la dieta de su hijo o hija y de su familia.

Tabla 2. Estado Nutricional Actual de la Población (Categoría IMC)

	Total (n = 25) Media	Niños (n =13) Media	Niñas (n =12) Media
• Supermercado / Mercado: Padres de familia deciden comprar más verduras y frutas para la escuela	18 (72%)	9 (69.2%)	9 (75%)
• Escuela: Niños	7 (28%)	4 (30.8%)	3 (25%)

fomentan el consumo de estas verduras en el refrigerio escolar.

c) Precio

No monetario: Se define como el precio que pagarán de manera indirecta los padres de familia al modificar la conducta deseada:

- El trabajo que implica la compra, preparación y envío de alimentos con verduras y frutas en el refrigerio escolar.
- Involucrar a los niños en las compras e integrarlos en la cocina representa un desafío inicia al brindar en cierta parte el control de los alimentos a la familia.

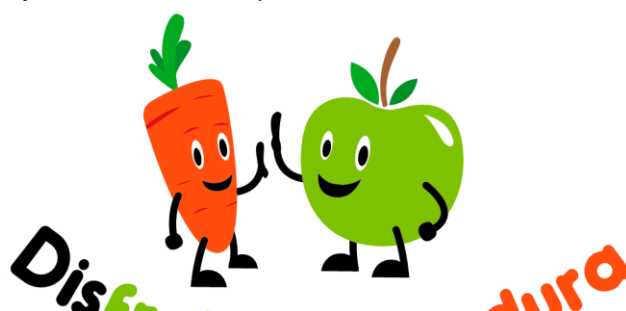
Monetario:

- Gasto al incorporar nuevos alimentos, nuevas preparaciones y recipientes adecuados para enviar verduras y frutas a los niños.

d) Promoción

1. Logo y nombre de la campaña:

A continuación se presenta el logo junto con el nombre de la campaña. El nombre de la campaña “Disfruta tu Verdura” resaltado con dos colores (verde y naranja) de tal manera que se resalten los mensaje propios de la campaña, los cuales como se comentaron anteriormente son elevar el consumo de verduras y frutas en los niños y niñas en edad preescolar.



2. Mensajes: A continuación se presentan los mensajes principales redactados en los materiales de la campaña aquí presentada.

1. Agrega 1 fruta en su refrigerio escolar.
2. Agrega 1 verdura en su refrigerio escolar.
3. Conoce los beneficios de la verdura.
4. Ofrécele 3 colores diferentes por día.
5. ¿Qué debe incluir el refrigerio escolar?
6. Conoce las verduras y frutas que sí se van a comer.
7. Intercambia su jugo por agua natural y fruta fresca.
8. Intercambia su jugo y manda fruta fresca.
9. La mejor forma de que coman verduras es dejarlos entrar a la cocina.
10. Incluye una fruta fresca y una verdura.

Tabla 3. Datos Relevantes Encuesta Inicial
3. Canales de comunicación:

Los canales de comunicación elegidos por los padres de familia durante la investigación formativa y que fueron utilizados	SI n=25	NO n=17
Trabajan ambos padres	15 (60%)	10 (40%)
Desayunan antes de ir a la escuela	15 (60%)	10 (40%)
Padres que refieren sentirse tranquilos por el crecimiento de su hijo (a)	17 (68%)	8 (32%)

Evaluación campaña de mercadotecnia social "Disfruta tu Verdura", Febrero-Mayo 2016, Pachuca,

campaña de comunicación desarrollada son:

- **10 postales** (Por ambos lados) con información referente a la ingesta de verduras y frutas en los niños en edad preescolar.
- **1 recetario** con 10 recetas diferentes que incorporan tanto verduras como frutas en los platillos y que mencionan los mejores tiempos para prepararlos.
- **1 instructivo** con información sobre como germinar y comenzar un huerto en

Tabla 4. Resultados de Hábitos de Alimentación en Preescolares

	Comidas por día (n= 25) %		Consumo de Cereales (n= 25) %		Consumo de lácteos (n= 25) %		Consumo de carne pollo o pescado (n= 25) %	
4 a 5 veces al día	8		8		20		0	
3 veces al día	68		64		40		4	
2 veces al día	20		28		32		16	
1 vez al día	4		0		8		48	
3 veces por semana	NA		0		0		24	
No los consume	NA		0		0		8	

Resultados de encuesta NutriStep (2014), aplicada en Jardín de Niños Mundo Lula, Febrero

casa, incorporando a los niños en todo el proceso.

Tabla 5. Resultados de Hábitos de Alimentación en Preescolares-1

	Problemas para masticar o tragar alimentos (n= 25) %		Falta de apetito a la hora de sentarse a comer. (n= 25) %		Los padres deciden cuando deben comer. (n= 25) %		Toma suplementos vitamínicos. (n= 25) %	
Siempre	0		0		12		12	
La mayor parte del tiempo	0		16		44		8	
En ocasiones	20		36		0		32	
Casí nunca	8		48		0		8	
Nunca	72		0		44		40	

Resultados de encuesta NutriStep (2014), aplicada en Jardín de Niños Mundo Lula, Febrero

- **Grupo Privado en red social:** Información para comenzar con los cambios desde casa y medio por el cual se reforzarán los mensajes principales de manera semanal.
- **Presencia de investigador a la hora de salida:** El investigador estuvo presente entregando los materiales y recordando a los padres de familia el mensaje transmitido en éstos.

Tabla 6. Resultado de consumo de Verduras y Frutas (Evaluación Inicial)

VIII. Desarrollo de Materiales	Consumo de Verduras		Consumo de frutas	
	(n= 25)	%	(n= 25)	%
A continuación se presentará Mas de 2 veces por día	4		12	
2 veces por día	16		56	
1 vez por día	32		32	
No consume	48		0	

Mensaje: Agrega 1 fruta en su refrigerio escolar.

Descripción: Se proporciona calendario con frutas de temporada.



	Jugo de Fruta Procesado		Jugo de Fruta Natural	
	(n= 25)	%	(n= 25)	%
3 o más veces por día	12		0	
1 a 2 veces por día	44		24	
3 veces por semana	20		28	
1 vez por semana	16		36	



Postal 3:

Postal 3:

Mensaje: ¿Cuál es la importancia de las verduras en edad preescolar?

Descripción: Se proporciona información práctica sobre los beneficios de las verduras.

¿VERDURA?
Ni pensarlo...

Disfruta tu Verdura

BENEFICIOS DE LA VERDURA Los ayuda a mantener hábitos saludables en años futuros.

Sabemos que hacerlos comer verduras puede resultar una **tarea complicada**, por eso es importante que conozcas sus beneficios, para que tengas una **motivación** para hacerlo.

- * Proveen a su cuerpo **vitaminas, minerales** y **antioxidantes esenciales**.
- * Fortalecen su **sistema inmune** y lo protegen contra enfermedades comunes.
- * Menos niños enfermos.
- * **Más energía**, mejor estado de ánimo y niños más activos.
- * **Más rendimiento** en la escuela.
- * **Mejoran su digestión** y protegen su flora intestinal.
- * Optimiza su **crecimiento**, su desarrollo y su visión.
- * Mantiene **saludables** sus encías y sus dientes.

Tips para que coma verdura

- Establece la regla de "una mordida": Deben de probar la verdura, antes de decir que no les gusta. La siguiente vez que se ofrezca esa misma verdura deberán ser 2 mordidas y así sucesivamente.
- Ellos hacen lo que tu haces.
- Primero las verduras: después el alimento que les gusta.
- Dales el control: Permite que te ayuden en la cocina o diseñen el menú para cenar.

Franco M. Healthy children's lunches, The Infinite Ideas Company, 2007.

Pobre	11 (44%)
Medianamente Saludable	11 (44%)
Saludable	3 (12%)

Mensaje: ¿Cuál es la importancia de dar variedad a las frutas y verduras que consumen?

Descripción: Brindar información sobre los beneficios de los colores en las frutas.

COLORES, Colores Y MÁS COLORES

Disfruta tu Verdura

OFRÉCELE 3 colores DIFERENTES POR DÍA.

- BLANCO** Fortalecen su sistema inmunológico.
- NARANJA** Fuente importante de vitamina C, previenen enfermedades respiratorias y protege su piel.
- AMARILLO** Contiene Vitamina E, disminuye enfermedades de su corazón.

Postal 5:

Mensaje: ¿Qué debe incluir el refrigerio escolar?

Descripción: Brindar información con los alimentos básicos dentro del refrigerio escolar.

CAMINITO DE LA escuela

Disfruta tu Verdura

¿QUÉ DEBE INCLUIR EL REFRIGERIO ESCOLAR?

1 Verdura	1 Fruta Fresca	Alimento Preparado
Puede ir sola o dentro del alimento preparado.	Fruta picada o pieza de fruta.	1 Hidrato de carbono
Ejemplos: Sándwich, pasta con verduras, tiritas de pepino con limón y sal, jitomate, zanahoria rallada.	Ejemplos: Durazno con yogurt, papaya, uvas, melón, naranja, mango, plátano.	Ejemplos: Pan integral, tortilla de maíz, pasta. 1 proteína Yogurt, quesos blancos, huevo, pollo, atún, pescado, pechuga de pavo.

Postal 6:

Mensaje: Como incorporar las verduras al refrigerio escolar.

Descripción: Proporcionar información sobre colaciones con verduras atractivas.

¿QUE LE MANDO de Comer?

Disfruta tu Verdura

VERDURAS Y FRUTAS QUE Si SE VAN A COMER

Prueba alguna de las siguientes opciones en casa y en la escuela

FRUTAS	VERDURAS
*Melón picado con yogurt natural + 1 pizca de canela. *Rodajas de manzana con yogurt y amaranto profuso. *Rebanada de pan con una cucharadita de miel de abeja y plátano picado. *Cocktel de frutas con jugo de naranja natural. *Brochetas de frutas (uvas, fresas, plátano). *Yogurt natural con frutas congelado en forma de paleta.	*Barritas de zanahoria y pepino con limón y sal. *Pasta tornillo con calabacitas, zanahoria y brocoli picados. *Brocoli con cubitos de queso panela. *Rollitos de pechuga de pavo con aguacate y queso panela. *Pallitos de apio con aderezo. *Calabacitas asadas con queso rallado. *Zanahoria, jicama y pepino rallados.

Incluirlos en la elección y preparación del plato ayuda para que coman mejor.

Agrega 1 fruta Agrega 1 Verdura

Postal 7:

Mensaje: ¿Qué son los jugos de fruta procesados?

Descripción: Proporcionar información sobre jugos y su efecto en la salud de los niños.



INTERCAMBIA SU JUGO POR AGUA NATURAL Y 1 FRUTA FRESCA.

¿Realmente son jugos de fruta?

¡CUIDADO! ¡NO TE PASES!

¿Le darías 3 cucharaditas de azúcar a tu hijo?

Es importante recordar que:

- *Los **azúcares añadidos** son aquellos que se agregan a los jugos durante su procesamiento.
- *Las calorías de los azúcares añadidos en los jugos permiten que los niños se sientan **"satisfechos"** antes de que coman los nutrientes que necesitan.
- *Los azúcares de los jugos **no aportan** ningún nutrimento, y pueden contribuir a un incremento de peso.
- *El azúcar incrementa el riesgo de **caries dentales**.
- *Aumenta el riesgo de **hiperactividad** y falta de concentración en la escuela.

*La Organización Mundial de la Salud, recomienda que los niños no tomen más de 5 cucharaditas de azúcar al día, contando el azúcar en los alimentos, jugos, refrescos, pan, cereales y dulces.

Un "juguito para niños" contiene hasta 3 cucharaditas (15 gramos) de azúcar.

Konrady D. Nutrition Sites, Bunk! Healthy Kid!, 2010.

Postal 8:

Mensaje: ¿Qué puedes ofrecer en lugar de jugo?

Descripción: Información práctica para sustituir el jugo de fruta por agua natural.



INTERCAMBIA SU JUGO POR UNA FRUTA FRESCA.

Los jugos procesados tienen azúcares añadidos que los niños no necesitan.

¿Como hacerlo?

- *Revisa la etiqueta, verifica que los primeros 3 ingredientes no sean azúcar o fructosa.
- *Corta la fruta en trozos pequeños.
- *Agrega yogur y granola a la fruta.
- *Prepara paletas heladas naturales de fruta.
- *Sirve una infusión de agua natural con rodajas de limón o naranja.
- *Sirve agua natural a la hora de comer.

NO utilices los jugos como recompensas. le ofrezcas bebidas deportivas tras una actividad física.

Recuerda que por lo general las bebidas de frutas contienen colorantes, azúcar y muy poca fruta.

Si tiene sed prefiere agua natural.

Postal 9:

Mensaje: Invita a los niños a entrar a la cocina.

Descripción: Consejos útiles para incorporar a los niños en la preparación de alimentos.



PEQUEÑOS Cocineros

Disfruta tu Verdura

LA MEJOR FORMA DE QUE COMAN VERDURAS ES DEJARLOS ENTRAR A LA COCINA

Los niños generan gusto por determinados alimentos de acuerdo a como se les introducen y que tantas veces se les ofrecen.

Los niños comen cuando tienen hambre.

- *Si tu hijo (a) no quiere comer, limita los alimentos que puede comer entre comidas.
- *No le ofrezcas colaciones mínimo 2 horas antes de una comida.
- *Si tiene hambre antes de la comida ofréceles verduras con algún aderezo

A los niños les gusta tener el control a la hora de preparar algo, pregunta que prefieren si calabazas o zanahorias, papa o manzana etc.

Poner límites en la mesa es importante. Deben comer lo que hay en la mesa, y no solo lo que les gusta.

Los más pequeños pueden ayudar en la cocina lavando y desinfectando frutas y verduras.

¡NO TE DES POR VENCIDA! ¡LO VAN A DISFRUTAR!

Artículo 5. Appetite for Life, Harper One, 2012.



Postal 10:

Mensaje: Comienza tu propio huerto en casa.

Descripción: Información sobre como comenzar a cultivar en casa.



DEL JARDÍN a la cocina

Disfruta tu Verdura

INCLUYE 1 FRUTA FRESCA + 1 VERDURA

¿De donde vienen las verduras y las Frutas?

Muchos niños piensan que la comida viene del supermercado. Muéstrales de donde vienen las verduras y frutas

En una maceta en la cocina planta una verdura, y juntos vean como van creciendo las hojas y los pequeños frutos.

No te enfoques en las verduras que no están comiendo, **refuerza positivamente** las que si están comiendo y hazlos sentir que lo están haciendo muy bien.

Intenta comenzar con:

- Albahaca
- Jitomate
- Hierbabuena
- Cilantro




RECETARIO:

A continuación se presenta el recetario que fue entregado a los padres de familia de manera personal a la salida de la escuela.

 <h3>ENSALADA TROPICAL</h3>  <p>Tiempo de Preparación: 15 minutos. Dificultad: Sencilla. Momento del día: Comida o Colación.</p>	<p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 taza de piña picada.• 1 taza de melón picado.• 1 taza de mango picado.• 1 cucharada de jugo de limón.• 1 cucharada de miel de abeja.• 1 hojita de menta.  <p>PREPARACIÓN:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lava la fruta y pícala en cuadritos pequeños.2. Mezcla la fruta en un recipiente.3. Agrega la cucharada de limón y la miel y delicadamente mezcla los ingredientes.4. Deja marinar por 10 minutos. <p>LISTO Refrescante, saludable y para toda la Familia.</p> <p>♥ PARA: 2 RACIONES.</p>	 <h3>BROCHETAS DE COLORES</h3>  <p>Tiempo de Preparación: 15 minutos. Dificultad: Sencilla. Momento del día: Colación por la tarde.</p>	<p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 jitomate bola.• 50 gramos de queso panela.• Albahaca (En polvo o fresca).• Gotitas de jugo de limón.  <p>PREPARACIÓN:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Utiliza palitos de brocheta adaptándolos para niños retirando la punta.2. Corta el jitomate, retira la pulpa y corta en trozos.3. Coloca el jitomate picado, el cubito de queso panela y la hojita de albahaca en el palo de la brocheta. Puedes agregar cubitos de pollo.4. Continúa estos pasos hasta que tengas la cantidad de brochetas que necesitas.5. Cuando las vayas a servir, agrega unas gotas de limón, una pizca de sal y disfruten. <p>*Puedes preparar en brochetas o como ensalada y servir en un plato.</p> <p>LISTO! A tus hijos les encantará</p> <p>♥ PARA: 3 BROCHETAS.</p>
---	---	--	---

Disfruta tu Verdura

BARQUITOS DE CALABAZA



Tiempo de Preparación: 30 minutos.
Dificultad: Media.
Momento del día: Comida o cena.

Disfruta tu Verdura

INGREDIENTES:

- 2 calabazas.
- 1 zanahoria.
- 1/2 taza de jitomate molido.
- 250 gramos de carne molida.
- Sal y pimienta.
- 50 gramos de queso panela.

PREPARACIÓN:

1. **Lava** muy bien las calabazas y corta cada una por la mitad, retira las semillas y pulpa para que sean la base del barquito.
2. Por otro lado **cuece** la carne molida mezclada con la pulpa de la calabaza, sazona con jitomate natural molido, zanahoria y otros ingredientes de tu elección como chicharo, apio, papa y calienta.
3. **Rellena** las mitades de calabaza con la preparación de carne, agrega queso panela en cubitos y calienta en sartén o mete al horno para terminar.

¡ LISTO, A COMER !
Puedes decorar con una banderita hecha con un palillo y un pedacito de papel.

♥ PARA: 4 RACIONES.

Disfruta tu Verdura

ARBOLITOS PARA COMER



Tiempo de Preparación: 30 minutos.
Dificultad: Media.
Momento del día: Comida o cena.

Disfruta tu Verdura

INGREDIENTES:

- 1/2 pieza de brócoli.
- 1 zanahoria.
- 2 medallones de pollo de 90 gramos.
- 1 cucharadita de aceite.
- Sal y pimienta.
- 50 gramos de queso panela.

PREPARACIÓN:

1. **Pon a cocer** el brócoli, no dejes pasar mucho tiempo, una vez cocido pásalo por agua fría para que recupere su color verde brillante.
2. Por otro lado **prepara** el pollo sazonado a tu gusto con sal, pimienta y hierbas en un sartén y corta en cuadrillos.
3. **Agrega** el brócoli cortado y sazona, agrega por último los cubito de queso panela.
4. **Sirve** en un plato hondo.

¡ LISTO, A COMER !
Recuerda Tener paciencia, los niños necesitan exponerse 12 veces al alimento para aceptarlo

♥ PARA: 2 RACIONES.

Disfruta tu Verdura

PALETAS HELADAS



Tiempo de Preparación: 15 min. (+ congelación)
Dificultad: Sencilla.
Momento del día: Colación por la tarde.

Disfruta tu Verdura

INGREDIENTES:

- Fruta o verdura de tu elección (mango, papaya, fresa, durazno, pepino, zanahoria).
- 1/2 taza de jugo de limón (verdura).
- 250 ml. de yogurt para comer (fruta).
- Vasitos de plástico y palitos.

PREPARACIÓN:

1. **Para las paletas de frutas:** Mezcla en licuadora el yogurt con la fruta de tu elección y vierte en envases para paletas o vasitos de plástico pequeños.
2. **Para las paletas de verduras:** Procura mezclar una verdura con una fruta (ejemplo: zanahoria con naranja o piña con pepino). Mezcla bien y agrega jugo de limón (2 cucharadas). Coloca en envases.
3. **Deja** en el congelador por una tarde.

¡ LISTO, UN RICO POSTRE !
Una manera divertida de comer verduras y Frutas en temporada de calor.

♥ PARA: 4 RACIONES.

Disfruta tu Verdura

FRUTA CON ADEREZO DE MIEL



Tiempo de Preparación: 10 minutos.
Dificultad: Sencilla.
Momento del día: Colación por la tarde.

Disfruta tu Verdura

INGREDIENTES:




- 1 taza de la fruta que más le guste a tu niño (a) (melón, naranja, mandarina, plátano, durazno, uvas).
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 1 cucharada de miel de abeja.

PREPARACIÓN:

1. **Pica** la fruta en cubitos pequeños que sean fáciles de comer para tu pequeño (a).
2. Por otro lado **mezcla** jugo de limón con la miel de abeja.
3. **Sirve** la fruta picada en un plato chico, agrega el aderezo y deja reposar por 5 minutos.

¡ LISTO, UN RICO REFRIGERIO !
Puedes preparar así la Fruta para que le envíes a la escuela

♥ PARA: 2 RACIONES.

<p>JUGOS / FRUTA EN REFRIGERIO ESCOLAR</p>	<p>Conducta Actual: Enviar jugos procesados en grandes cantidades en refrigerio escolar.</p>	<p>Conducta Deseada: Enviar fruta fresca o porción adecuada de jugo natural en el refrigerio escolar.</p>
<p>Beneficios</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les gustan a los niños. 2. Hay mucha variedad 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dar mayor variedad a la dieta. 2. Aporte de fibra a través de la cáscara y la
 <p>HORA DE PIZZA</p> <p>Tiempo de Preparación: 30 minutos. Dificultad: Sencilla. Momento del día: Comida o cena.</p>	 <p>POSTRE DE MANGO</p> <p>Tiempo de Preparación: 10 minutos. Dificultad: Sencilla. Momento del día: Colación por la tarde.</p>	 <p>POSTRE DE MANGO</p> <p>Tiempo de Preparación: 10 minutos. Dificultad: Sencilla. Momento del día: Colación por la tarde.</p>
		<p>naturalidad, fuertes al refrigerio escolar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 21. Buen aporte de energía. 22. Buen estado de ánimo en los niños. 23. Puede utilizarse y prepararse en forma de postre también en la hora de la comida.
<p>Costos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Riesgo de padecer diabetes y alteraciones en glucosa. 2. Riesgo de obesidad y sobrepeso. 3. Riesgo de hiperactividad por exceso de azúcares. 4. Deshidratación. 5. Falta de variedad en dieta (pobre en fruta) 6. Baja energía. 7. Somnolencia. 8. Malos hábitos en edad adulta. 9. Mayor gasto. 10. Mas batallas en la comida en casa. 11. Facilitar el acceso y consumo de refresco. 12. Sustituir alimentos sólidos fomentando la falta de estructura en las comidas. 13. Dejar de comer otros alimentos por tomar grandes cantidades de jugo. 14. Desnutrición. 15. Incremento de triglicéridos en sangre. 16. Disminuir el consumo de agua natural y lácteos, esenciales para su crecimiento. 17. Ácido fosfórico añadido a jugos como antioxidante aumenta resorción ósea. 18. Aparición de caries y mala salud bucal. 19. Menos consumo de verduras que contribuyen a su desarrollo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tiempo para incorporar el agua natural como hábito. 2. Organización en planificación de menú y compras para tener fruta fresca en casa. 3. Creatividad para preparaciones atractivas. 4. Se tienen que lavar y desinfectar. 5. Se pueden echar a perder si no se manejan adecuadamente. 6. Se pueden oxidar rápidamente. 7. No vienen en empaques divertidos y atractivos para los niños. 8. En la mayoría se necesitan de envases especiales. 9. Al inicio puede haber mayor desprecio por parte de los niños. 10. Se puede necesitar un extractor o utensilios de cocina para prepararlos. 11. Los jugos naturales tienen que prepararse de manera casi inmediata.

Disfruta tu Verdura

ROLLITOS DIVERTIDOS



Tiempo de Preparación: 20 minutos.
Dificultad: Sencilla.
Momento del día: Cena.

Disfruta tu Verdura

INGREDIENTES:

- + 200 gramos de pollo deshebrado cocido.
- + 1 hoja de lechuga.
- + 1 jitomate.
- + 2 rebanadas de aguacate.
- + 1/2 zanahoria.
- + 1/2 pepino.
- + 2 cucharadas de crema.
- + 2 tortillas de maíz o de harina.

PREPARACIÓN:


1. Corta los el pepino, la zanahoria y el jitomate en tiritas.
2. Corta la lechuga en trozos pequeños.
3. Unta 1 cucharadita de crema en la tortilla.
4. Colócala en el sartén.
5. Agrega el pollo deshebrado con las verduras picadas y el aguacate.
6. Dobra en forma de rollito y si deseas agrega queso.
7. Prepara 1 a 2 y acompáñalos con agua de fruta.

¡ A CENAR !
Puedes acompañarlos con una fruta de postre, será una cena muy saludable para tu familia.

PARA: 2 RACIONES.

Disfruta tu Verdura

CODITOS DE SABORES



Tiempo de Preparación: 20 minutos (+ congelación)
Dificultad: Sencilla.
Momento del día: Comida.

Disfruta tu Verdura

INGREDIENTES:

- + 50 gramos de pasta con forma de codito o flocos.
- + 1/2 pieza de zanahoria cortada en cubitos.
- + 1/2 calabaza cortada en cubitos.
- + 1 cucharada de puré de jitomate.
- + 1 cucharadita de queso rallado.

PREPARACIÓN:

1. Sumergir en agua la zanahoria y calabaza cruda y cocer.
2. Por otro lado poner en agua a cocer la pasta elegida.
3. Colar ambos al finalizar la cocción.

¡ A COMER !
Agregar verduras a los alimentos que les gustan a los niños como la pasta y el arroz es una buen solución para que las coman.

PARA: 1 RACIÓN

INSTRUCTIVO:

Se entrega instructivo con indicaciones para iniciar germinado de semillas, junto

¿CÓMO CULTIVAR DENTRO DE TU CASA?

Cuando compramos plantas que han sido cultivadas en el exterior y las pasamos a nuestra cocina, con un ambiente completamente diferente pueden no llegar a adaptarse.

Lo mejor es germinarlas en casa para que crezcan completamente adaptadas a este entorno.

En ésta macetita y utilizando las semillas de albahaca puedes iniciar el germinado para que pronto tengas una plantita de **albahaca** en tu cocina.




Hazlo en conjunto con tus hijos!


PASOS PARA GERMINAR

1. **Coloquen** la tierra en la maceta.
2. **Procura llenarla**, dejando 2 centímetros entre la tierra y el tope.
3. Con un palito **revuelvan** la tierra para que no esté tan apretada.
4. **Hagan** un orificio en el centro de la tierra y coloquen un par de semillas.
5. **Cubran** con tierra.
6. **Rieguen** sin agregar demasiada agua.
7. **Rieguen** continuamente 1 o 2 veces al día y no olviden ponerla al sol de 4 a 6 horas.
8. **Deberán** pasar de 3 a 4 semanas.
9. Una vez que aparezcan 6 hojitas en la planta es momento de **transplantar** a una maceta más grande.

¡A DISFRUTAR DEL SABOR DE LA ALBAHACA FRESCA!



Disfruta tu Verdura



con un almácigo, un sobre con semillas de albahaca (Como objeto tangible).

TRIPTICO VERDURAS: El presente tríptico fue entregado a los padres de familia en el taller a padres, y fue revisado y comentado durante el taller.

 **Dato Curioso**

La **fibra** de las verduras mantiene satisfechos a los niños por más tiempo.

En **México** existe una gran variedad de Frutas y verduras, sin embargo los mexicanos consumimos una **cuarta parte** de la recomendación diaria.



Si quieres tener niñ@s más saludables

No te olvides de incluir:

1 VERDURA EN CADA COMIDA

Estrategias para hacer que tu niño coma más verduras:

- 1.** Trata de agregar **2 verduras nuevas** por mes.

Recuerda tener paciencia.
- 2.** Ofrece **pedacitos pequeños** y poca cantidad.

No ofrezcas un tazón muy lleno
- 3.** **Nunca los obligues** a comer si ya no quieren.

Necesitará probar las verduras hasta 10 veces para que le guste y se acostumbre al sabor.



BENEFICIOS DE COMER VERDURAS

¡CONTÁCTANOS!



- Son ricas en **vitaminas como la A, C, E y minerales.**
- Tienen un alto contenido de **fibra**, que les ayuda a tener una mejor digestión.
- **No** tienen **azúcar ni grasas** añadidas.
- Tienen un alto contenido en **agua.**
- Pueden ayudar a prevenir e enfermedades como gripa tos y otras.
- Mejoran su **salud** estomacal.
- Le dan **variedad y colorido** a su dieta.





¡BRINDA CARIÑO CON UNA ALIMENTACIÓN SANA!

CAMPAÑA DISFRUTA TU VERDURA

 disfrutatuverdura@gmail.com
 Cosechando Frutos



¿Sabías qué,

un niño que consume verduras tiene una mejor memoria y concentración

¡Aquí te damos algunos consejos para lograr que coman más verduras!

TRIPTICO FRUTAS: El presente tríptico fue entregado a los padres de familia en el taller a padres y fue revisado y comentado durante el taller.

BENEFICIOS DE TOMAR AGUA NATURAL

¡CONTÁCTANOS!









- Mejora su **estado de ánimo**.
- Mejora su **concentración** en la escuela
- Ayuda a regular su **temperatura** de su cuerpo.
- El cerebro y corazón necesitan agua para **funcionar** correctamente.
- Ayuda a prevenir **enfermedades**.

¡BRINDA CARÍÑO CON UNA ALIMENTACIÓN SANA!

CAMPAÑA DISFRUTA TU VERDURA

✉ disfrutatuverdura@gmail.com
📍 Cosechando Frutos

¿Sabías qué...
cada vaso de jugo (240 ml) tiene al menos 6 cucharaditas de azúcar?

¡Aquí te daremos consejos para que mejor coman fruta fresca y tomen más agua natural!

Es la mejor forma de **HIDRATAR** su cuerpo.

¿QUÉ PASA CON EL AZÚCAR DE LOS JUGOS?

Algunos jugos y leches además de su propio contenido de azúcar contienen azúcar añadida, y esto puede afectar su salud.

- Los **azúcares** en los jugos hacen que los niños se sientan satisfechos antes de recibir lo que necesitan.
- Las **calorías** provenientes de los jugos pueden favorecer un aumento de peso.
- Favorecen las caries.
- Su consumo excesivo a la larga puede hacer que desarrollen **diabetes**.

Acostumbra a tu niño al sabor del agua natural
! y recuerda !

PREFIERE LA FRUTA FRESCA

1. **Ofrece agua natural** cuando tenga sed en lugar de jugos.
2. **Sirve fruta fresca** en lugar de dulces.

Acompaña las comidas con agua simple.

Pon agua natural al alcance de los niños

Conviértete en su ejemplo a seguir.

La Organización Mundial de la Salud, recomienda que los niños **NO TOMEN MÁS DE 5 CUCHARADITAS DE AZÚCAR AL DÍA**, contando el azúcar en los jugos, refrescos, pan, cereales y dulces.



DATO IMPORTANTE:

250 ml. de jugo de industrializado contienen 5 a 6 cucharaditas (25-30 gr.) de azúcar.

IDEA
Agrega al agua natural rodajas de Fruta, para darle un ligero sabor y olor a Fruta.

***Nota:** Es importante mencionar que en caso de la reproducción de la campaña, los materiales pueden adaptarse de acuerdo a la población objetivo, de tal manera que tanto fotografías como lenguaje sean culturalmente correctos con la población con la que se trabaja.

IX. Presupuesto: Para fines de este trabajo, el presupuesto fue personal y adaptado a las necesidades de la escuela en donde se desarrolló, se presenta a continuación para 100 alumnos.

En caso de que esta campaña se quisiera implementar se presenta presentará un presupuesto más económico, utilizando materiales de costos reducidos que guarden la calidad pero que se reproduzcan a 1,000 niños y no 100, como ha sido el caso del presente trabajo.

X. Cuadro de Implementación:

XI. Distribución y entrega de materiales:

- **Audiencia primaria:** Padres de familia.
- **Entrega de postales y recetario:** Tanto postales como recetarios fueron entregados de manera personal directamente a los padres de familia al momento de recoger a sus hijos a la salida de la escuela.
- **Entrega de trípticos:** El objeto tangible (Instructivo para germinar) y los trípticos fueron entregados y comentados durante el taller ofrecido a los padres de familia.

Sesiones Educativas:

La campaña de comunicación en nutrición “Disfruta tu Verdura” incluye como ya se comentó anteriormente como servicio adicional, 5 sesiones dirigidas a los niños en edad preescolar, realizadas 1 vez por semana. A continuación se describen detalladamente cada una de las sesiones, cuya finalidad es complementar la información transmitida a los padres de familia durante la campaña.

XII. SESIONES EDUCATIVAS CON CARTAS DESCRIPTIVAS.

SESIÓN 1: COSECHANDO FRUTOS

Nombre de la sesión: Cosechando Frutos

Breve descripción: Desarrollo de germinados de verduras elegidas para iniciar el huerto escolar (Recomendadas: jitomate, zanahoria), exponer a los niños el origen de las verduras y las partes de las plantas.

Objetivo: Generar en los niños interés por el origen de las verduras a través de la presentación de las plantas y del trabajo activo con la tierra y con las semillas de verduras que serán la base para iniciar el huerto dentro de la escuela.

Tiempo Requerido: Sesión de 90 minutos impartida dentro de horario escolar, durante el mes de Marzo del 2016.

Tipo de Comunicación: Interpersonal.

Descripción de materiales:

1. *Esquema con partes de la planta (cartel):* Diseño “Disfruta tu verdura, Conoce las partes de la planta” (Ver anexo). Será utilizado por el facilitador para mostrar a los alumnos las partes de la planta.

2. *Esquema con partes de la planta (individual)*: Se les entrega una copia en blanco y negro a cada alumno, la cual se les pedirá iluminen en cada momento en el que se explique la parte de la planta.
3. *Semillas de jitomate*: Recomendamos el uso de semillas “Germinal” por la cantidad de semillas por sobre. Se necesitan 4 semillas por alumno. El contenido de los sobres son de entre 50 y 60 semillas por sobre.
4. *Tierra preparada para almácigos*: Preparar con anticipación agregando a la mezcla mitad tierra natural y mitad composta de lombriz. Se utilizarán aproximadamente 60 gramos por alumno.
5. *Almácigos individuales biodegradables*: Almácigos biodegradables en forma de maceta. Se recomienda utilizar marca Vitae.
6. *Palas de plástico diseñadas para niños*: De plástico, utilizar 1 pala por niño o por parejas.
7. *Jitomates cereza o jitomate bola*: Perfectamente lavados y desinfectados. Se utilizaran primero como demostración de lo que se pretende germinar y posteriormente para degustación al finalizar la actividad.

Descripción detallada de la actividad:

1. **Presentación (5 minutos)**: Saludo y presentación de facilitadores. Se comienza con una canción en grabadora o bocina (Canción de frutas) para obtener la atención de los alumnos.
2. **Actividad inicial en salón (40 minutos)**: Se reparte de manera individual una hoja con las partes de la planta y 4 crayolas (verde, amarillo, rojo, azul). Una vez que todos tengan el material, se inicia preguntando a los alumnos:

- ¿Levantando la mano, quién me puede decir su verdura favorita?
- ¿Quién me dice su fruta favorita?.

Posteriormente se les pregunta: ¿Quién me puede decir de donde vienen las verduras y las frutas?. Al recibir las respuestas, se dará la respuesta correcta mencionando a los alumnos que las verduras y frutas vienen de la tierra, y que el día de hoy conoceremos las partes de la planta y plantaremos una deliciosa verdura.

Con ayuda del cartel “Partes de la planta”, se expone cada una de las siguientes partes de la planta:

1. Raíz
2. Tallo
3. Hoja
4. Fruto
5. Tierra

Se les pide a los alumnos iluminen cada una de las partes de la planta con las crayolas que se les proporcionaron.

3. Actividad de germinado de jitomate (45 minutos): Se les pregunta a los alumnos mostrando los jitomates ¿Quién me puede decir que es esta verdura? ¿Para que le sirve a nuestro cuerpo? y por último¿A quien le gustan los jitomates?.

Se les explica a los alumnos que a continuación plantarán una semilla de jitomate en una maceta y verán a lo largo de varias semanas como crece.

Se les pide a todos los alumnos que se formen en dos filas (una de hombres y una de mujeres) y marchando se dirigen al jardín o en su caso si no hay jardín al patio de la escuela.

Una vez en el patio de la escuela se les pide a los alumnos tomar asiento, se solicita que formen equipos de 4 alumnos y se le reparte a cada equipo: 4 almácigos, una cubeta con tierra preparada, 20 semillas, 4 palas y una jardinera con agua.

Una vez que todos los alumnos cuentan con el material se inicia el proceso de germinado, siguiendo los pasos mencionados a continuación (demostrando a los alumnos que hacer):

1. Se debe colocar con la pala tierra preparada en el almácigo (Hasta llenar la maceta a tres/ cuartos de su capacidad).
2. Se colocan 4 semillas y se cubren con la misma tierra (Realizar el procedimiento supervisando que cada alumno agregue las semillas).
3. Se agregan 40 ml a 50 ml de agua a cada almácigo y se pone el nombre de cada alumno en cada almácigo.

4. Cierre (5 minutos): Los germinados se colocan en un lugar donde reciban en su mayor parte solo por la mañana. Deberán ser regados por un alumno diferente cada mañana. Regresan al salón, se lavan las manos y se les ofrece un jitomate Cherry a cada alumno para que coman lo que acaban de sembrar.

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 1

SESIÓN 2: SABORES Y COLORES

Nombre de la sesión: Sabores y Colores

Breve descripción: Los alumnos probarán pequeñas cantidades de verduras y frutas con los ojos vendados, reconociendo su textura, su sabor y su olor. La degustación se lleva a cabo como un juego en el que cada participante tiene oportunidad de ganar.

Objetivo: Permitir en el niño un acercamiento con verduras y frutas poco comunes y su reconocimiento, de tal manera que puedan poco a poco integrarlas en su alimentación diaria.

Tiempo Requerido: Sesión de 60 minutos impartida dentro de horario escolar, durante el mes de Marzo del 2016.

Tipo de Comunicación: Interpersonal.

Descripción de materiales:

1. *Diagrama con verduras y frutas:* Diagrama “Conoce tus verduras”. Donde se escribirá el nombre de cada alumno y se completará con caritas felices o tristes de acuerdo al transcurso de la sesión.

2. *Tarjetas encimados de verduras y frutas:* Tarjetas de programa “Disfruta tu verdura” con fotografías de las diferentes verduras y frutas existentes, para platicar sobre sus beneficios con los alumnos.
3. *Vasitos de plastico para degustación:* Vasitos de 40 ml. para colocar la verdura o fruta picada.
4. *Calcomanías de caritas felices/tristes:* Para exponer el gusto o desagrado por parte de los niños hacia determinada verdura y fruta.
4. *Platitos de papel biodegradables:* Donde los niños podrán poner las verduras y frutas que vayan probando.
5. *Paliacate o banda:* Para cubrir los ojos de los alumnos al momento de la degustación.
6. *Gel antibacterial:* Para utilizarla, posterior al lavado de manos de los alumnos.

Ingredientes: Se recomienda presentar muy bien desinfectados y picados algunos de los siguientes ingredientes:

Descripción detallada de la actividad:

1. **Presentación (5 minutos):** Saludo y presentación de facilitadores, comenzar por recordar el nombre de cada alumno, y cuales son su verdura y fruta favorita. Pedir a los alumnos que en orden len fila se laven las manos, ya que probaran diferentes verduras y frutas.

2. **Actividad inicial “Conociendo las Verduras y Frutas” (10 minutos):**

Utilizando las tarjetas encimadas de verduras y frutas se reconocerán las verduras y frutas y los niños compartirán si les gustan, las han probado y como las comen.

 - Repartir a cada alumno una de las tarjetas con fotografías, y pedir que uno por uno mencionen si les gustan, a que saben y como comen la verdura o fruta que les tocó.
 - Pedir que se unan con otra verdura o fruta que podrían comer juntas o en forma de ensalada.

3. **Actividad Degustación (40 minutos):** Colocar en una mesa principal los envases con las verduras y frutas picadas elegidas para ese día. Pedir que los niños se agrupen en familia y se coloquen alrededor de la mesa principal.

- Solicitar apoyo de otra facilitadora o maestra y tapar los ojos de uno de los integrantes de cada pareja.
- Pedir al otro niño que ofrezca una verdura o fruta a su compañero.
- El compañero con la banda sobre los ojos deberá probar la fruta o verdura ofrecida, tomarla con la mano, olerla y comerla, e identificar que es lo que está comiendo.
- Por cada identificación correcta el niño recibirá una carita feliz en el diagrama “Conociendo las Verduras y Frutas”
- Se repetirá la misma acción con el segundo integrante de la pareja, sin embargo se agregaran 1 verdura y fruta sorpresa, que el alumno no haya visto en el ejercicio previo con su pareja.
- En caso de que alguno de los alumnos no identifique y no le guste una de las verduras o frutas se les debe recomendar a los niños que pueden dejarla y no probar más, pero como regla del juego no esta permitido decir “guacala” “no me gusta” “ no voy a probar”
- Los alumnos que identifiquen todas las verduras y frutas correctamente, serán nombrados los “Reyes de las Verduras y Frutas” y recibirán una calcomanía reconociendo su buen trabajo.

4. **Cierre:** Se pedirá a los niños que tomen el envase con su verdura o fruta favorita y que se sienten en un círculo en el suelo. Se les pedirá que expongan que fue lo que más les gustó de la actividad y que recuerden el nombre de cada una de las verduras y frutas que acaban de probar.

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 2

SESIÓN 3: PALETAS DE MANZANA

Nombre de la sesión: Paletas de Manzana

Breve descripción: Sesión de cocina, en donde los niños aprenderán a hacer paletas de frutas, utilizarán sus habilidades motoras finas para prepararlas y podrán disfrutar como postre en lugar de dulces.

Objetivo: Fomentar en los alumnos la ingesta de frutas como refrigerio o postre, incorporando a los alumnos a la cocina y limitando y exponiendo los daños que pueden tener los dulces en la salud y los dientes de cada uno.

Tiempo Requerido: Sesión de 60 minutos impartida dentro de horario escolar (preferentemente al finalizar el receso escolar), durante el mes de Marzo del 2016.

Tipo de Comunicación: Interpersonal.

Descripción de materiales:

1. *Hojas con fotografías de la actividad:* Considerando la edad de los alumnos se sugiere mostrar en hojas con fotografías la actividad que se llevará a cabo y explicarles detenidamente que se deberá hacer con los ingredientes.

2. *Mandil o bata de trabajo*: Pedir que los niños se coloquen su mandil o bata de trabajo escolar ya que estarán cocinando.

3. *Envases de plástico hondo*: Se utilizarán para colocar el voourt.

Código	Cantidad	Descripción	Total
1	100 postales	Impresión de postales (Formato laminado)	250. ^a
2	100 recetas.	Impresión de recetario	450. ^a
3	100 trípticos.	Impresión de trípticos	440. ^a
4	100 instructivos..	Impresión de instructivo	300. ^a
5	50 imanes.	Imanes Disfruta tu Verdura	8
6	100 almácigos	Almácigos para padres	400. ^e
7	100 sobres	Semillas para padres	185. ^e
8	10 argollas.	Argolla para recetario	250. ^e
9	100 alumnos.	Material sesión 1: Almácigos, palas de plástico, tierra preparada, semillas de jitomate.	7. ^e
10	100 alumnos.	Material sesión 2: Verduras y frutas, envases de plástico, calcomanías	500. ^e
11	100 alumnos.	Material sesión 3: manzana, palitos de manzana, yogurt, nuez, coco rallado,amaranto, platos de papel.	500. ^e
12	100 alumnos.	Material sesión 4: Pimientos, apio, pinturas lavables no tóxicas, platos de papel, hojas.	860. ^e
13	100 alumnos.	Material sesión 5: Replicas de alimentos, canastas, letreros enmicados.	740. ^e
		Total	64.
		Total Costo Unitario (Por niño)	64. ^e

sobre la manzana).

- Agua mineral (Para disminuir proceso de oxidación).

Para decorado crocante (Sugerencias):

- Yogurt natural con miel de abeja o yogurt de sabor (fresa, durazno).
- Nuez espolvoreada.
- Amaranto
- Granulado de chocolate

Estos ingredientes son sugerencias, se pueden alternar con cereal, granola, canela, arándanos etc.

• Coco rallado.

	Actividad	Fecha	Observaciones	Re
1	Plática inicial a padres de familia.	8 de Diciembre 2016.	Presentación de programa a padres.	Lnl Re
2	Encuesta Inicial (Investigación Formativa)	15-19 de Febrero 2016.	Aplicación directa a padres.	Lnl Re
3	Toma de peso y talla de alumnos	22 de Febrero 2016.	Dentro de salón de clases.	Lnl Re
4	Observación de loncheras.	22 a 26 de Febrero.	Toma de fotografía y reporte individual.	Lnl Re
5	Incorporación a grupo de red social.	7 de Marzo de 2016.	Envío de mensaje marcando inicio de campaña.	Lnl Re
6	Entrega de postal 1 y 2.	9 de Marzo de 2016.	Entrega a la salida de la escuela.	Lnl Re
7	Envío de mensaje en red social.	14 de Marzo de 2016.	Envío de imagen reforzando mensaje.	Lnl Re
8	Sesión 1 "Cosechando Frutos"	16 de Marzo de 2016.	Germinado de jitomates.	Lnl Re
9	Entrega de postal 3 y 4	23 de Marzo de 2016.	Entrega a la salida de la escuela.	Lnl Re
10	Envío de fotografías sesión 1	28 de Marzo de 2016.	Fotografías en red social.	Lnl Re
11	Sesión 2 "Conociendo verduras y frutas"	6 de Abril de 2016.	Sesión de degustación de verduras y frutas.	Lnl Re
12	Entrega de postal 5 y 6.	13 de Abril de 2016.	Entrega a la salida de la escuela.	Lnl Re
13	Sesión 3 "Paletas de manzana"	13 de Abril de 2016.	Desarrollo de sesión y degustación de paletas.	Lnl Re
14	Envío de fotografías sesión 2.	18 de Abril de 2016.	Fotografías en red social para reforzar mensaje.	Lnl Re
15	Entrega de postal 7 y 8.	18 de Abril de 2016.	Entrega a la salida de la escuela.	Lnl Re
16	Sesión 4 "Sellos con verduras"	20 de Abril de 2016.	Desarrollo de sesión y pintura de flores.	Lnl Re
17	Entrega de postal 9 y 10	27 de Abril de 2016.	Entrega a la salida de la escuela.	Lnl Re
18	Envío de fotografías sesión 3.	27 de Abril de 2016.	Fotografías en red social para reforzar mensaje.	Lnl Re
19	Sesión 5, Rally.	4 de Mayo del 2016.	Desarrollo de rally y transplante de jitomates.	Lnl Re
20	Entrega de recetarios	4 de Mayo del 2016.	Entrega a la salida de la escuela.	Lnl Re
21	Envío de fotografías sesión 4 y 5..	9 de Mayo del 2016.	Fotografías en red social para reforzar mensaje.	Lnl Re
22	Taller padres de familia.	13 de Mayo del 2016.	Taller realizado previo a festejo Día de las Madres.	Lnl Re
23	Encuesta Final	13 de Mayo del 2016.	Llenado de encuesta tras taller.	Lnl Re
24	Observación de loncheras	13 y 17 de Mayo del 2016.	Toma de fotografía y reporte individual.	Lnl Re

del facilitador y recordar los

en la actividad pasada del

alumno se laven las manos y

ayuda de las maestras y la

alumno gel antibacterial al

abo en el salón de clases, se

apias para la actividad.

personas y se coloquen cada

ana, 10 palitos de manzana, 5

ondo con yogurt.

enen que hacer los alumnos,

idos en agua mineral durante

palito al centro del gajo de

manzana de tal manera que el gajo de manzana haga la función de paleta. (Para este paso se sugiere que los alumnos reciban la ayuda de la facilitadora o maestra)

- Una vez colocado, se deberá sumergir la paleta en yogurt natural hasta cubrir el gajo completo.
- Sacar del yogurt y pasar por el crocante que da niño quiera. Colocar la paleta terminada en platitos de papel y esperar a que todos los demás terminen su paleta.
- Mientras se lleva a cabo la actividad, tanto facilitadoras como maestras deberán apoyar a los diferentes equipos a lograr cubrir las paletas y agregar el crocante a cada una.

3. **Sesión de Limpieza (5 minutos):** Solicitar la cooperación de los alumnos para limpiar sus mesas de trabajo, remover los mandiles y limpiarse las manos. Así mismo las facilitadoras pasarán a cada mesa a tomar los platos e ingrediente sobrantes.

3. **Sesión de prueba y reflexión (10 minutos):** Pedir a los alumnos que tomen asiento. Antes de probar el delicioso postre que prepararon deberán platicar que les gustó de la actividad. La facilitadora expondrá por que es buena la fruta y por que los dulces les lastiman los dientes y los pueden hacer sentirse mal del estomago.

Es recomendable que la actividad se llevé a cabo al terminar el receso o antes del receso, de tal forma que los niños puedan comer las paletas como forma de colación o postre.

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 3

SESIÓN 4: SELLOS DE VERDURAS

Nombre de la sesión: Sellos de verduras.

Breve descripción: Sesión con verduras cortadas y pintura lavable presentando a los alumnos verduras poco comunes como el pimiento de diferentes y el apio. Durante la sesión pondrán en práctica sus habilidades motoras fina.

Objetivo: Generar en los alumnos interés por verduras poco comunes para que posteriormente las prueben en las recetas que son enviadas a los padres de familia como parte del programa “Disfruta tu verdura”.

Tiempo Requerido: Sesión de 60 minutos impartida dentro de horario escolar, durante el mes de Abril del 2016.

Tipo de Comunicación: Interpersonal.

Descripción de materiales:

1. *Hojas predeterminadas con maceta*: Hojas proporcionadas por el programa “Disfruta tu verdura” con esquema en blanco y negro de maceta y tallos, donde cada alumno con sellos pintará la maceta.
2. *Pinturas lavables no tóxicas*: Pinturas de diferentes colores que se utilizarán para lograr los sellos en las hojas predeterminadas.
3. *Brocha gruesa*: Para ser utilizado por facilitador o alumnos que gusten pintar su sello de verdura.
4. *Pimientos*: Utilizar pimientos pequeños, de diferentes colores, cortados por la mitad (logrando que la parte cortada asemeje una flor).
5. *Tiras de apio*: Tiras pequeñas y cortadas, para utilizar los extremos como sellos.
6. *Toallas desinfectantes*: Para limpiar el área de trabajo.
7. *Cinta adhesiva*: Para colocar las macetas en la pared al finalizar la sesión.

Sugerencias para la actividad:

- Es importante mencionar a los alumnos antes de iniciar la actividad que las verduras que vamos a utilizar en la actividad no se deben de comer, ya que estaremos trabajando con pintura.
- Se deberán limpiar los pimientos de semillas antes de presentarlos a los alumnos.
- Al finalizar la actividad se pueden presentar muestras de apio con aderezo como forma de colación, para que los niños prueben las verduras que acaban de utilizar.

Descripción detallada de la actividad:

1. **Introducción (5 minutos):** Presentación de facilitadora y de cada uno de los alumnos, mencionando cual es su fruta preferida. Solicitar a cada alumno lavarse las manos y colocarse su mandil o bata de trabajo. Limpiar mesas de trabajo y colocar materiales al centro de las mesas.

- Llevar tanto los pimientos como los apios ya cortados en recipientes o platos de papel.
- Preguntar a los alumnos quien reconoce que verduras son las que se van a utilizar.
- Establecer las reglas de la actividad (No comer las verduras, no jugar con la pintura).

2. **Actividad “Sellos con verduras” (40 minutos):** Se deberá solicitar a los alumnos organizarse en grupos de 4 y cada grupo colocarse en alguna de las mesas con el material dispuesto. Cada alumno recibirá una hoja predeterminada y tamaño oficio con la imagen de maceta y tallo. Posteriormente la facilitadora presentará la actividad siguiendo los pasos presentados a continuación:

- Al tener la pintura en diferentes bases cada color, deberán tomar un pimiento y remojar la parte cortada sobre la base, de tal manera que la parte cortada del pimiento se impregne de color (como si fuera un sello).
- Colocar el pimiento con pintura sobre el tallo de la maceta en la hoja que se les entrega, de tal manera que se forme una flor de un color. Hacer lo mismo con

otro pimiento y otro color, para poder tener flores de diferentes colores (Los

Paso de Aprendizaje	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL DE APOYO	Evaluación
1	Presentación de la facilitadora y de cada niño.	Se comienza por poner la canción "Ricas Frutas" a volumen medio. Se presenta cada facilitadora y cada alumno.	Presentación Oral. Grabadora o Bocina. Canción "Ricas Frutas"	Fi que el extremo se a maceta.
2	Actividad Inicial "Las partes de la planta"	Se reparte a cada alumno una hoja con las partes de la planta y 4 crayolas, se mencionan las partes de la planta y se da tiempo al alumno para que surtiera cada parte de la planta.	Cartel "Partes de la planta". Hojas individuales para alumnos. Crayolas de colores.	Fi al que será colgada con el proceso mientras que ya estén terminadas.
3	Actividad de germinado de jitomates.	En dos filas se dirige al grupo al jardín o patio de la escuela donde por equipos de 4 se plantan semillas de jitomate en los almácigos, con apoyo de las palas y de las jardineras con agua.	Almácigos Tierra preparada Semillas de jitomate Palas para niños Jardineras con agua Marcador negro	Fi al de cada grupo de averse las manos y . Las facilitadoras y correspondiente y la
4	Cierre y degustación de jitomates.	Se colocan los almácigos en lugar donde reciban suficiente sol y se dejan a su propio ser regados diariamente por los niños. Se les ofrece una vez de regreso en el salón jitomate cherry para su degustación, explicando a los niños que es lo que acaban de sembrar.	Jitomates cherry	Fi Ofrecer a los alumnos una barritas de apio y pedir que la prueben, y mencionen a que les sabe. Terminar con un aplauso y cantando la canción "Ricas Frutas".
<p>Objetivo Específico: Generar en los niños interés por el origen de la presentación de las plantas y del trabajo activo con la tierra y con las serán la base para iniciar el huerto dentro de la escuela.</p>				

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 4

SESIÓN 5: RALLY “DISFRUTA TU VERDURA”

Nombre de la sesión: Rally Disfruta tu Verdura

Breve descripción: Actividad donde los alumnos colocarán diferentes modelos de verduras en la canasta en donde deben de ir, identificando si son verduras, frutas o alimentos no saludables.

	Verduras	Frutas	
O	Brócoli, coliflor	sandía, melón, papaya	ras
y	Champiñones, acelgas	moras, fresa	tica
lo	Zanahoria, calabaza	mango, plátano	
	Apio, ejotes, chayote	ciruela, durazno	
	Pepino, jitomate	pera, mamey, kiwi	

Tiempo Requerido: Sesión de 70 minutos impartida dentro de horario escolar, durante el mes de Abril del 2016.

Tipo de Comunicación: Interpersonal.

Descripción de materiales:

1. *Modelos de alimentos para niños en edad escolar.* Modelos de plástico marca Nasco, juego de 100 replicas de alimentos para niños en edad escolar. De no contar con dicho material se pueden utilizar distintos modelos de alimentos o tarjetas de verduras, frutas y alimentos poco saludables enmicadas.
2. 3 canastas : Donde los alumnos colocarán la verdura, fruta o alimento poco saludable que le corresponda.
3. Letreros con imágenes de verduras, frutas y alimentos poco saludables. Que se colocarán al frente de cada canasta, para que los niños identifiquen donde colocarán el alimento que les tocó.
4. Coctel de frutas y tiritas de jícama, pepino y zanahoria: Para ofrecer a los alumnos al finalizar la actividad, como parte de la convivencia de cierre.

Las figuras o en su caso imágenes que se sugiere incluir para el rally se mencionan a continuación:

Descripción detallada de la actividad:

1. **Introducción (5 minutos):** Saludar en el salón de clases y cantar la canción “Ricas Frutas”. En orden pedir al grupo que se coloquen en fila de hombres y mujeres y cantando salgan al jardín o patio de la escuela. Una vez en el jardín pedir a todos los alumnos que se sienten en fila viendo hacia las canastas que previamente deberán estar colocadas a 20 metros de distancia.

2. **Actividad “Rally Disfruta tu Verdura” (35 minutos):** Una vez que los alumnos se encuentren sentados en el jardín y las canastas dispuestas frente a ellos con los letreros de verduras / frutas / Otros se inicia la actividad siguiendo los pasos a continuación:
 - Dividir al grupo en equipos de dos y a cada equipo proporcionar en una cubeta 20 muestras diferentes de alimentos.
 - Los equipos deberán formarse en fila por estaturas y los primeros en pasar deberán tomar de la cubeta un alimento y correr hacia las canastas a colocarlos en el lugar que les corresponde.
 - Una vez que haya regresado el primer participante puede seguir el siguiente en la fila y así sucesivamente.
 - Ganará el equipo que lo haga más rápido pero que acierte en todos los casos. Si el alumno falla en diferenciar el alimento deberá regresar y volver a intentarlo.
 - Se sugiere que el premio sea una calcomanía con imágenes de verduras o frutas.

Será importante recordar a todos los alumnos las reglas del juego antes de comenzar, y la necesidad de respeto y atención para evitar accidentes. Tanto

maestra como facilitadoras buscarán animar a ambos equipos para que logren su objetivo.

Paso de Aprendizaje	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL DE APOYO	E
1	Presentación y lavado de manos.	Presentación de los nombres de cada uno y lavado de manos y gel antibacterial de cada alumno.	Gel antibacterial.	Fa a 6 semanas entre la ento de reunir a los
2	Actividad Inicial "Conociendo las Verduras y Frutas"	Utilizando las tarjetas encimados con fotografías de verduras y frutas, repartir a cada alumno una y pedir que la reconozcan, que digan si le gusta y como o donde la comen.	Tarjetas de verduras y frutas enmicadas.	Fa al al antar una cubeta o ansplante por la edad itiendo a los alumnos
3	Degustación de verduras y frutas.	Los alumnos se agruparán en parejas y se colocarán alrededor de la mesa principal donde previamente se colocarán frente a cada pareja una muestra de las verduras y frutas a degustar (Tapadas con una servilleta). Se le invita a cada alumno con los ojos vendados a probar y determinar que verdura o fruta es la que están comiendo. Colocando una carita feliz a un lado de su nombre cada que tengan una respuesta correcta.	Esquema "Conoce tu verdura y fruta". Verduras y frutas picadas en envases chicos de plástico. Platos de papel. Servilletas Calcomanías o marcador.	Fa al pa on espacio suficiente grandes, donde se iamente. llevan colaciones de nadas por la escuela, más les gusto de las
4	Cierre y convivencia comiendo las muestras.	Se le pedirá a todos los niños que se coloquen en un circulo con las muestras en el centro, se les pedirá recuerden el nombre de cada una de las verduras y frutas y coman las que más les haya gustado.	Muestras de verduras y frutas picadas.	Fa

Objetivo Específico: Permitir en el niño un acercamiento con verdura su reconocimiento, de tal manera que puedan poco a poco integrarlas

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 5

TALLER A PADRES DE FAMILIA

Nombre de la sesión: Taller “Disfruta tu Verdura”

Breve descripción: Taller dirigido a padres de familia, al finalizar la campaña de comunicación con la intención de reforzar los dos mensajes clave y aclarar dudas sobre los conocimientos transmitidos.

Tiempo Requerido: Sesión de 60 minutos impartida dentro de la escuela (En este caso se realizó previo al festejo del Día de las Madres).

Objetivo: Aumentar la sensibilización sobre la importancia de incluir verduras en la dieta diaria del preescolar y de modificar su consumo de jugos procesados por agua natural y fruta fresca. Generar conocimiento y reforzar creencias correctas sobre la importancia de las verduras y frutas en la dieta de los niños.

CARTA DESCRIPTIVA PADRES DE FAMILIA

XIII. Evaluación:

La evaluación de la campaña “Disfruta tu Verdura” se realizó para conocer principalmente la comprensión de los materiales y el cambio en creencias y actitudes hacia las verduras y frutas.

La evaluación se conformó por los siguientes parámetros:

1. **Encuesta Final:** Que incluyó además de los reactivos iniciales para evaluar el efecto de los mensajes transmitidos, reactivos que evalúan la comprensión de los materiales, así como que material agrado más a los padres de familia y cual fue el material de mayor utilidad para ellos.
2. **Observación de refrigerios final:** Se realizaron dos observaciones de los refrigerios escolares enviados a los niños en fechas separadas, se registran, y además se obtuvo evidencia fotográfica para comparar con observación inicial. De tal manera que se logró evaluar los efectos de la campaña sobre los refrigerios escolares enviados a los alumnos.
3. **Entrevista semi estructurada:** Realizada a dos madres de familia para conocer la comprensión de los materiales y de los mensajes transmitidos a través de la campaña “Disfruta tu Verdura”

Paso de Aprendizaje	Resultado de Aprendizaje	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL DE APOYO	Evaluación
1		Presentación, lavado de manos y colocación de mandil de trabajo.	Presentarse y recordar los nombres de todos y su verdura favorita de cada uno. Pedir a todos los alumnos que se laven las manos y se coloquen su mandil o bata de trabajo. Así mismo revisar que las mesas se encuentren limpias sin útiles escolares.	Gel antibacterial. Mandil y Bata de trabajo.	De la campaña, para fines de tal manera que
La 2a Abril. prese la car Cues Se ap famili final mater		Sesión de cocina "Paletas de manzana"	Formar a los alumnos en grupos de 4 y pedir que se coloquen frente a su mesa de trabajo. Colocar en cada mesa de trabajo 1 plato con yogurt y las 5 opciones de decorado crocante, así como gajos de manzana y palitos de paleta. Demostrar al frente del salón la manera en que cada alumno deberá colocar el palito en el gajo de manzana, sumergir la manzana en el yogurt y decorar con crocante. Pedir que cada equipo trabaje en sus gajos de manzana y apoyar en lo que se necesite.	Gajos de manzana. Palitos de paleta. Yogurt natural con miel de abeja. Nuez picada. Coco rallado. Granulado de chocolate. Cereal.	Los meses de Marzo y al yo. A continuación se la implementación de unión con padres de os. En el cuestionario ón y utilidad de los ación.
3		Limpieza del área de trabajo	Antes de probar las paletas de manzana todos los equipos deberán limpiar sus mesas con toallas desinfectantes y dejar lo que ocuparon en su lugar.	Toallas desinfectantes.	Fa al campaña, los padres omentó haber leído y sentan los resultados
4 con r			Pedir a los niños que mencionen los beneficios de las frutas y disfruten de sus paletas recién hechas.	Paletas de manzana.	Fa

Objetivo Específico: Fomentar en los alumnos la ingesta de frutas incorporando a los alumnos a la cocina y limitando y exponiendo los dulces en la salud y los dientes de cada uno.

Con respecto a los cambios en creencias y actitudes hacia las verduras y frutas, el 100% de los padres mencionaron cambiar su creencia sobre la importancia de las verduras y frutas, tras recibir los materiales de la campaña. Así mismo resalta que el 68% de los padres de familia mencionaron que sus hijos incrementaron su interés por las verduras.

El objetivo de la campaña “Disfruta tu Verdura” era incrementar el interés por las verduras y frutas en los niños participantes, por lo que al observar estos resultados se observa una asociación positiva entre la intervención y el objetivo final a corto plazo. En la tabla 9. se presentan los resultados mencionados.

Con respecto al consumo de verduras, frutas y jugos procesados se evaluó, con los resultados de los cuestionarios finales, el cambio en el consumo de verduras y fruta en los niños participantes en la campaña. En la Tabla 10. se presentan los resultados.

Destacando que con el uso de la prueba estadística χ^2 , se observan cambios significativos en el consumo de verduras antes y después de la intervención. Siendo lo más relevante la frecuencia de no consumo, que previo a la intervención era de 48% de los niños sin consumir una verdura y posterior a la intervención solamente el 16% del grupo no consumía por lo menos una verdura por día.

Con respecto al consumo de frutas no se observaron diferencias significativas, aún cuando la frecuencia en consumo de fruta tuvo cambios positivos entre los que solamente consumían una porción de fruta por día, posterior a la intervención un mayor número de niños consumen 2 porciones de fruta.

Otra diferencia significativa se observó en la frecuencia de consumo de jugos procesados, la cual disminuyó. Se observó como dato más relevante que del 44% de los niños que tomaban 1 a 2 veces por día jugo de fruta procesado pasó a ser 8%, aumentando la frecuencia de consumo de 3 veces por semana.

Dichos resultados se corroboraron con las observaciones en los refrigerios escolares enviados a por los padres de familia durante el mes de Mayo del 2016.

Debemos mencionar que los resultados presentados se basan en la honestidad de las respuestas por los padres de familia a quien se les invito a responder de la manera más honesta posible.

En los gráficos presentados a continuación se distinguen los cambios en el consumo tanto de verduras, frutas, como de jugos procesados referidos por los padres de familia tras la intervención.

En el gráfico 2, se puede observar que en la evaluación inicial el 48% los padres de familia refirieron el consumo ninguna verdura por día y al finalizar la intervención comentaron que habían incorporado en la dieta del preescolar por lo menos una verdura al día.

Sobre los jugos de frutas procesados el gráfico 3, muestra el cambio observado. En el cual los padres de familia refirieron haber modificado la disponibilidad de jugos procesados en refrigerios y colaciones por la tarde. Se puede observar un cambio positivo con respecto al consumo de jugo de fruta diario. Inicialmente el 44% de los padres ofrecían a su hijo(a) uno a dos jugos de frutas por día y al finalizar la campaña estos padres mencionaron ofrecerlo tres veces por semana o una vez por semana y no diario.

La dieta de los niños en edad preescolar se debe a la disponibilidad y alimentos ofrecidos por los padres de familia y por las instituciones responsables. En este

Paso de Aprendizaje	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES DE APOYO	Observaciones
1	Introducción, lavado de manos y colocación de mandil.	Recordar los nombres de cada uno y mencionar su fruta favorita, lavado de manos y colocación de bata de trabajo o mandil.	Gel antibacterial. Bata o mandil.	Disponibilidad de jugos y consumo.
2	Actividad "Sellos con verduras"	Dividir al grupo en equipos de 4 y en cada mesa de trabajo colocar el material a utilizar. Demostrar frente a los alumnos como hacer los sellos con los pimientos y apios sobre la hoja con la maceta en blanco y negro. Ayudar a los alumnos a lograr poner los sellos de flores sobre cada tallo, recoger el material terminado y poner a secar.	Pimientos desinfectados, sin semillas cortados por la mitad. Apio en tiritas. Pintura lavable en base (diferentes colores). Hoja "Sellos con verduras"	En la actividad "Verdura" se llevaron a cabo el 11 de Mayo del 2016. En relación respecto al tipo de
3	Limpieza de área	Limpiar las mesas y recoger los materiales. Colocar el trabajo en ventana o pared para que se seque.	Toallas desinfectantes. Bolsa de basura.	Gráfico 11 y Gráfico 4. Se observó que generalmente saludable. Actualmente el 44% de los niños consumen fruta o verdura y al
4	Cierre y prueba de tiritas de apio.	Una vez que haya concluido la actividad, pedir a todos los alumnos que permanezcan sentados y ofrecer barritas de apio con aderezo o solas, para que prueben la verdura que acababan de utilizar.	Barritas de apio y aderezo (opcional)	Se observa que al observar el consumo de alimentos se nota un refrigerio pobre ya que no había ninguna fruta ni

Objetivo Específico: Generar en los alumnos interés por verduras posteriormente las prueben en las recetas que son enviadas a los padres del programa "Disfruta tu verdura".

19. Discusión:

A pesar de su corta duración la intervención fue efectiva en mejorar la disponibilidad de verduras y frutas en la dieta de los preescolares a quienes fue

dirigida. El desarrollo de una intervención “hecha a la medida” con una base en mercadotecnia social permitió desarrollar una campaña enfocada específicamente en las necesidades de la población y no implementar una campaña enfocada en la problemática nacional de sobrepeso y obesidad mostró resultados positivos.

Los resultados obtenidos coinciden con resultados de otras intervenciones (4) respaldadas por las teorías de mercadotecnia social, en donde se diseñan e implementan programas que promueven la salud de la población utilizando

estrategias basadas en evidencia científica y centradas en el cliente

Verduras	Frutas	Alimentos Poco Saludable
Pepino	Fresa	Dona
Jitomate	Manzana	Helado
Lechuga	Durazno	Galletas de chocolate
Espinaca	Melón	Dulce
calabaza	Sandía	Pizza
Pimiento	Plátano	Pastel
Zanahoria	Ciruela	Juguito de fruta

preparación y almacenamiento.

Investigaciones en educación nutricional (12,37) refieren la importancia que tienen la práctica y motivación, las cuales tienen el mismo valor que la información y el entendimiento de ésta. Nuevas estrategias en nutrición refieren y respaldan la incorporación de multiplicidad de canales de comunicación y actividades, y la colaboración entre múltiples sectores.

La postura de la OMS y de la FAO (37), establece la importancia de la educación nutricional en escuelas y menciona que en el caso de preescolares y escolares

resultan efectivos los programas que procuran un ambiente propicio para el aprendizaje en nutrición, a través no solamente de brindar información a los alumnos sino de modificar los alimentos ofrecidos en la escuela, las creencias en los padres de familia para lograr modificar los refrigerios escolares, además de incorporar estrategias como el uso del huerto escolar y la orientación correcta a los maestros y directivos de las escuelas.

El diseño de los materiales de la campaña “Disfruta tu verdura” buscó brindar mensajes claro e información práctica, sin saturar de información adicional a los padres. Se incorporaron diferentes canales de comunicación como lo fueron, las postales, el recetario y los trípticos. Siendo el recetario el material que más agrado y fue de utilidad para los padres.

La incorporación de sesiones educativas dirigidas a los niños en edad preescolar se fundamenta en la teoría social cognitiva y en las teorías de mercadotecnia social y educación nutricional en donde se sabe que aún cuando la disponibilidad de alimentos sanos exista, en edades tempranas se debe fomentar e incentivar la curiosidad hacia estos alimentos mediante el juego. Las 5 sesiones educativas que complementaron la campaña pueden aumentar dependiendo el lugar y tiempo disponible. Se sugiere incorporar sesiones de cocina, utilizando como base ingredientes que consistan en verduras y frutas.

En cuanto al cambio en actitudes hacia las verduras y frutas por parte de los niños podemos resaltar el resultado obtenido en la encuesta final aplicada a los padres de familia, en la cual el 68% de los padres comentó observar en sus hijos un

interés incrementado hacia las verduras. Durante el taller ofrecido a los padres de familia los mismos realizaron comentarios como el siguiente *“Mi hijo en una comida el fin de semana tomó un jitomate de una ensalada y se lo comió entero, me sorprendí por que mi hijo no comía jitomate”*, otros comentarios referentes al interés en verduras por parte de los padres fueron: *“Comenzamos el huerto en casa, mi esposo compró semillas y las plantamos en macetas en la cocina, a Patricio, le gustó mucho la actividad”*.

Con respecto al cambio en conocimientos por parte de los padres de familia, de manera cuantitativa, dentro de las actividades del taller el 100% de los padres mencionó que *“la fruta es mejor comerla que beberla”*.

Para efectos del presente proyecto de investigación resulta muy importante comentar los efectos positivos observados en el consumo de verduras y de jugos procesados referidos por los padres de familia y los observados en el refrigerio escolar. Como ya se había comentado en la edad preescolar la ingesta y dieta de cada niño o niña depende de lo que ofrece el padre de familia o la institución a cargo. En este caso al modificar la disponibilidad de determinados alimentos se puede lograr un cambio a mediano y largo plazo en el consumo de éstos. La dieta del preescolar depende enteramente de lo que brinda el padre de familia. Al modificar los conocimientos y las creencias en los padres, la campaña *“Disfruta tu Verdura”* modificó a pesar de su corta duración la disponibilidad de agua natural en el refrigerio escolar. Un menor porcentaje de padres enviaron en el refrigerio jugo procesado o natural y decidieron modificarlo por agua natural. Así mismo se observaron diferencias significativas en la cantidad de verduras consumidas por

día y esto se relaciona directamente con la modificación de los alimentos

Paso en el Aprendizaje	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL DE APOYO	E
1	Introducción y traslado al jardín o patio de la escuela.	Saludar a los alumnos en el salón de clases y pedir que se formen en dos filas. Marchar hasta el jardín o patio donde se llevará a cabo la actividad.	No aplica.	F:
2 maes comid ambie No e verdu inves mane Limite	Rally “Disfruta tu verdura”	Colocar las tres canastas a una distancia de 20 metros de los alumnos. Dividir a los alumnos en dos grupos y entrega a cada equipo una cubeta con 20 replicas de alimentos. Formar a los niños en fila india e iniciar la competencia, cada uno de los niños deberá llevar una replica hasta la canasta que corresponda “Fruta, verdura u otros”. Termina cuando uno de los equipos haya llevado sus 20 alimentos de manera correcta a las canastas.	Canastas Letreros con imágenes frente a cada canasta. Replicas de alimentos. Silbato.	F: ap manías en lugar de ; buscó modificar el to de la muestra. luar el consumo de iere que en futuras permitan conocer de
3	“Tranplante de jitomates”	Se transplantarán los germinados al lugar donde se dispondrá el huerto escolar o en su caso si la escuela no cuenta con el espacio a una maceta con tierra preparada.	Pala para transplante. Jardinera con agua,.	F: avés de cuestionarios familia, por lo que se de alimentos o un
4 segu niño)	Convivencia “Disfruta tu verdura”	Brindar a los alumnos un refrigerio de verduras o frutas y platicar sobre lo aprendido en las sesiones.	Coctel d frutas o tiritas de verduras.	; múltiples) para cada F: al
<p>Objetivo Específico: Fomentar en los alumnos el interés y actitud por la compra y evaluación de la fruta. Mediante actividad física se facilitará que los alumnos desarrollen y apliquen los conocimientos que han desarrollado a lo largo de las sesiones.</p>				

campaña durante 12 semanas, gestionando recursos para lograr una mejor

implementación y desarrollo de la misma. Como limitante de la presente investigación también debemos mencionar el tamaño de la muestra, la cual es considerada una muestra no paramétrica.

Por el corto periodo de intervención y evaluación no se obtuvieron cambios antropométricos en los niños, ya que el periodo de dos meses resulta muy corto para establecer conclusiones al respecto. Sin embargo se sugiere que en futuras intervenciones se evalúen resultados de la campaña a mediano y largo plazo para conocer el efecto en composición corporal de los niños. Esto por que, como se ha mencionado anteriormente el consumo excesivo de jugos procesados, azúcar añadida y baja ingesta de verduras se relaciona con un aumento de peso (12).

20. Recomendaciones:

El desarrollo de intervenciones y programas de comunicación en salud que incorporen estrategias de participación activa de los involucrados tiene un efecto positivo en los resultados (37). Por lo que se recomienda el desarrollo futuro de intervenciones integrales que más allá de ser unilaterales involucren la participación y rol activo de los niños.

El desarrollo de un huerto escolar, y la incorporación de temas de nutrición además de temas ambientales puede ser efectivo y mejorar el interés o gusto por las verduras y frutas. Se recomienda que en intervenciones y campañas futuras se incorpore el uso del huerto escolar como herramienta para complementar la educación en nutrición.

Paso de Aprendizaje	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL DE APOYO	Evaluación validados en
1	Introducción: Presentación de facilitador y de trabajo que se realizó durante las sesiones.	Mostrar a través de evidencia fotográfica el trabajo realizado durante las sesiones educativas con los alumnos.	Proyector Computadora	Familiares de la población preescolar. En México para este tipo de actividades y dichos instrumentos para padres o cuidadores.
2	Muestra de cantidades de azúcar en jugos y aguas azucaradas.	Mediante el uso de muestras físicas en tubos de ensayo de la cantidad de azúcar en algunas bebidas que se acostumbra dar a los niños crear conciencia de la importancia de sustituir estas bebidas por agua natural, así como demostración de lineamientos de OMS y de guías de salud alimentaria.	Proyector Computadora Muestras de azúcar en bebidas (Nasco)	Familiares de la población preescolar. Se debe considerar el horario de desayuno, los conocimientos de los padres de familia al didáctico y de un tipo de actividades y deben enfocarse en esta edad.
3	Presentar los lineamientos para lograr un refrigerio saludable.	Presentar lineamientos y resolver dudas de los mensajes transmitidos en postales y recetarios.	Proyector Computadora	Familiares de la población preescolar.
4	Cierre y resolución de dudas.	Entrega de trípticos finales y objeto tangible de la campaña.	Trípticos y objeto tangible.	Familiares de la población preescolar. Se deben considerar otras intervenciones.

Objetivo Específico: Aumentar la sensibilización sobre la importancia de la dieta diaria del preescolar y de modificar su consumo de jugos procesados. Se concluye que la fruta fresca. Generar conocimiento y reforzar creencias correctas sobre el consumo de verduras y frutas en la dieta de los niños.

Las campañas desarrolladas en este sector de la población deben de ir acompañadas de estrategias enfocadas en incrementar el interés y conocimientos tanto de los padres de familia, pero también de los niños.

La campaña “Disfruta tu Verdura” tuvo un efecto positivo sobre los conocimientos y creencias de los padres de familia hacia la importancia de las verduras en los

niños en edad preescolar. Así mismo se observó un mayor interés de los niños hacia las verduras tras la intervención. Si bien las diferencias significativas se observaron solamente en la ingesta de verdura y de jugo procesado, la campaña tuvo efectos positivos en lograr un refrigerio escolar medianamente saludable, disminuyendo la frecuencia de refrigerios escolares con bajo valor nutricional.

En la presente investigación la mercadotecnia social y las teorías en comunicación en salud resultaron una herramienta fundamental para el desarrollo de la campaña, la implementación y su efectividad sobre la modificación del refrigerio escolar.

Son pocos los estudios existentes e intervenciones actuales dirigidas a los niños en edad preescolar y sus padres, es recomendable continuar con investigaciones y desarrollo de programas en este grupo de edad, para fomentar desde edades tempranas una mejor relación y actitud hacia alimentos saludables.

Bibliografía

Gráfico 1. Material que más gustó a los padres de familia

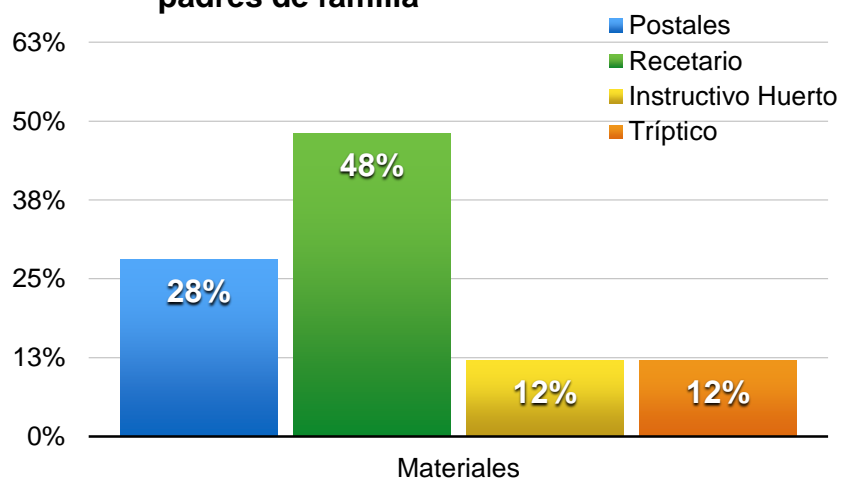


Tabla 9. Resultados sobre Materiales de Campaña

<i>A raíz de la campaña....</i>	SI		NO	
	(n= 25)	%	(n= 25)	%
¿Ha cambiado su creencia sobre la importancia de verduras y frutas?	25	(100%)	0	
¿Ha percibido que su hijo (a) consume una mayor cantidad de verduras y frutas?	14	(56%)	11	(44%)
¿Siente que su hijo (a) incrementó su interés o gusto por las verduras?	17	(68%)	8	(32%)
¿Los días que hubo taller, al llegar a casa tu hijo te platicó sobre él?	22	(88%)	3	(12%)
¿Piensa que fueron útiles los materiales de la campaña?	25	(100%)	0	

Evaluación campaña de mercadotecnia social "Disfruta tu Verdura", Febrero-Mayo 2016, Pachuca.

Tabla 10. Frecuencia de consumo de verdura, fruta y jugos al inicio y fin campaña “Disfruta tu Verdura”

	Evaluación Inicial (n = 25) %	Evaluación (n = 25) %
Consumo de verduras		
<i>Más de 2 veces por día</i>	1 (4%)	2 (8%)
<i>2 veces por día</i>	4 (16%)	6 (24%)
<i>1 vez por día *</i>	8 (32%)	13 (52%)
<i>No consume *</i>	12 (48%)	4 (16%)
Consumo de Frutas		
<i>Más de 2 veces por día</i>	3 (12%)	10 (40%)
<i>2 veces por día</i>	14 (56%)	12 (48%)
<i>1 vez por día</i>	8 (32%)	3 (12%)
<i>No consume</i>	0	0
Consumo de Jugo de Fruta Procesado.		
<i>3 o más veces por día**</i>	3 (12%)	2 (8%)
<i>1 a 2 veces por día**</i>	11 (44%)	2 (8%)
<i>3 veces por semana</i>	5 (20%)	9 (36%)
<i>1 vez por semana**</i>	4 (16%)	8 (32%)
<i>No consume**</i>	2 (8%)	4 (16%)
Consumo de jugo de Fruta Natural.		
<i>1 a 2 veces por día</i>	6 (24%)	3 (12%)
<i>3 veces por semana</i>	7 (28%)	8 (32%)
<i>1 vez por semana</i>	9 (36%)	6 (24%)
<i>No consume</i>	3 (12%)	8 (32%)

Test de χ^2 : Diferencias significativas consumo de verduras, $p < 0.05$; Diferencias significativas consumo de jugo de fruta procesado, $p < 0.01$.

Gráfico 2. Frecuencia de consumo de VERDURAS al inicio y final de la campaña “Disfruta tu Verdura”

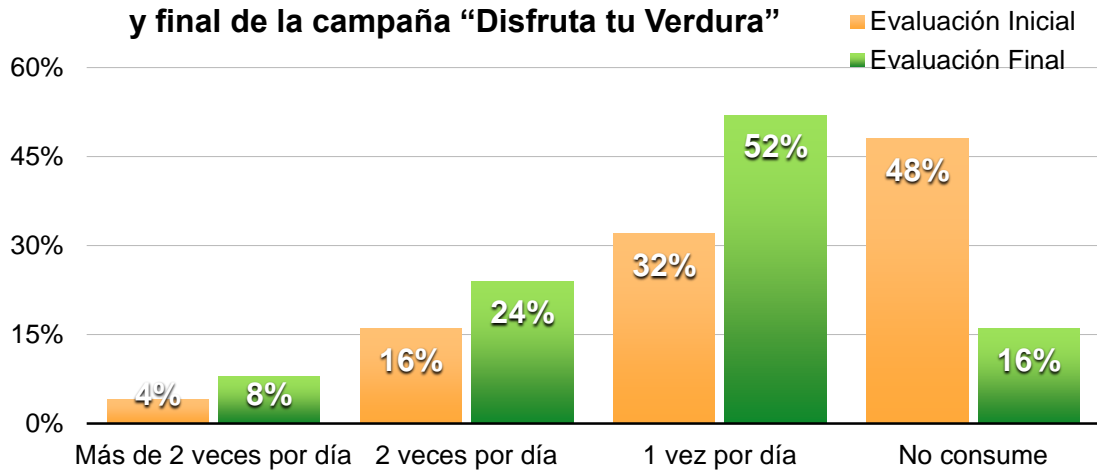


Gráfico 3. Frecuencia de consumo de jugos procesados al inicio y final de la campaña “Disfruta tu Verdura”.

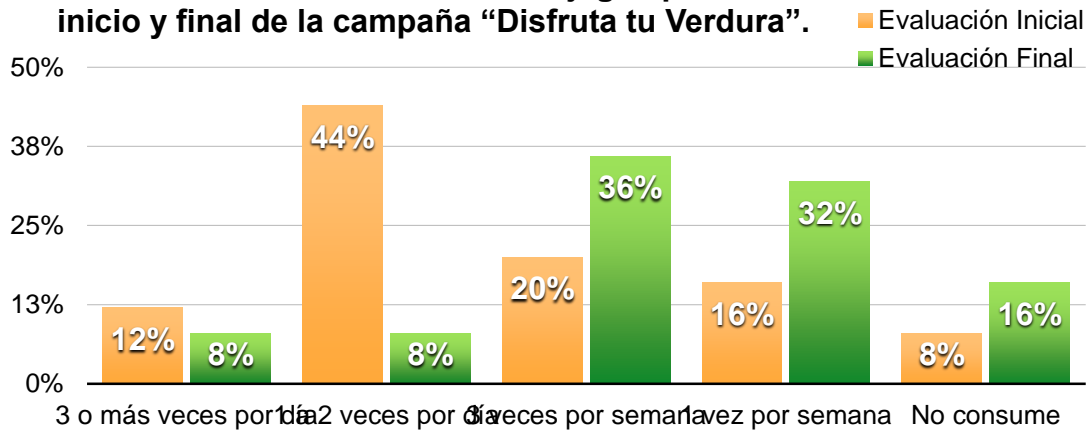


Tabla 11. Evaluación de refrigerio escolar al inicio y final de la campaña “Disfruta Verdura”

	Evaluación Inicial (n = 25) %	Evaluación Final (n = 25) %
Pobre	11 (44%)	3 (12%)
Medianamente Saludable*	11 (44%)	17 (68%)
Saludable	3 (12%)	5 (20%)

Gráfico 4. Refrigerio Escolar al inicio y final de la campaña “Disfruta tu Verdura”

