

**EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL COMO HERRAMIENTA
PARA AMPLIAR CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE
EL CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA POBLACIÓN ESCOLAR DE LA
CORPORACIÓN SENDEROS DE ESPERANZA.**

MARÍA DEL MAR FAJARDO BRAVO

TRABAJO DE GRADO

Presentado como requisito parcial para optar al título de

Nutricionista Dietista

PAULA NATALIA CAICEDO ORTIZ. ND. MSc.

Directora

MAGDA GINETTE RODRÍGUEZ. ND. MSc.

Asesora

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

FACULTAD DE CIENCIAS

CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

BOGOTÁ D.C., 18 de noviembre de 2019

NOTA DE ADVERTENCIA

Artículo 23 de la Resolución N° 13 de Julio de 1946

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará porque no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y por qué las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

**EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL COMO HERRAMIENTA
PARA AMPLIAR CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE
EL CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA POBLACIÓN ESCOLAR DE LA
CORPORACIÓN SENDEROS DE ESPERANZA.**

MARÍA DEL MAR FAJARDO BRAVO

APROBADO



Paula Natalia Caicedo Ortiz.
Nutricionista Dietista. MSc.
Directora



Magda Ginnette Rodríguez.
Nutricionista Dietista, MSc
Asesora



Martha Constansa Liévano.
Nutricionista Dietista. MSc.
Jurado.

**EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL COMO HERRAMIENTA
PARA AMPLIAR CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE
EL CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA POBLACIÓN ESCOLAR DE LA
CORPORACIÓN SENDEROS DE ESPERANZA.**

MARÍA DEL MAR FAJARDO BRAVO

APROBADO

Concepción Judith Puerta Bula.

Bacterióloga, MSc. PhD.

Decana de la Facultad.

Luisa Fernanda Tobar

Nutricionista Dietista, MSc.

Directora de la Carrera

DEDICATORIA

A mis padres Harold y Claudia, pues ha sido su esfuerzo el que me ha dado la oportunidad de hoy estar donde estoy.

AGRADECIMIENTOS.

Gracias a Dios que puso en mi camino la oportunidad de conocer esta carrera, enamorarme y disfrutar de ella.

Gracias a mi papá y a mi mamá, por darme la oportunidad de estar hoy aquí, por su esfuerzo y su dedicación, por ser mi ejemplo y mi guía, y por siempre llevarme de la mano para ayudarme a alcanzar mis sueños.

A mis hermanos Marisol y Juan Manuel, por estar presentes en el proceso, apoyándome y dándome ánimo para continuar.

A mi sobrino Martin, por sacarme sonrisas en los momentos de desesperación y por ser mi más grande motivación para salir adelante.

A mi novio Jairo, gracias por estar siempre ahí, por aguantar mis momentos de desesperación, por la paciencia, por la ayuda, por la compañía, por compartir los trasnochos y no por dejarme nunca sola.

A la profesora Paula Caicedo, sin su ayuda, acompañamiento, recomendaciones y comprensión esto no hubiese sido posible. Gracias por creer en mí y apoyarme, por darme la oportunidad de hacer este trabajo y enseñarme a ver la Nutrición con otros ojos además de darme las herramientas necesarias para poder sacar este proyecto adelante. A la profesora Magda por su asesoría y por el apoyo durante todo este proceso.

Al Banco Arquidiocesano de Alimentos de Bogotá, por darme la oportunidad de conocer su labor. A Zulma, coordinadora de la Corporación Senderos de Esperanza, por su disposición y por permitirme entrar en su comunidad y aportar un poco de todo lo que he aprendido en este proceso. A los niños de la Corporación por disfrutar conmigo de esta experiencia.

Y finalmente gracias a mi familia y amigos por haber hecho parte de este largo proceso, fueron pieza clave de esta experiencia.

TABLA DE CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN.....	12
2.	MARCO TEÓRICO	13
2.1.	Educación Alimentaria y Nutricional.....	13
2.2.	Teoría Social Cognitiva y Modelo Transteorico	14
2.3.	Encuesta de Conocimientos, Actitudes y Practicas (CAP)	16
2.4.	Seguridad Alimentaria y Nutricional	17
2.5.	Consumo de alimentos	19
2.6.	Corporación Senderos de Esperanza.....	19
3.	FORMULACION DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACION	20
4.	OBJETIVOS.....	22
4.1.	Objetivo General	22
4.2.	Objetivos Específicos.....	23
5.	MATERIALES Y METODOS	23
5.1.	Tipo de estudio.....	23
5.2.	Población estudio	23
5.3.	Tipo de muestreo	23
5.4.	Tamaño de muestra	23
5.5.	Selección de la muestra	24
5.5.1.	Criterios de inclusión.....	24
5.6.	Operacionalización de variables	24
5.7.	Recolección de la información.....	24
5.8.	Análisis de la información	25
5.9.	Control de sesgos	26
6.	RESULTADOS	26
7.	DISCUSION DE RESULTADOS.....	31
8.	CONCLUSIONES.....	34
9.	RECOMENDACIONES.....	35
10.	REFERENCIAS.....	35

ANEXOS.....	39
Anexo 1. Flujograma metodología	39
Anexo 2. Consentimiento informado para los padres de los niños participantes.....	40
Anexo 3. Asentimiento Informado	44
Anexo 4. Operacionalización de variables	46
Anexo 5. Encuesta CAP población escolar.....	49
Anexo 6. Modelo Transteorico población escolar.....	55
Anexo 7. Matriz de actividades.	57

INDICE DE TABLAS

Gráfica 1. Resultados por pregunta de la Sección de Conocimientos de la encuesta CAP antes y después de la intervención de EAN. Fuente: Autor.....	27
Gráfica 2. Resultados por pregunta de la Sección de Actitudes de la encuesta CAP antes y después de la intervención de EAN. Fuente: Autor.	28
Gráfica 3. Resultados del cambio en los puntajes de las secciones de conocimientos y actitudes de la encuesta CAP. Fuente: Autor	28
Tabla 1. Componente practicas antes y después Fuente: Autor.....	29
Tabla 2. Resultados pruebas Mc Nemar y Wilcoxon. Fuente: Autor	31

RESUMEN

Objetivo: Identificar el cambio en conocimientos actitudes y prácticas (CAP) relacionadas con el consumo de alimentos antes y después de realizar una intervención de educación alimentaria y nutricional, partiendo del Modelo Transteorico en la población escolar de la Corporación Senderos de Esperanza. **Materiales y Métodos:** Se realizó un ensayo comunitario de tipo antes y después con un muestreo por conveniencia. Para el desarrollo del estudio se aplicaron encuestas de caracterización socio demográfica, tabuladas por Microsoft Excel 2016. Se realizaron sesiones en grupo con estrategias de educación alimentaria y nutricional. Se aplicó un cuestionario CAP antes y después de las intervenciones para evaluar no solo el conocimiento alimentario, sino también para identificar la etapa del modelo transteórico de los niños participantes, partiendo de las dos etapas que en este caso fueron evaluadas. El análisis de los resultados se realizó mediante las pruebas de McNemar y Wilcoxon. **Resultados:** Este estudio en el que participaron 15 niños con edades de 7 a 11 años, se encontró que la aplicación de una intervención con enfoque en educación alimentaria y nutricional provoco un aumento en conocimientos actitudes y prácticas en temas de consumo de alimentos en los niños escolares de la Corporación Senderos de Esperanza, $p=0,0006$ para el cambio porcentual de conocimientos y actitudes y el cambio en el tiempo de la intervención, y para la prueba de McNemar significancia solo para conocimientos $P=0,0002$ **Conclusiones:** La Educación Alimentaria y Nutricional, mostro ser una herramienta útil y efectiva para aumentar conocimientos sobre temas alimentarios en la población escolar de la Corporación Senderos de Esperanza.

ABSTRACT

Objective: To identify the change in knowledge attitudes and practices (KAP) related to food consumption before and after carrying out a food and nutritional education intervention, starting from the Transteoric Model in the school population of the Corporación Senderos de Esperanza. **Materials and Methods:** A community trial of type before and after was conducted with convenience sampling. For the development of the study, socio-demographic characterization surveys were applied, tabulated by Microsoft Excel 2016. Group sessions were conducted with food and nutrition education strategies. A KAP questionnaire was applied before and after the interventions to assess not only food knowledge, but also to identify the stage of the transtheoretical model of the participating children, based on the two stages that were evaluated in this case. The analysis of the results was performed using the McNemar and Wilcoxon tests. **Results:** This study in which 15 children aged 7 to 11 years participated, found that the application of an intervention with a focus on food and nutrition education led to an increase in knowledge attitudes and practices on issues of food consumption in children School of the Corporación Senderos de Esperanza, $p = 0.0006$ for the percentage change of knowledge and attitudes and the change in the time of the intervention, and for the McNemar test significance only for knowledge $P = 0.0002$ **Conclusions:** Education Food and Nutrition, proved to be a useful and effective tool to increase knowledge about food issues in the school population of the Corporación Senderos de Esperanza.

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) integra estrategias de educación que se enfocan en ampliar los conocimientos relacionados con la alimentación; pero, además, buscan brindar herramientas a la población para que se empodere de su alimentación y de esta manera lograr obtener estilos de vida saludable. Con la EAN se busca alcanzar que las personas adopten de una mejor manera nuevos conocimientos, a través de elementos didácticos, clases grupales y lúdicas, de tal manera que resulte agradable para los participantes.

Cuando se realizan intervenciones de EAN, resulta necesario contar con instrumentos que ayuden a medir su efectividad. Uno de estos instrumentos es la encuesta CAP (Conocimientos, Actitudes y Prácticas), la cual permite evaluar el estado de la población antes y después de la intervención que se va a realizar. Además, se encuentra el Modelo Transteórico, el cual permite identificar la motivación y la intención de cambio frente a la situación problema de cada individuo en el tiempo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se han encontrado índices altos de bajo consumo de frutas y verduras (30% para frutas y 70% para hortalizas y verduras), lo cual representa un factor de riesgo para la salud que puede desencadenar en malnutrición tanto por exceso como por déficit. Esta situación se encuentra relacionada con los determinantes que afectan los componentes de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), dentro de los que se encuentran aspectos sociales, políticos, económicos, de salud, educativos, entre otros, que provocan complejidad a la hora de resolver la situación.

Este estudio se desarrolló con niños escolares entre los 7 a 11 años, beneficiarios de la corporación Senderos de Esperanza, ubicada en la localidad de Kennedy, de Bogotá. Esta comunidad se eligió, teniendo en cuenta estudios previos, en los cuales se realizó un diagnóstico que ayudó a identificar algunas falencias en el componente de “consumo” de la SAN, además de tener en cuenta que, en la población escolar, se están

construyendo conocimientos y adoptando hábitos que los acompañaran durante la vida, y el papel de los adultos es clave en el proceso de preparación de alimentos. Por esta razón, la EAN juega un papel importante como herramienta para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y nutricionales, además de ampliar conocimientos sobre alimentación y nutrición que orientan sus prácticas y actitudes para influenciar de manera positiva la salud y el bienestar.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Educación Alimentaria y Nutricional

La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) es un proceso educativo de enseñanza-aprendizaje permanente, en consecuencia, dinámico y participativo (Barrial & Barrial 2012), que integra estrategias educativas desarrolladas en los ámbitos individual, comunitario y político, encaminadas a facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias, el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones y la promoción de un ambiente alimentario propicio (Contento, 2016). En ese sentido, limitar los esfuerzos en materia de EAN, a la simple difusión de información resulta, ineficaz para garantizar su efectividad, pues es fundamental partir de la base de que las prácticas alimentarias están fuertemente ligadas tanto a factores individuales (preferencias alimentarias, creencias, actitudes, cultura, conocimientos, etc.), como sociales (relaciones interpersonales) y ambientales, por tanto, es imperante abordar la EAN desde una perspectiva sociocultural.

Adicional a esto, Contento (2016) afirma que la EAN tiene tres fases esenciales, las cuales son:

- Fase emocional, donde la meta es aumentar la conciencia y mejorar la motivación de la población objeto. En esta fase se hace prioridad en el ¿Por qué? de hacer cambios.
- Fase de acción, donde la meta es facilitar la toma de acciones. En esta fase se hace prioridad en ¿Cómo hacer cambios?

- Componente ambiental, donde la principal característica es que los educadores en nutrición junto con el sector político trabajen juntos para promover apoyos ambientales.

Según Barrial & Barrial (2012) la EAN no es individual, involucra a la sociedad, a las familias y al entorno como agentes de cambio, pues cada uno de estos incluye los diferentes patrones culturales y alimentarios y las diferentes tradiciones que son transmitidas de generación en generación. Es por esto que la EAN juega un papel fundamental en la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), pues tiene en cuenta los comportamientos no solo individuales sino también sociales, lo que resulta impactando en varios de los componentes de la SAN (Barrial, A., & Barrial, 2012).

Estudios realizados por (Bibiloni et al., 2017; Orduz, 2018; Tovar, 2018; Villalobos, D. A. 2018; Javier, Mart, Gurruchaga, & Gonz, 2019), en los que se utilizó EAN, coinciden en la efectividad que tiene como herramienta para lograr cambios importantes en temas como hábitos alimentarios, alimentación saludable, disminución del consumo de azúcar, entre otros.

2.2. Teoría Social Cognitiva y Modelo Transteorico

- Teoría Social Cognitiva (TSC)

Para Albert Bandura, psicólogo canadiense, estudioso de la tendencia conductual-cognitiva, el aprendizaje en un individuo es, principalmente, una adquisición de conocimiento a través del procesamiento cognitivo de la información y de su interacción con el entorno, sin que sea este último, un elemento determinante de la conducta humana, de tal manera que se apele a un determinismo personal unidireccional en el que las predisposiciones del individuo gobiernan su comportamiento. Esto sugiere entonces, que el ser humano no es, ni gobernado por fuerzas internas, ni controlado por estímulos externos de manera exclusiva, sino que el funcionamiento humano obedece a una reciprocidad trídica en la que la conducta, los factores cognitivos y las influencias ambientales, interactúan como determinantes

recíprocos (Olaz, F. 2001); resaltando así, la importancia de los conceptos de refuerzos y observación, en los procesos de aprendizaje.

- **Modelo Transteorico (MT)**

Este modelo fue creado en 1984, por Prochaska y DiClemente quienes formularon una hipótesis de que los cambios de conducta seguían una serie de etapas, tanto en los cambios espontáneos como en aquellos que siguen recomendaciones terapéuticas; a estos estadios se les denominaron “etapas del cambio”. Este modelo está fundamentado en la premisa de que el cambio comportamental es un proceso como tal y que las personas tienen distintos tipos de motivación, así como de intención de cambio, por lo que puede considerarse como un fenómeno que ocurre con relación al tiempo y se describe como un evento (Cabrera, 2000).

Actualmente el Modelo Transteorico (MT) explica el cambio como la progresión a través de una serie de etapas, las cuales son:

- **Precontemplación:** Etapa en la cual las personas no tienen ninguna intención de cambiar ni de realizar una acción específica de cambio.
- **Contemplación:** En esta etapa la persona muestra intención de cambio y hará un intento formal de modificar sus comportamientos en los próximos meses.
- **Preparación:** Etapa en la que las personas ya toman una decisión para cambiar y adquieren un compromiso propio para lograrlo; realizan cambios pequeños e intentan efectivamente lograrlo en el futuro inmediato, que por lo general son los próximos 30 días.
- **Acción:** Se da cuando las personas realizan cambios objetivos, medibles y exteriorizados de su comportamiento; generalmente se da en un periodo de tiempo que varía de uno a seis meses.
- **Mantenimiento:** Etapa caracterizada por las tentativas de estabilización del cambio en el comportamiento ya manifestado, porque las personas trabajan activamente para prevenir recaídas.

- **Terminación:** Es la última etapa y está caracterizada por la ausencia total de tentaciones de alguna naturaleza con relación al comportamiento específico que se cambió (Cabrera, 2000).

El modelo transteórico ha sido usado en varios estudios, uno de ellos es el estudio realizado por Tseng, Liao, Wen, & Chuang, (2019) en el que usó el MT para darles herramientas a sus pacientes para el control de glicemias, en el cual se empleó no solo cuestionarios para identificar etapas del modelo transteórico en los pacientes, si no también, para identificar los conocimientos que tenían sobre la diabetes. En este estudio se concluyó que el poco conocimiento de salud y alimentación estaba relacionado con un inadecuado control de glicemias, pero que después de conocer sobre estos temas, esto influyó en la intención de cambio y mejoró los controles de glicemia. Existen otros estudios que concluyeron, que el Modelo Transteórico es una herramienta útil para identificar la etapa de cambio en la que se encuentran los participantes y además para reconocer la motivación y la intención de cambio de estos. (Kang et al., 2017; Nuñez, O., Ramírez, R. & Correa, 2019; Carvalho, M., Bragunci, L., Dos Santos, L., & Souza, 2016; Gallegos-Sánchez, Ruiz-juan, Villarreal-Angeles, Isabel, & Rivera, 2019).

2.3. Encuesta de Conocimientos, Actitudes y Practicas (CAP)

La FAO creó la encuesta CAP como una herramienta práctica para llevar a cabo encuestas a nivel comunitario sobre conocimientos, actitudes y prácticas en temas relacionados a la salud y a la nutrición, entre otros. Estos cuestionarios fueron aprobados y validados en varios países lo que aseguró que fueran válidos, legibles, fáciles de administrar y que no fueran confusos para los encuestados (FAO, 2014).

Para la FAO, los estudios que analizan y evalúan los conocimientos, las actitudes y las prácticas de las personas, son un método útil para obtener una visión de los determinantes personales sobre algunos hábitos. Por lo tanto, pueden proporcionar valiosos aportes para una planificación efectiva de programas y proyectos; además, los estudios CAP son indispensables para evaluar las intervenciones de educación

nutricional, es decir, actividades que aborden explícitamente los conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la nutrición de las personas (FAO, 2014).

Estudios realizados por (Agdeppa, A., Oro, M., Gonsalves, & Capanzana, 2019; Bello, T., Gericke, G., & Macintyre, E. 2019; Bello, T., & Pillay, J. 2019) han utilizado el cuestionario CAP como una herramienta para medir el cambio en conocimientos, actitudes y prácticas antes y después de sus intervenciones, demostrando que es un instrumento útil para este tipo de estudios.

2.4. Seguridad Alimentaria y Nutricional

El concepto de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) ha tenido una evolución a través del tiempo, pasando de un enfoque centrado en el abastecimiento alimentario, a una preocupación por la disponibilidad nacional, local y familiar y por el acceso físico y económico de los alimentos, todo esto centrado en el bienestar humano. Para los años noventa, este concepto se amplió con la incorporación de la importancia del tema nutricional. Actualmente este concepto abarca determinantes sociales, culturales y económicos, constituyéndose en un principio orientador del desarrollo humano. A pesar de la evolución que ha tenido este concepto, Colombia retomó elementos claves del contexto de los acuerdos internacionales y del trabajo realizado sobre la discusión del concepto de la SAN en Centroamérica, dada la afinidad del país con algunos problemas de la región (Instituto Nacional de Salud, 2018).

Teniendo en cuenta la importancia que este tema representa para el país, se crea el CONPES 113 (2008), que establece la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional y que la define como *“la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa”* (p.3) Además de tener como objetivo *“Garantizar que la población colombiana disponga, acceda, y consuma alimentos de manera permanente y oportuna en suficiente cantidad, variedad, calidad*

e inocuidad”(p.28) estableciendo estrategias multidimensionales para alcanzarlo (Ministerio de Protección Social, 2007).

Para que exista la SAN en la población, se ponen en manifiesto 5 ejes que deben cumplirse a cabalidad, los cuales son: a) Disponibilidad de alimentos: Refiriéndose a la cantidad de alimentos con que se cuenta a nivel nacional, regional y local y que depende básicamente de la producción e importación; b) Acceso: Es la posibilidad de todas las personas de alcanzar una alimentación adecuada y sostenible, refiriéndose a los alimentos que pueden obtener las personas, ya sea por un medio físico o económico; c) Consumo: este se refiere a lo que comen las personas y se relaciona con la selección de los alimentos; d) Aprovechamiento Biológico: cómo y cuánto aprovecha el cuerpo los alimentos que consume y como los convierte en nutrientes para su utilización; e) Calidad e Inocuidad: se refiere al conjunto de características que requiere un alimento para que sea apto para el consumo humano (Ministerio de Protección Social, 2007).

La Seguridad Alimentaria y Nutricional puede servir como un indicador de calidad de vida de los países; pues por su definición, su cumplimiento repercute de manera directa en la salud de las personas. En esta materia, Colombia enfrenta grandes desafíos, pues según datos oficiales, el 54,2% de los hogares colombianos se encuentran en inseguridad alimentaria y nutricional (Minsalud, 2015) y es ahí donde la EAN se constituye como un gran aliado para asumir el reto que representa para el país el cumplimiento de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, pues a través de los procesos de aprendizaje, facilita la adopción voluntaria de conductas alimentarias que fortalecen el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones correctas a la hora de elegir alimentos para el consumo humano.

Teniendo en cuenta el alcance de la presente investigación, se decidió abordar uno de los componentes que estructura la SAN, el cual se describe a continuación.

2.5. Consumo de alimentos

El consumo hace referencia a los alimentos que comen las personas y ésta relacionado con la selección de estos, las creencias, actitudes y prácticas. Sus determinantes sociales son: la cultura, los patrones y los hábitos alimentarios, la educación alimentaria y nutricional, la información comercial y nutricional, la publicidad, el tamaño y la composición de la familia (Ministerio de Protección Social, 2007).

Un factor determinante del consumo y que se hace evidente en la población colombiana es el factor económico. Según el DANE, para el mes de mayo de 2019 la tasa de desempleo en Colombia fue del 10,5% y la tasa global se ubicó en un 63,1%, indicando que más de la mitad de la población está en situación de desempleo, lo que podría limitar el acceso a los alimentos y por consiguiente el consumo de los mismos (DANE, 2016).

2.6. Corporación Senderos de Esperanza

Kennedy es una localidad ubicada al occidente de Bogotá, con una extensión territorial total de 3,859 hectáreas. Representa el 2,35% del área total del Distrito, organizada en 12 Unidades de Planeamiento Zonal (UPZ) correspondiente a 426 barrios. Se compone de 297.081 hogares que cuentan con un estrato socioeconómico entre bajo y muy bajo (DANE, 2016). Según la Encuesta multipropósito del DANE, en Kennedy hay un 13,3% de individuos en condición de pobreza por ingresos insuficientes y un 5,1% por necesidades básicas insatisfechas (DANE, 2016).

El sector más vulnerable de Kennedy con respecto al resto de UPZ de la localidad es Patio Bonito. Este presenta una de las más altas cifras de densidad poblacional, deficiencia de espacio público y también las mayores problemáticas socioeconómicas. El sector se caracteriza por una recepción masiva de población en desplazamiento que se encuentra altamente influenciada por la profunda crisis económica, social y marcada por el conflicto armado. También presenta un alto riesgo de inundación que repercute en la vida los individuos que habitan el sector (DANE, 2016).

En esta zona se encuentra la corporación ‘Senderos de Esperanza’, ubicada en el Barrio Bellavista sobre el sector El Caracol. Fue fundada hace 10 años por una madre comunitaria chocoana, a quien le interesaba primordialmente rescatar la cultura afrocolombiana y ayudar a su vez a la población infantil en condición de vulnerabilidad. Esta corporación beneficia a 80 niños entre las edades de 1 a 17 años, brindándoles un servicio de alimentación a través de un comedor comunitario. También ofrece actividades académicas de refuerzo escolar, apoyando la formación académica y promoviendo el desarrollo cultural (Cobos, 2018).

Senderos de Esperanza atiende a una población vulnerable que requiere de un apoyo nutricional que les permita alcanzar una alimentación adecuada. Como organización Sin Ánimo de Lucro, reciben donaciones de alimentos ya que son beneficiarios del Banco Arquidiocesano de Alimentos de Bogotá, los cuales hacen parte de la Asociación de Bancos de Alimentos de Colombia (ABACO) (Alimentos, 2018).

De la población antes descrita, se seleccionó como objeto de estudio en la presente investigación, a los niños escolares entre edades de 7 a 11 años, debido a que un diagnóstico realizado anteriormente por estudiantes de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, donde se evaluaron todos los componentes de la SAN, se realizó una caracterización de la población, donde el 91.67% de familias son de estrato 2 lo cual se puede relacionar con la localidad de Kennedy, en específico el barrio Patio Bonito, adicional a esto se encontró que todos los niños cuentan con educación vinculados a diferentes colegios y escuelas de la localidad. Por otra parte, teniendo en cuenta el componente de consumo, se logró identificar, que la población infantil tenía bajo consumo de frutas y verduras, siendo este uno de los componentes que contribuían a la Inseguridad Alimentaria del lugar.

3. FORMULACION DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACION

La nutrición constituye uno de los pilares fundamentales de la salud. Si bien, alimentarse de forma balanceada es una de las claves para tener una vida saludable (pues es necesario aportar al organismo los nutrientes que requiere), no basta con

garantizar la disponibilidad suficiente y estable de alimentos; sino también, el acceso y consumo oportuno y permanente de los mismos, en cantidad, calidad e inocuidad, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica: Seguridad Alimentaria y Nutricional – SAN (Ministerio de Protección Social, 2007). La Inseguridad Alimentaria (INSA) llega a desencadenar enfermedades por malnutrición (desnutrición, obesidad, anemia, diabetes, etc.) y Enfermedades de Transmisión Alimentaria –ETA (enfermedad diarreica, salmonelosis, botulismo, etc.), entre otras, por lo que el cumplimiento de la Seguridad Alimentaria y Nutricional es un requisito *sine qua non* para gozar de un buen estado de salud. Por sus componentes antes descritos, el cumplimiento de la SAN está ligado a la situación de pobreza, desempleo, conflictividad y falta de acceso a servicios, de las regiones, además, consecuencia de malas prácticas alimentarias debido al escaso conocimiento en temas relacionados con la alimentación y nutrición, que generan malos hábitos en el consumo de alimentos.

Es por esto, que existe una preocupación latente por el bajo consumo de frutas y verduras, estimándose que para el año 2017 unos 3.9 millones de muertes se debieron al consumo inadecuado de estos alimentos (Salud, 2019).

En Colombia, la INSA se ha convertido en un problema de salud pública y pese a todos los esfuerzos gubernamentales, con la formulación e implementación de la política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (Ministerio de Protección Social, 2007), uno de cada dos hogares colombianos se encuentra en Inseguridad Alimentaria (MINSALUD, 2015). En materia de consumo, las cifras son preocupantes, pues según reportó el Ministerio de Agricultura en 2015, en Colombia, el 35% de las personas no incluyeron frutas y el 70% no incluyeron hortalizas en su dieta diaria (MinAgricultura, 2015).

En la Corporación Senderos de Esperanza, un diagnóstico (realizado durante el primer semestre del año 2019 por estudiantes de Nutrición y Dietética de la facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana), que diagnosticó la situación de Inseguridad Alimentaria; identificó, que en la población infantil prevalecía el bajo consumo de frutas (61,8%) y verduras (57,3%), seguido del bajo consumo de lácteos y

derivados y consumo de grasas. Escenario que concuerda tanto con el panorama nacional, como mundial en materia de SAN.

Al analizar la línea base de Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Corporación Senderos de Esperanza, el hecho de abordar los problemas evidentes en materia de consumo se ha valorado como una estrategia oportuna y adecuada para impactar de manera positiva, los índices de cumplimiento de la SAN, para lo cual, se deben implementar herramientas que produzcan mejorías en este componente.

La EAN, constituye en un importante factor de protección (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2016), como herramienta de aprendizaje, tanto para facilitar la adopción de prácticas que favorezcan a la mejora de la inocuidad, como para fortalecer el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones correctas a la hora de elegir alimentos para el consumo, que sean constitutivos de una dieta balanceada. Por lo cual, una intervención con enfoque EAN, en la población de la Corporación Senderos de Esperanza, se configura como una herramienta valiosa, para alcanzar modificaciones en la implementación de prácticas que permitan lograr mejoras significativas en los componentes aludidos, que repercutan de manera directa en el cumplimiento de la SAN, como proceso multifactorial y multidimensional. Todo esto, basándose en la siguiente pregunta de investigación:

¿Genera un cambio en conocimientos, actitudes y prácticas sobre consumo de alimentos realizar una intervención con enfoque en educación alimentaria y nutricional en la población escolar de la corporación senderos de esperanza?

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Identificar el cambio en conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con el consumo de alimentos, antes y después de realizar una intervención de educación alimentaria y nutricional, partiendo del Modelo Transteorico en la población escolar de la Corporación Senderos de Esperanza.

4.2. Objetivos Específicos

- Determinar la etapa del Modelo Transteórico antes de la intervención educativa en la cual se encuentra la población escolar perteneciente a la Corporación Senderos de Esperanza.
- Identificar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias antes y después de la intervención educativa, en el componente de consumo de la población escolar perteneciente a la Corporación Senderos de Esperanza.

5. MATERIALES Y METODOS (Anexo 1)

5.1. Tipo de estudio

Estudio **cuasi experimental**, pues se realiza en las intervenciones que no tiene un grupo control, pero, en las que a pesar de esto, se pueden comprobar los objetivos propuestos en la población que hace parte de la investigación; además en este tipo de estudios se realiza un muestreo **por conveniencia**, es decir que la selección de la población es llevada a cabo por las personas al frente de la intervención (White & Sabarwal, 2014).

5.2. Población estudio

- Niños y niñas entre los 7 a 10 años beneficiarios de la Corporación Senderos de Esperanza.

5.3. Tipo de muestreo

- Por conveniencia. es decir que la selección de la población es llevada a cabo por las personas al frente de la intervención (White & Sabarwal, 2014)

5.4. Tamaño de muestra

- El estudio se realizó con 15 niños escolares, ya que este rango de edad conforma la mayor parte de la población de la Corporación; además en este rango de edad, se facilita la comprensión de la información, lo que permite lograr la apropiación del conocimiento.

5.5. Selección de la muestra

5.5.1. Criterios de inclusión.

- Niños de edades entre 7 a 11 años beneficiarios de la Corporación Senderos de Esperanza, autorizados por sus padres (Anexo 2) y hayan firmado el asentimiento informado (Anexo 3).

5.6. Operacionalización de variables

Se analizaron las variables cuantitativas descritas en el anexo 4.

5.7. Recolección de la información

Fase I → La selección de la población se realizó basándose en el diagnóstico que se llevó a cabo por las estudiantes de VIII semestre de la carrera de Nutrición y Dietética, en el primer semestre del año 2019 en la Corporación Senderos de Esperanza.

Se realizó una reunión con los directivos del Banco de Alimentos para hacer una contextualización del proyecto, su objetivo y duración de la intervención.

Se empleó un consentimiento informado dirigido a los padres. Los niños por su parte firmaron un asentimiento informado.

Fase II → Se realizó prueba piloto a la encuesta CAP (FAO, 2014) (Anexo 5) y la encuesta de etapas de cambio del Modelo Transteórico (Cabrera, 2000) (Anexo 6), esta se implementó a 6 niños que comprendían las edades de 7 a 11 años, y que tenían un perfil similar al de la población a intervenir, para hacer modificaciones de forma, en

este caso de algunas palabras, con el fin de que fueran lo suficientemente claras para su desarrollo (Clínico & Clinical, 2018).

Fase III. Se aplicó la encuesta CAP (FAO, 2014) (anexo 5) y la encuesta de Etapas de Cambio del Modelo Transteórico (Cabrera, 2000) (Anexo 6) antes de la intervención educativa; a partir de las cuales se identificaron los temas con los que se realizarían las sesiones de EAN. Luego de 15 días de realizada la intervención educativa, se aplicó nuevamente la encuesta CAP obedeciendo al tiempo de lavado necesario para eliminar la influencia de la intervención que se debe dar para saber si los participantes pudieron retener la información de las sesiones educativas (Clínico & Clinical, 2018).

Se realizó un total de ocho intervenciones de educación alimentaria y nutricional, incluyendo actividades en grupo donde se empleó material didáctico (Anexo 7), las cuales se planearon teniendo en cuenta los resultados de las encuestas realizadas, y se realizaron las actividades basadas en la experiencia como lo menciona Contento (2016).

Esta investigación tomó como población estudio a niños entre 7 a 11 años, según la resolución 8430 de 1993, es un estudio de riesgo mínimo en menores de edad, lo cual hace referencia a que la intervención o procedimiento deberá representar para el menor o el discapacitado una experiencia razonable y comparable con aquellas inherentes a su actual situación médica, psicológica, social o educacional (Ministerio de Salud, 1993).

5.8. Análisis de la información

Se realizó análisis estadístico descriptivo, para las variables cuantitativas y cualitativas. Para evaluar el cambio en el conocimiento y tiempo de intervención, se utilizó estadística no paramétrica (prueba estadística Mc Nemar y Wilcoxon). Adicionalmente, se utilizó Microsoft Excel 2013 para tabulación y el análisis de la información.

Para el análisis de los resultados obtenidos en la encuesta CAP (FAO, 2014), se tuvo en cuenta la puntuación media que este presenta, siendo 0,5 para conocimientos y 1,5 para actitudes, los cuales dan un panorama del estado actual de la persona frente a cada ítem, es decir, si el resultado de la encuesta da por encima de la puntuación media, indica que tiene conocimiento o actitudes sobre el tema, y si está por debajo, no presenta conocimientos ni actitudes suficientes del tema. Para el análisis del modelo Transteorico, se tuvo en cuenta en que momento de la encuesta los niños dejaban de responder positivamente, esto nos ayudaba a determinar la etapa en la que se encontraban, teniendo en cuenta que la precontemplación identificaba si había interés en aprender sobre el tema, y la contemplación indicaba la disposición de cambio.

5.9. Control de sesgos

Como se mencionó en el numeral 5.7 en la fase III, se realizó una prueba piloto a cada instrumento a utilizar, con la que se probó la pertinencia de las encuestas, y se procedió a ajustar los instrumentos para su utilización en la población objetivo.

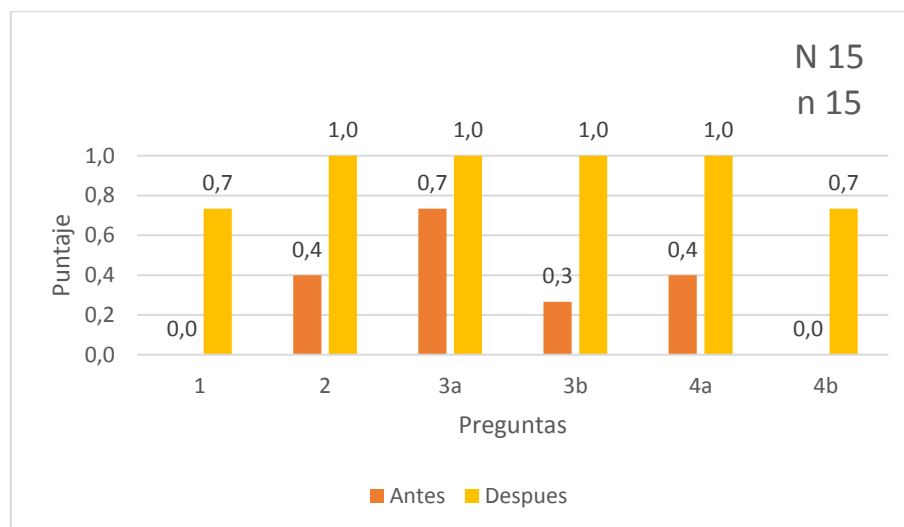
Para evitar pérdida de información, los cuestionarios fueron revisados antes y después de su realización, de esta manera se aseguraba que la información obtenida estuviera completa. Partiendo de los resultados del CAP, se identificaron los temas que fundamentaron el temario de la intervención, los cuales fueron tratados en 8 sesiones con un promedio de tiempo de 40 minutos cada una, en un tiempo total de 3 semanas.

6. RESULTADOS

En esta población participaron 15 niños con un promedio de edad de 8 años, donde 40% eran mujeres y 60% hombres, a los cuales se les aplicó dos etapas de la encuesta del cambio del modelo transteorico, los cuales fueron contemplación y precontemplación, teniendo en cuenta que para las siguientes etapas del cambio jugaban un papel importante los padres de familia y con ellos no se tuvo la oportunidad de trabajar. Estas etapas se trabajaron antes de la realización de la intervención de EAN, la cual sirvió para identificar el grado de motivación e intención de cambio de la

población infantil, donde se encontró que el 100% de la población estaban en la etapa de contemplación.

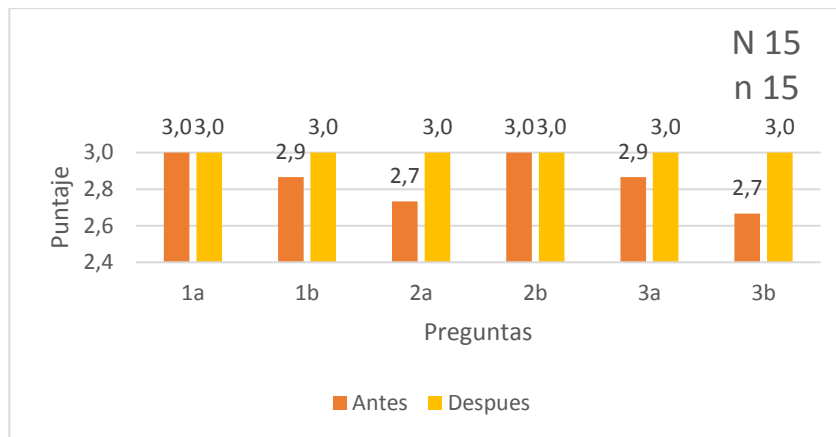
Teniendo en cuenta la Encuesta de Conocimientos, Actitudes y Practicas (CAP) realizada antes de la intervención, se pudo identificar el poco **Conocimiento** que tenían los niños sobre el consumo de los alimentos y alimentación saludable, utilizando un punto de corte de 0,5 para evaluar si hubo mejoría o no, presentando un promedio de 0,3 puntos antes de realizar la intervención, donde se resaltó la dificultad de diferenciar entre un nutriente y un alimento, los tiempos de comida, la importancia que estos podían tener en el estado de salud y nutrición de una persona, entre otros. Al realizar la encuesta después de la intervención, se evidenció un cambio en el conocimiento de los participantes, aumentando el resultado promedio a 0,9 puntos (grafica 3), en los temas de grupos de alimentos, nutrientes, macronutrientes, micronutrientes, consumo de dulces, tiempos de comida, beneficios en salud y alimentación saludable, donde se observa el cambio por pregunta (grafica 1).



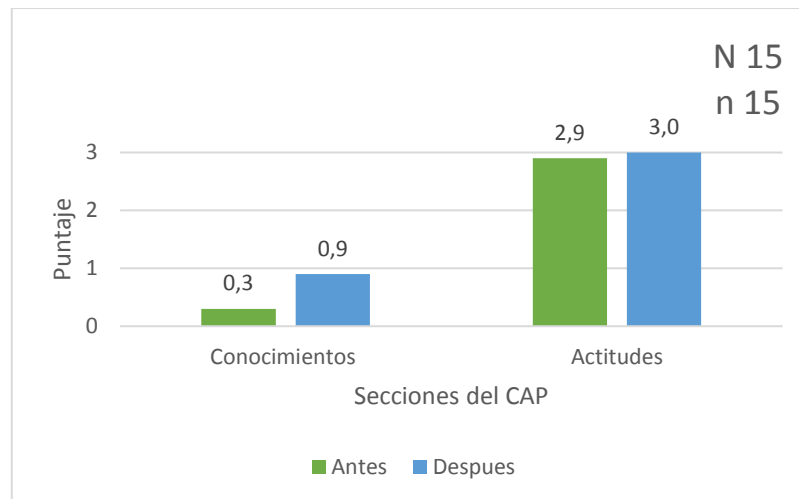
Gráfica 1. Resultados por pregunta de la Sección de Conocimientos de la encuesta CAP antes y después de la intervención de EAN. Fuente: Autor.

En cuanto a las **Actitudes**, se utilizó un punto de corte de 1,5 para evaluar cambio antes y después de la intervención, es importante resaltar que desde el primer momento (antes de la intervención educativa) los niños obtuvieron un puntaje alto (2,9 puntos

promedio), en esta sección se hacían preguntas como si creían importante desayunar antes de ir a la escuela, o tener varios tiempos de comida en el día, aunque unos pocos desconocían la importancia del desayuno, o las consecuencias de no tener una buena alimentación, para el siguiente momento (después de la intervención educativa), las dudas sobre estos temas quedaron aclaradas (grafica 3).



Gráfica 2. Resultados por pregunta de la Sección de Actitudes de la encuesta CAP antes y después de la intervención de EAN. Fuente: Autor.



Gráfica 3. Resultados del cambio en los puntajes de las secciones de conocimientos y actitudes de la encuesta CAP. Fuente: Autor

En cuanto a **prácticas** relacionadas con el consumo de alimentos, en ambos momentos del estudio (antes y después de la intervención educativa) se encontró que todos los niños consumían los tres tiempos de comida principales, los cuales en su mayoría eran

preparados en el hogar por las madres y en menor proporción eran consumidos en la escuela. Los horarios del consumo de alimentos eran variados, debido a los horarios de escuela o en el caso de la cena, al horario en que llegan los padres al hogar. En esta sección también se indagó sobre el consumo de alimentos entre comidas, donde un buen porcentaje de los participantes (80%) respondieron que si había consumo y al indagar sobre los alimentos que consumían, reportaban que variaba porque los alimentos de refrigerio y onces son ofrecidos por la Corporación, lo que se ve relacionado con la pregunta sobre la compra de alimentos con su propio dinero, con un bajo porcentaje (26,7% y 13,3%) en los dos momentos de la intervención (Tabla 1).

Tabla 1. Componente practicas antes y después Fuente: Autor.

PRÁCTICAS			
Pregunta	Variable	%	
		Antes (n=15)	Después (n=15)
Desayuno antes de ir a la escuela	Número de niños que desayunaron antes de ir a la escuela	100,0	100,0
Hora de consumo de desayuno	Número de niños que desayunaron entre las 6-9 am	93,3	66,7
	Número de niños que desayunaron entre las 9 am-12m	6,7	33,3
	Número de niños que desayunaron entre las 12m - 3 pm	0,0	0,0
Lugar	Número de niños que desayunaron en el hogar	80,0	86,7
	Número de niños que desayunaron en la escuela	20,0	13,3
Almuerzo	Número de niños que almorzaron	100,0	100,0
Hora de consumo del almuerzo	Número de niños que almorzaron entre las 9 am-12m	80,0	60,0
	Número de niños que almorzaron entre las 12m-3pm	20,0	33,3

	Número de niños que almorzaron entre las 3 pm-6pm	0,0	6,7
Encargados de preparar el almuerzo	Número de niños a los que los padres les preparan el almuerzo	53,3	53,3
	Número de niños que comen en la escuela	46,7	46,7
Cena	Número de niños que cenaron	100,0	100,0
Hora de consumo de la Cena	Número de niños que cenan entre las 3-6 pm	6,7	6,7
	Número de niños que cenan entre las 6-9 pm	40,0	66,7
	Número de niños que cenan entre las 9pm-12 am	53,3	26,7
Lugar	Número de niños que cenan en el hogar	100,0	100,0
	Número de niños que cenan en la escuela	0,0	0,0
Comer entre comidas	Número de niños que consumieron alimentos entre comidas	80,0	53,3
Comprar alimentos con dinero propio	Número de niños que compraron alimentos con su propio dinero	26,7	13,3
Lugar de compra	Número de niños que compraron alimentos en una tienda del barrio	60,0	60,0

Al realizar el análisis del cambio en el tiempo de la intervención, se encontró que fue estadísticamente significativo por medio de la prueba estadística de Wilcoxon con un $p < 0.05$. (Tabla 2).

Para el cambio porcentual de conocimientos y actitudes, según la prueba estadística de Mc Nemar, se evidenció un cambio en el conocimiento y actitudes luego de la intervención educativa, siendo estadísticamente significativos solo para conocimiento con valores $p < 0.05$. Lo que indica que posiblemente, la intervención (8 sesiones) fue suficiente para evidenciar un cambio en el conocimiento, pero no en las actitudes de los participantes (Tabla 2).

Tabla 2. Resultados pruebas Mc Nemar y Wilcoxon. Fuente: Autor

variable	promedio puntuación inicial	promedio puntuación final	* P valor Wilcoxon	** P valor Mc Nemar	Punto de corte
Conocimiento	0,3	0,9	0,0006	0,0002	0,5
Actitudes	2,9	3,0	0,0152	1	1,5

7. DISCUSION DE RESULTADOS

Este estudio encontró que la aplicación de una intervención con enfoque en educación alimentaria y nutricional, adaptada a sus conocimientos, actitudes y prácticas de base, y con una duración de 8 sesiones, permitió un aumento en conocimientos y actitudes en 15 niños escolares, considerando que ésta es la primera intervención educativa que se realiza en la población estudio. Sin embargo, este estudio presento varias limitaciones, una de ellas fue el no lograr analizar si la intervención con EAN les permitía a los participantes avanzar en las etapas del Modelo Transteorico, pues, como se mencionó anteriormente, solo fue posible evaluar 2 de las 5 etapas del cambio de este modelo antes de la intervención momento en el cual el 100% se encontró en la etapa de contemplación.

Otra de sus limitaciones correspondía al tipo de estudio, ya que los estudios cuasiexperimentales no tienen un grupo control, lo que no permite identificar si los resultados obtenidos fueron por la intervención en si o se debió a otros factores externos que no se controlaron. (Cardona, 2017)

Teniendo en cuenta que inicialmente la población mostraba grandes dificultades en temas como: diferenciar alimento de nutriente, grupos de alimentos e importancia de los tiempos de comida, entre otros; después de la intervención, el análisis de los resultados evidenció que se produjo un incremento sustancial en el componente de “**conocimientos**” (pasando de 0,3 a 0,9 puntos), consecuencia de la realización de actividades grupales que partían de sus conocimientos y las cuales se desarrollaban a

partir de las experiencias, con el fin de lograr una mayor apropiación de los temas vistos en cada sesión. El hecho de partir de los conocimientos de la población y además tener un acercamiento desde la motivación y la intención de cambio que se tiene para conocer nuevas teorías identificados por medio del MT, logró abordar a la comunidad desde su estado actual; lo cual permitió al investigador, iniciar el proceso educativo desde un punto de vista similar al de los participantes, dando pie al camino del aprendizaje con un enfoque basado en la experiencia y aplicando las tres fases que tiene la EAN, como lo menciona Contento (2016). Un estudio realizado por Martínez-García & Trescastro-López, (2016), obtuvo resultados similares en una población escolar de 3 de primaria, donde la respuesta de los alumnos después de la intervención fue positiva, mostrando aumento en los conocimientos sobre los temas tratados en dichas actividades. Por otro lado, respecto al MT, en el momento antes de la intervención el grupo se encontró en contemplación, lo que indica la existencia de una intención de cambio acompañada de un intento formal de modificar el comportamiento, López (2008) empleó el MT para determinar el cambio conductual frente al consumo de frutas y verduras, donde encontró que los estudiantes a pesar de saber que debían cambiar su comportamiento frente a consumo de frutas y verduras seguían alimentándose mal. Otro estudio, realizado por Agdeppa, A., Oro, M., Gonsalves, & Capanzana (2019), en el que aplicó el cuestionario CAP antes y después de una intervención de EAN, también obtuvo resultados exitosos que además demostraron la utilidad del cuestionario en los estudios de antes y después, pues, es una manera sencilla para medir los cambios no solo de aprendizaje, sino también conductuales. Estos resultados respaldan la teoría de que la EAN es una herramienta útil para lograr que la población se apropie de conocimientos y potencialice su empoderamiento para incidir en el cambio de actitudes y prácticas; la importancia de tener en cuenta el comportamiento, la disposición y las motivaciones individuales de los participantes, logra provocar cambios positivos que lleven al cumplimiento de los objetivos propuestos; evidencia que se presenta en la gráfica 2, en la que se observa que los participantes sobrepasaron el punto de corte con el cual eran evaluados para el componente de “conocimiento”. Estos resultados impactan directamente en el componente de consumo de la SAN, pues, las personas fortalecieron

el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones correctas a la hora de elegir alimentos que garanticen una dieta balanceada.

Por otro lado, el aumento en el puntaje del componente de “**actitudes**” (de 2,9 a 3,0 puntos), se encuentra determinado principalmente por el aumento en los conocimientos adquiridos durante la intervención, el cual es el componente que finalmente desencadena el cambio en las prácticas y las actitudes de las personas. En un estudio realizado por Kebaili et al. (2014) en Túnez, obtuvo resultados positivos, en el cual luego de las intervenciones educativas aumentó el número de estudiantes que logró contestar de forma correcta que componentes tenía un “desayuno ideal”, mejorando así sus conocimientos y en cuanto a actitudes lograron reducir el consumo de azúcares e incrementar el consumo de frutas y verduras entre los niños luego de las intervenciones educativas. Sin embargo, la intervención que se realizó en esta oportunidad no concuerda con el resultado obtenido en el estudio anteriormente mencionado, ya que los resultados son estadísticamente significativos solo para los conocimientos, pero no para las actitudes, esto es posiblemente por el tamaño de muestra utilizado en la investigación, lo que puede limitar la capacidad del estudio para influir en estos dos componentes. Moya, M. (1999), en su libro *Psicología Social*, determina que, para que un mensaje persuasivo cambie las actitudes y la conducta, previamente debe haber un cambio en los pensamientos o creencias del receptor del mensaje, lo que podría explicar el resultado no significativo que tuvo esta prueba solo para las actitudes, pues siendo así, los participantes necesitarían más tiempo que les permita en primera instancia, interiorizar los conocimientos y adoptarlos, para que posteriormente sean llevados a la práctica desencadenando en un cambio de actitudes.

Finalmente, los resultados arrojados por Wilcoxon demuestran que el modelo de intervención utilizado, que en este caso era de EAN, sirvió para obtener cambios en los conocimientos y actitudes de los participantes, siendo este estadísticamente significativo. Un estudio realizado por Durán Fernández, Labraña T., & Sáez C., (2015), obtuvo hallazgos similares, en este estudio se evaluaba el cambio en la dieta en

los niños escolares, donde la prueba de Wilcoxon arrojó cambios estadísticamente significativos en cuanto al cambio en la dieta, indicando mejoría en esta.

8. CONCLUSIONES

Por el tipo de estudio utilizado, no se puede asegurar que el cambio obtenido en conocimientos, actitudes y prácticas se deba en su totalidad a la intervención, o existan otros factores que hayan influido en estos cambios.

Esta investigación, permitió identificar el aumento en conocimientos actitudes y prácticas relacionadas con consumo de alimentos y alimentación saludable, antes y después de una intervención de Educación Alimentaria y Nutricional, en la población escolar perteneciente a la Corporación Senderos de Esperanza, lo que muestra la importancia que pueden tener este tipo de intervenciones en estas poblaciones, para influir positivamente en temas de alimentación y nutrición, contribuyendo al cumplimiento de la SAN.

Se logró determinar las etapas del cambio del MT en las que se encontraba la población y el grado de motivación e intención de cambio de los niños, lo que, permitió determinar la estrategia pedagógica que se implementó en la intervención, lo que desencadenó en un aumento en el conocimiento de los temas tratados en las sesiones.

La utilización del cuestionario CAP, resulta indispensable para este tipo de intervenciones, ya que su aplicación antes de iniciar el proceso de educación es la base fundamental para la organización de los temas y las sesiones que se van a realizar, y su aplicación después de la intervención, permite evaluar los cambios en los temas tratados.

9. RECOMENDACIONES

Al tratarse de la primera intervención de EAN que se realiza con esta población, resulta importante mantener el vínculo con la Corporación, y es recomendable pensar en futuras intervenciones, esto con el fin de aumentar los conocimientos sobre alimentación en la población beneficiaria para lograr un mayor cumplimiento de la SAN.

Es importante para futuras intervenciones con esta población, poder utilizar un estudio en el que sea posible contar con un grupo control, de esta manera se podría asegurar que los resultados obtenidos responden a la intervención, además es importante contar con un mayor tamaño de población y además poder aumentar el tiempo de intervención.

Es de suma importancia dar curso a una intervención en la que se involucren a los padres, ya que son parte fundamental del proceso de los niños para avanzar no solo en las etapas de cambio, sino también para lograr llegar a la práctica de lo aprendido.

10. REFERENCIAS

Alimentos, B. A. (2018). *Banco de Alimentos*. Recuperado de <https://www.bancodealimentos.org.co/>

Angeles-Agdeppa, I., Monville-Oro, E., Gonsalves, J. F., & Capanzana, M. V. (2019). Integrated school based nutrition programme improved the knowledge of mother and schoolchildren. *Maternal and Child Nutrition, 15*(S3), 1–9. <https://doi.org/10.1111/mcn.12794>

Barrial, A., & Barrial, A. (2012). *Dimensión Sociocultural Como Contribución a La SAN*.

Bibiloni, M. del M., Fernández-Blanco, J., Pujol-Plana, N., Martín-Galindo, N., Fernández-Vallejo, M. M., Roca-Domingo, M., ... Tur, J. A. (2017). Mejora de la calidad de la dieta y del estado nutricional en población infantil mediante un programa innovador de educación nutricional: INFADIMED. *Gaceta Sanitaria, 31*(6), 472–477. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.10.013>

- Cabrera. (2000). Modelo Transteorico. *Revista Facultad Nacional de Salud Publica*.
- Cardona, A. M. S. (2017). Diseños Cuasiexperimentales. *Communication Quarterly*, 65(5), 580–602. <https://doi.org/10.1080/01463373.2017.1321027>
- Carvalho, M., Bragunci, L., Dos Santos, L., & Souza, A. (2016). *Interventions directed at eating habits and physical activity using the Transtheoretical Model: a systematic review*. 33(5), 1194–1204.
- Cdn, I. R. C. (2008). *Nutrition education : linking research , theory , and practice*. 17(September 2007), 176–179.
- Clínico, E., & Clinical, O. (2018). *Términos de Ensayos Clínicos*.
- DANE. (2016). *Boletín Técnico: Principales Indicadores del Mercado Laboral*. (0), 0.
- Durán Fernández, E., Labraña T., A. M., & Sáez C., K. (2015). Diagnóstico dietario y estado nutricional en escolares de la comuna de Hualpén. *Revista Chilena de Nutricion*, 42(2), 157–163. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182015000200007>
- FAO. (2014). *Guidelines for assessing nutrition-related Knowledge , Attitudes and Practices manual Guidelines for assessing nutrition-related Knowledge , Attitudes and Practices manual*.
- Gallegos-sánchez, J. J., Ruiz-juan, F., Villarreal-angeles, M. A., Isabel, J., & Rivera, Z. (2019). *Etapas de cambio en la práctica de actividad física de tiempo libre en estudiantes de secundaria de Victoria de Durango , México*. 2041, 196–200.
- Instituto Nacional de Salud. (2018). *Boletín Epidemiológico Nacional. Semana epidemiológica 43 Situación nacional*.
- Javier, F., Mart, T., Gurruchaga, T. M., & Gonz, P. (2019). *Language and nutritional education. Results of a population survey*. 30–41.
- Kang, S., Kim, Y., Del, A., Transteórico, M., Identificar, P., Transición, L. O. S. P. D. E., & Actividad, D. E. L. A. (2017). *Application of the transtheoretical model*

to identify predictors of physical activity transition in university students. 26, 6–11.

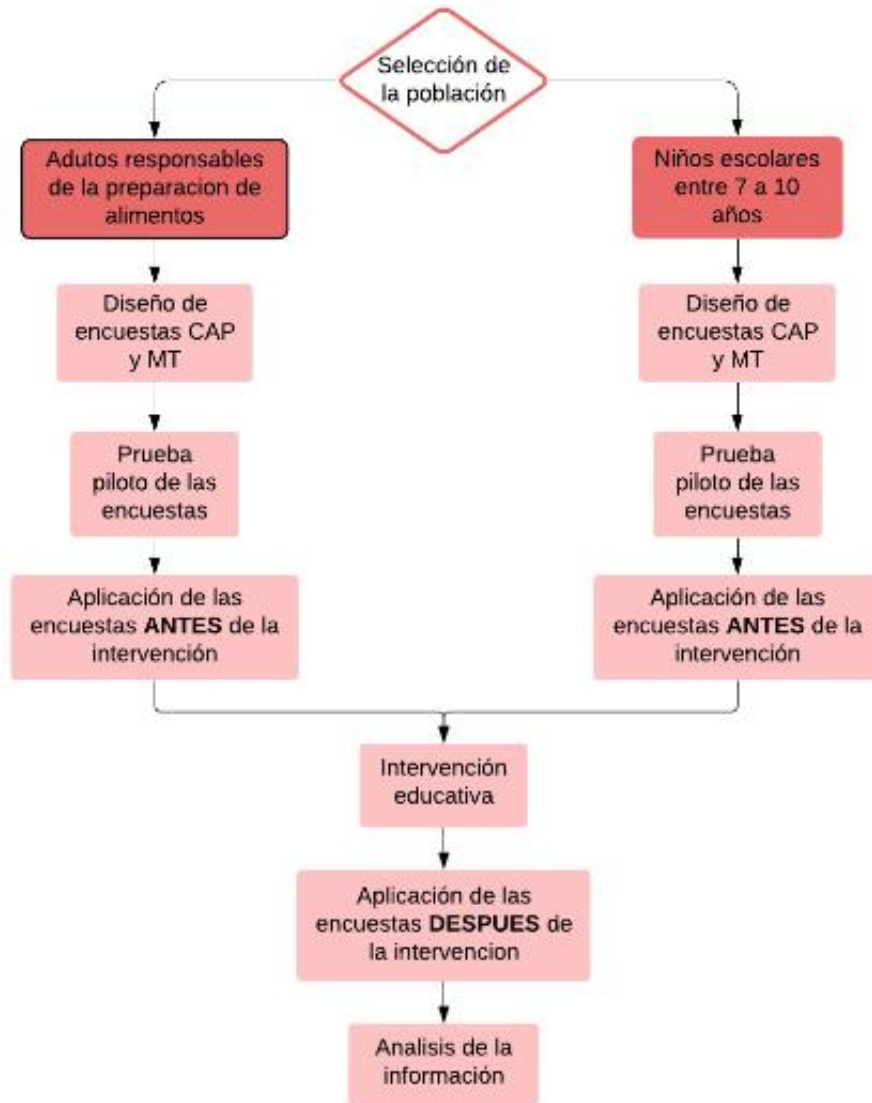
- Martínez-García, A., & Trescastro-López, E. M. (2016). Actividades de educación alimentaria y nutricional en escolares de 3° de primaria en el Colegio Público “La Serranica” de Aspe (Alicante): Experiencia piloto. *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica*, 20(2), 97–103.
<https://doi.org/10.14306/renhyd.20.2.192>
- Ministerio de Protección Social. (2007). *Política nacional de seguridad alimentaria (PSAN)*. 1–48. Retrieved from
<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/bienestar/nutricion/pnsan/CONPES113de2008.pdf>
- Ministerio de Salud. (1993). Resolución 8430 de 1993. *Ministerio de Salud y Protección Social, República de Colombia, 1993*(Octubre 4), 1–19.
<https://doi.org/10.2353/jmoldx.2008.080023>
- Núñez, O., Ramírez, R. & Correa, J. (2019). *Etapas de cambio comportamental frente al consumo de sustancias psicoactivas en escolares de 9 a 17 años de Bogotá D. C., Colombia*. 67(1), 29–35.
- Orduz, D. (2018). *Educación alimentaria y nutricional como herramienta para ampliar los conocimientos alimentarios de los niños escolares de un colegio oficial de Usme, Bogotá*. 2, 227–249.
- Tovar, L. (2018). *Educación alimentaria y nutricional como herramienta para ampliar conocimientos, actitudes y prácticas sobre el consumo de azúcares simples en las mujeres campesinas vinculadas a ULATA en la vereda la Requilina, Usme, Bogotá*. (September), 160–164.
- Tseng, H., Liao, S., Wen, Y., & Chuang, Y. (2019). Stages of change concept of the transtheoretical model for healthy eating links health literacy and diabetes knowledge to glycemic control in people with type 2 diabetes. *Primary Care*

Diabetes, 11(1), 29–36. <https://doi.org/10.1016/j.pcd.2016.08.005>

White, H., & Sabarwal, S. (2014). *Síntesis metodológicas Sinopsis de la evaluación de impacto n.º 8 Diseño y métodos cuasiexperimentales*. Retrieved from <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/MB8ES.pdf>

ANEXOS.

Anexo 1. Flujograma metodología.



Anexo 2. Consentimiento informado para los padres de los niños participantes.
Parte 1: Información acerca de la Investigación

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN

EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL COMO HERRAMIENTA PARA AMPLIAR CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA POBLACIÓN INFANTIL DE LA CORPORACIÓN SENDEROS DE ESPERANZA.

NOMBRE DEL INVESTIGADOR:

María del Mar Fajardo Bravo. Estudiante de noveno semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana.

ESTA INVESTIGACION SE REALIZA BAJO LA TUTORIA Y ASESORIA DE:

- **Paula Natalia Caicedo:** Nutricionista dietista, MSc. (Tutora)
- **Magda Ginnette Rodríguez:** Nutricionista dietista, MSc (Asesora)

INTRODUCCIÓN:

El estudiante está realizando un estudio de investigación como trabajo de grado para obtener el título de Nutricionista y Dietista de la Pontificia Universidad Javeriana. Antes de que decida participar en el estudio por favor lea este consentimiento cuidadosamente.

¿PORQUE SE ESTA HACIENDO ESTA INVESTIGACIÓN?

Se hace necesario realizar una intervención educativa enfocada en aumentar conocimientos de alimentación saludable y nutrición, ya estudios anteriores se ha evidenciado que el aumento en conocimiento y practica de hábitos saludables disminuyen el riesgo de enfermedades no transmisibles, que impactan directamente en el estado nutricional y de salud.

¿EN QUE CONSISTE ESTA INVESTIGACIÓN?

Se evaluará el conocimiento de los niños en cuanto a temas de alimentación y nutrición antes, durante y después de la intervención. También se realizarán sesiones de grupo con distintas temáticas sobre alimentación y nutrición con apoyo de material didáctico.

¿CUÁNTAS PERSONAS PARTICIPARAN EN ESTA INVESTIGACIÓN Y CUANTO TIEMPO MI FAMILIA ESTARÁ EN ESTA INVESTIGACIÓN?

Para esta investigación se contará con la participación de 15 niños beneficiarios de la Corporación Senderos de esperanza. El tiempo total de participación es de agosto 2019 a octubre 2019.

¿PUEDE CUALQUIER PARTICIPANTE RETIRARSE DE LA INVESTIGACIÓN DE MANERA VOLUNTARIA EN CUALQUIER MOMENTO?

Cualquier participante estará en libertad de retirarse del estudio en cualquier momento si así lo desea.

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS O INCOMODIDADES ASOCIADOS A ESTA INVESTIGACIÓN?

Según la resolución 8430 de 1993 norma actual colombiana, se considera que esta investigación es una investigación sin riesgo, caracterizados por ser estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta.

¿OBTENDRÉ ALGÚN BENEFICIO AL PARTICIPAR DE ESTA INVESTIGACIÓN? Y/O ¿TIENE ALGÚN COSTO LA PARTICIPACIÓN EN ESTA INVESTIGACIÓN?

Su participación en esta investigación no tendrá beneficio económico o compensación, así como no tendrán que pagar ningún monto económico. En caso de que exista algún gasto será cubierto por el investigador.

¿QUÉ BENEFICIOS OBTENDRÁ LA COMUNIDAD POR ESTA INVESTIGACIÓN?

Los beneficios que obtendrá la comunidad de esta investigación será recibir la orientación en la promoción de estilos de vida saludable, conocimiento sobre prácticas de inocuidad, con el fin que se empoderen de la situación actual permitiendo que en el presente y futuro tomen mejores decisiones alrededor de su alimentación.

¿CÓMO SE VA MANEJAR LA PRIVACIDAD Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS PERSONALES?

La información que se diligencie en los formatos se utilizará única y exclusivamente para fines de esta investigación, por lo que no se divulgará y se mantendrán en estricta confidencialidad.

¿QUÉ HAGO SI TENGO ALGUNA PREGUNTA O PROBLEMA?

Si usted tiene alguna duda sobre la investigación puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si en algún momento se sienten incómodos, tiene el derecho de hacérselo saber al investigador.

¿CUALES SON LOS DERECHOS COMO SUJETO DE INVESTIGACIÓN?

Todos los participantes, tienen derecho a realizar todas las preguntas que tengan para asegurarse de que se entiende los procedimientos del estudio, incluyendo los riesgos y los beneficios. El propósito de este documento es proveer a los participantes de esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su Rol.

Desde ya agradecemos su participación

INFORMACIÓN DE CONTACTO DEL INVESTIGADOR

María del Mar Fajardo Bravo estudiante de la Pontificia Universidad Javeriana

Número telefónico 3143658009

m_fajardo@javeriana.edu.co

Parte 2. Formulario de las firmas

Yo _____ en condición de padre y/o acudiente con no.
de identificación

_____ del/la menor _____, autorizo a
mi hijo/a a participar en la investigación llevada a cabo por María del Mar Fajardo
Bravo, estudiante de nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana.

Autorizo el uso y divulgación de la información solo para los propósitos descritos
anteriormente.

Acepto ___ / No acepto ___ Voluntariamente participar.

Nombre del Acudiente

Firma del Acudiente y fecha

Nombre del Testigo

Firma del Testigo y fecha

Anexo 3. Asentimiento Informado

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN

**EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL COMO HERRAMIENTA
PARA AMPLIAR CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE
CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA POBLACIÓN INFANTIL DE LA
CORPORACIÓN SENDEROS DE ESPERANZA.**

NOMBRE DEL INVESTIGADOR:

María del Mar Fajardo Bravo. Estudiante de noveno semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana.

ESTA INVESTIGACION SE REALIZA BAJO LA TUTORIA Y ASESORIA DE:

- **Paula Natalia Caicedo:** Nutricionista dietista, MSc. (Tutora)
- **Magda Ginnette Rodríguez:** Nutricionista dietista, MSc (Asesora)

Hola mi nombre es Maria del Mar Fajardo Bravo y estudio Nutricion y Dietetica en la Universidad Javeriana. Actualmente estoy realizando un estudio en el que quiero saber sobre lo que conoces de alimentación y nutrición, para esto te voy a hacer unas preguntas antes y después de hacer unas actividades en las que hablaremos de estos temas, y para poder lograrlo necesito que me ayudes.

Tu participación en el estudio consistiría en responder a unas preguntas que te voy a realizar antes y después, de una intervención educativa, para la cual deberás asistir a unos talleres, y clases en los que te voy a explicar un poco más del tema.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (✓) en el cuadrito de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

Nombre: _____

Nombre y firma de la persona que obtiene el asentimiento:

Fecha: _____ de _____ del ____.

Anexo 4. Operacionalización de variables

EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL COMO HERRAMIENTA PARA AMPLIAR CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA POBLACIÓN INFANTIL DE LA CORPORACIÓN SENDEROS DE ESPERANZA.				
Instrumento: Cuestionario CAP				
Variable	Definición	Tipo de encuesta	Puntaje asignado	Puntos de Corte
Conocimientos	Es el entendimiento de un tema dado, en este caso el entendimiento de la nutrición, incluyendo la habilidad intelectual de recordar terminología relacionada a alimentos y nutrición.	Correcta	1	0,5 Este punto nos da un panorama de como esta en conocimientos la persona, es decir, si el resultado de la encuesta da por encima del punto de corte, indica que tiene conocimiento sobre el tema, si da por debajo no tiene conocimientos del tema.
		Incorrecta	0	
Actitudes	Creencias emocionales, perceptivas y cognitivas que influncian positiva o	Si	3	1,5 Este punto nos da un panorama de como esta en actitudes la persona, es decir, si el resultado de la encuesta da por encima
		Regular / no lo se	2	
		No	1	
		No es difícil	3	

	negativamente el comportamiento o práctica de un individuo	Regular / No lo sé / No estoy seguro	2	del punto de corte, indica que tiene actitudes sobre el tema, si da por debajo no tiene actitudes del tema.
		Difícil	1	
Practicas	Acciones observables de un individuo que puede afectar su nutrición o la de otros en cuanto a comer, lavarse las manos, seleccionar alimentos cocinar, etc.	Si	NA	No se asigna puntaje, sin embargo, los datos se pueden reportar en términos de Frecuencias absolutas o relativas
		No		
		No sabe / No contesta		

Instrumento: Modelo transteorico

Variable	Definición	Dimensiones	Indicador operacional
Etapas del cambio	Dimensión temporal del MT según etapa en la que una persona puede ser clasificada por su intención o comportamiento	Precontemplación	Sin intención de adquirir nuevos conocimientos.
		Contemplación	Con intención de adquirir nuevos conocimientos.
		Preparación	Muestra intención de cambio en 30 días.
		Acción	Las personas realizan cambios objetivos, medibles y exteriorizados de su

			comportamiento, regularmente en un período de tiempo que varía de uno a seis meses.
		Mantenimiento	Tentativas de estabilización del cambio comportamental ya manifestado.

Anexo 5. Encuesta CAP población escolar.

Prueba de Conocimientos, Actitudes y Practicas (CAP.)

Nombre: _____

Fecha: _____



EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL COMO HERRAMIENTA PARA AMPLIAR CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA POBLACIÓN INFANTIL DE LA CORPORACIÓN SENDEROS DE ESPERANZA.

A continuación, vamos a responder unas preguntas sobre tu alimentación y sobre la nutrición, si no entiendes algo puedes preguntarme y yo con gusto te explicare.

Prácticas

! 1 Pregunta P.1: Desayuno: Tiempo y lugar

- a. ¿Desayunas antes de ir a la escuela?
- Sí --- Ir a la pregunta P1.b.
 - No --- Pase a la pregunta P2
 - No sabe / No contesta
- b. En caso afirmativo: ¿A qué hora?
- Entre 6 am.- 9 am.
 - Entre 9 am. - 12 pm.
 - Entre 12pm - 3pm
- c. ¿Dónde?
- Hogar
 - Escuela
 - En otro lugar (*especificar*)
-

! 1 Pregunta P.2: Comida: tiempo y lugar

- a. Si la entrevista se lleva a cabo antes de la hora del almuerzo, pregunte: ¿Comiste ayer?
Si la entrevista se lleva a cabo después de la hora de la comida, pregunte: ¿Comiste hoy?
- Sí --- Pase a la pregunta P.2.b
 - No --- Pase a la pregunta P.3
 - No sabe / No contesta

- b. *En caso afirmativo: ¿A qué hora?*
- Entre 9am – 12pm.
 - Entre 12 pm – 3pm
 - Entre 3pm – 6pm
- c. *¿Quién prepara la comida?*
- Los padres en el hogar
 - La tiendita o la cocina de la escuela Compro la comida con mi dinero
 - Otros (*especificar*)
-

! 1 **Pregunta P.3: Cena: tiempo y lugar**

- a. *¿Cenaste ayer?*
- Sí --- *Pase a la pregunta P3.b.*
 - No --- *Pase a la pregunta P4*
 - No sabe / No contesta
- b. *En caso afirmativo: ¿A qué hora?*
- Entre 3pm – 6pm
 - Entre 6pm – 9pm
 - Entre 9pm.-12 am.
- c. *¿Dónde?*
- Hogar
 - Escuela
 - En otro lugar (*especificar*)
-

! 1 **Pregunta P.4: Refrigerios/colaciones/snacks**

- a. *Ayer durante el día y la noche, ¿comiste algún alimento entre las comidas?*
- Sí --- *Pase a la pregunta P4.b.*
 - No --- *Pase a la pregunta P5*
 - No sabe / No contesta
- b. *En caso afirmativo: ¿Qué comiste?*
- (*Especificar*)
-

! 1 **Pregunta P.5: Alimentos comprados**

- a. *Ayer durante el día y la noche, ¿compraste alimentos con tu propio dinero?*

- Sí --- Pase a la pregunta P5.b.
- No --- Pase a la pregunta C1
- No sabe / No contesta

b. En caso afirmativo: ¿Qué compraste?

(Especificar)

c. ¿Dónde compras los alimentos?

- En la escuela / tiendita escolar
 - En la calle (de vendedores ambulantes)
 - Otros (especificar)
-

Conocimiento

! 1 Pregunta C.1: Consecuencias del hambre a corto plazo en la escuela

Algunos niños no comen bien antes de ir a la escuela y tienen hambre en clase ¿Qué problemas puede haber en los niños que no consumen alimentos antes de ir a la escuela?

- Los niños prestan poca atención / tienen baja concentración / no pueden estudiar bien / no les va tan bien en la escuela como deberían
- No sabe
- Otros

Análisis preliminar

Conoce/sabe	↑
No conoce/no sabe	↑

! 2 Pregunta C.2: Descartar dulces y caramelos

¿Por qué crees que los padres no deben dejar que sus hijos coman muchos dulces y caramelos?

En otras palabras: ¿Por qué es malo comer muchos dulces?

- Debido a que pueden causar caries en los dientes
- Debido a que no son nutritivos

Análisis preliminar

Conoce/sabe	↑
No conoce/no sabe	↑

Número de respuestas correctas ___

- Debido a que interfieren con el apetito
- Otros
- No sabe

! 1 **Pregunta C.3.: Diferentes grupos de alimentos**

¿Cuántos grupos de alimentos conoce?

- 6 grupos de alimentos
- Otro
- No sabe

Análisis preliminar

Conoce/sabe	↑
No conoce/no sabe	↑

¿Puede nombrar los grupos de alimentos?

- Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados, Frutas y verduras, Leche y productos lácteos, Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas, Grasas, Azúcares.
- Otro
- No sabe

Análisis preliminar

Conoce/sabe	↑
No conoce/no sabe	↑
Número de respuestas correctas	__ __

! 1 **Pregunta C.4.: Nutrientes***

¿Qué es un nutriente?

- Es un compuesto que hace parte de los alimentos, y que el cuerpo utiliza para funcionar y crecer.
- No sabe / No contesta

¿Qué nutriente ayuda a tener energía?

- Proteína. Grasa. Carbohidratos. Minerales.

Actitudes

- **Actitudes relacionadas con las prácticas para una nutrición adecuada**

! 1 Desayunar/Comer algo antes de ir a la escuela

Beneficios percibidos:

¿Crees que es bueno comer algo por la mañana antes de ir a la escuela?

- 1. Si
 - 2. Regular/No lo sé
 - 3. No → ¿Me podrías decir por qué razones?
-

Barreras percibidas:

¿Qué tan difícil es para ti comer algo por la mañana antes de ir a la escuela?

- 1. No es difícil
 - 2. Regular/ No lo sé/ No estoy seguro/a
 - 3. Difícil → ¿Me podrías decir por qué razones **es difícil**?
-

! 1 Tener tres comidas y meriendas

Beneficios percibidos:

¿Qué tan bueno crees que es tener tres comidas al día?

- 1. No es bueno
- 2. No lo sé/ No estoy seguro/a
- 3. Es bueno

¿Me podría decir por qué razones **no es bueno**?

Barreras percibidas:

¿Qué tan difícil es para ti tener tres comidas y al día?

- 1. No es difícil
 - 2. Regular/ No lo sé/ No estoy seguro/a
 - 3. Difícil → ¿Me podría decir por qué razones **es difícil**?
-

! 1 Tener diferentes tipos de alimentos en las comidas

Beneficios percibidos:

¿Crees que es bueno tener diferentes tipos de alimentos en las comidas?

- 1. Si
 - 2. Regular/No lo sé
 - 3. No → ¿Me podrías decir por qué razones?
-

Barreras percibidas:

¿Qué tan difícil es para ti tener diferentes tipos de alimentos en las comidas?

- 1. No es difícil
 - 2. Regular/ No lo sé/ No estoy seguro/a
 - 3. Difícil → ¿Me podría decir por qué razones **es difícil**?
-

**Preguntas que se adicionaron para completar el cuestionario.*

Anexo 6. Modelo Transteorico población escolar.

Cuestionario Modelo Transteorico (MT)

Nombre: _____

Fecha: _____



EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL COMO HERRAMIENTA PARA AMPLIAR CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA POBLACIÓN INFANTIL DE LA CORPORACIÓN SENDEROS DE ESPERANZA.

Te voy a hacer preguntas concretas sobre tu interés por la alimentación y la Nutricion en general, si hay algo que no entiendes me puedes preguntar y te explicare de forma clara.

Sección 1. Precontemplación

a. ¿Te interesa aprender sobre cómo te alimentas?

SI

NO

¿Si su respuesta fue NO, podría explicar por qué?

Si su respuesta fue SI en alguna de las preguntas, continúe con las la sección 2.

Sección 2. Contemplación

a. ¿Te gustaría saber un poco sobre los alimentos?

SI

NO

¿Si su respuesta fue NO, podría explicar por qué?

b. ¿Estás dispuesto(a) a hacer cambios en tu forma de comer?

SI

NO

¿Si su respuesta fue NO, podría explicar por qué?

C. ¿Quieres aprender cómo preparar tus alimentos?

SI

NO

¿Si su respuesta fue NO, podría explicar por qué?

Anexo 7. Matriz de actividades.

Sesión	Objetivo	Resultados esperados	Actividades	Mediadores del Cambio (Estrategias)	Materiales	Duración de actividad	Duración sesión	Fecha
1. Alimentos	Identificar el concepto, origen y clasificación de los alimentos.	Capacidad para reconocer y diferenciar el concepto, el origen y la clasificación de los alimentos.	Bienvenida y asistencia	Actividad: Concientización Cierre de actividad: Autoevaluación	Lista de asistencia	5 minutos	40 minutos	20 de septiembre
			Introducción: Partiendo de las preguntas ¿Qué es un alimento?, ¿de dónde vienen los alimentos? Y ¿Cómo agrupo los alimentos? Se realizará una lluvia de ideas, desde las cuales se construirá el concepto de alimento según la FAO, 2005, y se dará una breve introducción sobre el origen y grupos de los alimentos.		Papel kraf y marcadores	10 minutos		

		<p>Actividad sobre alimentos: Por medio de un juego de relación los niños deberán conectar el origen del alimento con el alimento, seguido de esto deberá ubicar el nombre del grupo de alimento en el plato saludable de la familia colombiana, al poner el nombre se preguntará que alimentos hacen parte de ese grupo. Esto para reconocer los diferentes grupos de alimentos, y además entender que es importante tener una alimentación variada.</p>	Juego de relación, plato saludable de la familia colombiana	15 minutos		
		<p>Cierre de la actividad: Para el cierre de la actividad, los niños expresaran lo que aprendieron sobre los temas hablados en la sesión, y socializaran brevemente sus ideas.</p>	papel kraf y marcadores	10 minutos		

			<p>Cierre de la sesion: se finalizará con la siguiente frase.</p> <p>"Si en mi plato incluyo varios alimentos, puedo crecer grande y fuerte"</p>					
2. Nutrientes	Definir que es un nutrinte y como se clasifican.	Capacidad para reconocer que es un nutriente y su clasificación.	<p>Bienvenida y asistencia</p>	<p>Actividad: Concientización</p> <p>Cierre de actividad: Concientización</p>	Lista de asistencia	5 minutos	40 minutos	24 de septiembre
			<p>Introducción: Se dara apertura a la sesión retomando la frase vista en la sesion anterior "Si en mi plato incluyo varios alimentos, puedo crecer grande y fuerte" con el fin de dar continuidad a las tematicas, relacionando que para crecer sano y fuerte se necesitan de los nutrientes que estan en los alimentos, despues de esto se dara a conocer la definición de nutriente y su clasificación según FAO, 2005, la cual ira acompañada de una breve explicación utilizando la analogia bus y pasajeros con el animo de</p>		Definición de nutriente y clasificación impresa	10 minutos		

			representar los conceptos alimento y nutriente.					
			<p>Actividad: Se realizará una sopa de letras, en la cual los participantes deberán encontrar los nutrientes, y deberán resaltarlos con dos colores para diferenciarlos.</p> <p>Rojo: Macronutrientes Amarillo: Micronutrientes</p>		Sopa de letras, colores	15 minutos		
			<p>Cierre de la actividad: Se realizará una ronda de preguntas. ¿Qué es un nutriente?, ¿Dónde se encuentran los nutrientes?</p>		—			
			<p>Cierre de la sesión: Se cerrará con la frase</p> <p>"LOS NUTRIENTES VIVEN EN LOS ALIMENTOS"</p>		Papel kraf y marcadores	10 minutos		
3. Macronutrientes	Identificar las funciones, los alimentos	Familiarizarse con la importancia	Bienvenida y asistencia	Introducción: Concientización Actividad:	Lista de asistencia	5 minutos	40 minutos	27 de septiembre

	fuente y la importancia de los macronutrientes.	que tiene los macronutrientes en el funcionamiento del cuerpo humano.	<p>Introducción: Teniendo en cuenta la frase vista en la sesión anterior "Los nutrientes viven en los alimentos" y su clasificación, se darán a conocer las funciones de los macronutrientes, para la cual se seguirá utilizando la analogía del bus y pasajeros y los alimentos fuentes (clasificándolos con los grupos de alimentos)</p>	Experiencia emocional	<p>Tablero, marcador, bus, pasajeros adultos.</p>	10 minutos		
			<p>Actividad: Con la intención de que sean los niños quienes reconozcan los macronutrientes que contienen los alimentos, se hará una actividad llamada "El bus de tu alimento favorito" donde ellos le pondrán nombre a la ruta con su alimento favorito, y los pasajeros serán los macronutrientes que ellos creen que contiene el alimento, cada niño deberá exponer su alimento, y se harán aclaraciones.</p>		<p>Fichas, de "el bus de tu alimento favorito"</p>	15 minutos		

			<p>Cierre de la actividad: Para el cierre de la actividad se les haran a los niños preguntas como ¿Cuáles son las funciones de las proteínas? ¿Por qué son importantes los macronutrientes?</p>		Tablero y marcador			
			<p>Cierre de la sesión: Se cerrara con la frase</p> <p>"Mi cuerpo necesita todos los macronutrientes, por eso es importante reconocer los alimentos fuente para poder consumirlos."</p>		Tablero y marcador	10 minutos		
4. Micronutrientes	Identificar las funciones, los alimentos fuente y la importancia de los nutrientes.	Familiarizars e con la importancia que tiene los micronutrientes en el funcionamiento del cuerpo humano.	<p>Bienvenida y asistencia</p>	<p>Introducción: Concientización Actividad: Experiencia emocional</p>	Lista de asistencia	5 minutos	40 minutos	28 de septiembre
			<p>Introducción: Teniendo en cuenta la frase vista en la sesión de nutrientes "Los nutrientes viven en los alimentos" y su clasificación , se daran a conocer las funciones de los micronutrientes y los alimentos fuentes (cladificandolos con los grupos de alimentos)</p>		Tablero, marcador.	10 minutos		

			<p>Actividad: Con la intención de que sean los niños quienes reconozcan los micronutrientes y sus funciones, se retomara la analogía del bus y los pasajeros, donde los pasajeros serán los micronutrientes de interés en salud pública, vitamina A, hierro, zinc y calcio, los niños deberán ponerle nombre a cada pasajero, y a medida que van subiendo a cada pasajero al bus, irán diciendo cuál es su función y por qué es importante.</p> <p>Cierre de la actividad: Para el cierre de la actividad se preguntará ¿Cuáles son los micronutrientes? ¿Por qué son importantes?</p> <p>Cierre de la sesión: Se cerrará con la frase "Los micronutrientes aunque son chiquitos cumplen una función muy importante en mi cuerpo."</p>		<p>Bus y pasajeros</p> <p>15 minutos</p>			
					<p>Tablero y marcador</p>			
					<p>Tablero y marcador</p>	10 minutos		
	Analizar la diferencia	Entender la importancia	Bienvenida y asistencia	Introducción: Concientización	Lista de asistencia	5 minutos	40 minutos	1 de Octubre

5. Consumo de dulces.	entre dos tipos de dulces o caramelos.	de saber elegir bien los alimentos.	<p>Introducción: Teniendo en cuenta que se aclararon los temas de macro y micronutrientes, en esta sección se hace una breve explicación de la composición de los dulces, y además los niños realizarán preguntas para resolver dudas.</p>	<p>Actividad: Experiencia emocional</p> <p>Cierre de la actividad: Experiencia emocional.</p>	Tablero y Marcador	10 minutos		
			<p>Actividad: se realizará un experimento que explique por qué no es tan bueno el consumo de dulces, partiendo desde el aporte de energía. El experimento se trata de llevar dos vasos con agua, en uno se adicionará una pasta efervescente y en el otro un pedazo de galleta de soda, los niños verán cuál de los dos se desvanece más rápido y se realizará la explicación de por qué esto sucede y la relación con la alimentación.</p>		Vasos, agua, galleta, pasta efervescente.	15 minutos		
			<p>Cierre de la actividad: Los participantes de la actividad, sacarán conclusiones y además relacionarán algunos alimentos que se llevarán</p>		Diferentes tipos de dulces, galletas, o caramelos.	10 minutos		

			<p>clasificandolos en uno de los dos vasos.</p>					
			<p>Cierre de la sesión: Se cerrara con la reflexión</p> <p>"Aunque puedo comer dulces, debo hacerlo con moderacion"</p>		<p>Tablero y marcador.</p>			
<p>6. Tiempos de comida.</p>	<p>Identificar la importancia que tienen los tiempos de comida.</p>	<p>Asociar los tiempos de comida a la energia que utilizamos durante el dia y la noche</p>	<p>Bienvenida y asistencia</p>	<p>Introducción: Concientización Actividad: Experiencia emocional Cierre de la actividad: Concientización.</p>	<p>Lista de asistencia</p>	<p>5 minutos</p>	<p>40 minutos</p>	<p>4 de Octubre</p>
			<p>Introducción: En este momento se hablara de la importancia de los tiempos de comida, y los niños tendran la oportunidad de participar con preguntas que resuelvan sus dudas.</p>		<p>Tablero y marcadores</p>	<p>10 minutos</p>		

			<p>Actividad: Continuando con la analogía del bus, se adicionaran tres estaciones de gasolina que representen los tres tiempos de comida principales, los niños irán construyendo una historia e identificarán la importancia de estos tiempos.</p> <p>Cierre de la actividad: Para el cierre de la actividad, se harán preguntas como ¿Qué tan importantes son los tiempos de comida? ¿Debo comer varias veces al día? ¿Por qué?</p> <p>Cierre de la sesión: Se cerrará con la frase "Los tiempos de comida son la gasolina que mueven mi cuerpo"</p>		<p>Bus, pasajeros y estaciones de gasolina.</p> <p>15 minutos</p>			
					<p>Tablero y marcadores</p> <p>10 minutos</p>			
					<p>Tablero y marcadores.</p>			
7. Beneficios en salud.	Identificar los beneficios que una buena alimentación tiene sobre la salud	Reconocer los beneficios que una buena alimentación tiene en la salud.	<p>Bienvenida y asistencia</p>	<p>Introducción: Concientización Actividad: Experiencia emocional Cierre de la actividad: Autoevaluación y</p>	<p>Lista de asistencia</p> <p>5 minutos</p>	40 minutos	5 de Octubre	
			<p>Introducción: Para esta sesión, se tendrán en cuenta todos los temas que se han desarrollado, y se iniciará con la pregunta.</p>		<p>tablero y marcador</p> <p>10 minutos</p>			

			<p>¿Qué beneficios trae el tener una alimentación saludable?</p> <p>Actividad: Luego de resolver la pregunta planteada, se procede a construir un cuento, con la ayuda de los niños, donde uno de los niños esta enfermo y los compañeros le preguntan ¿Por qué? A lo que el niños responde que la nutricionista le dijo que era por no tener una buena alimentación.</p> <p>Cierre de la actividad: Los niños analizaran un poco su forma de alimentarse y participaran contando sus experiencias.</p> <p>Cierre de la sesión: Se cerrara con la frase</p> <p>"Mi salud es importante, comer bien me ayuda a cuidarla"</p>	experiencia emocional				
					tablero y marcador	15 minutos		
					tablero y marcador	10 minutos		
					tablero y marcador			
8. Alimentaci	Construir la definicion de	Familiarizars e con el	Bienvenida y asistencia	Introducción: Concientización	Lista de asistencia	5 minutos	40 minutos	8 de Octubre

on saludable	alimentacion saludable.	concepto de alimentacion balanceada.	<p>Introducción: Teniendo en cuenta los temas vistos anteriormente, se construira, por medio de una actividad, el concepto de alimentacion saludable.</p>	<p>Actividad: Experiencia emocional Cierre de la actividad: Concientización.</p>	Tablero y marcadores	10 minutos		
			<p>Actividad: Con la intesión de que sean los niños quienes reconozcan el concepto de alimentacion saludable, se realizara una actividad para la cual tendran que armar dos rompecabezas, estos no seran iguales, pues uno contara con todos los requisitos para poder tener un alimentacion saludable y se podra armar correctamente, pero el otro tendra frases que no estan relacionadas con la alimentacion, el cual no se podra armar.</p>		Rompecabezas.	15 minutos		
			<p>Cierre de la actividad: Para el cierre de la actividad, se hara una reflexion teniend en cuenta los rompecabezaas, donde los niños resolveran ¿Por qué un rompecabezas si se pudo armar y el otro no?.</p>		Tablero y marcadores	10 minutos		

			<p>Cierre de la sesión: Se cerrara con la frase</p> <p>"La alimentación es muy importante, una alimentación saludable me ayuda a crecer grande y fuerte."</p>		<p>Tablero y marcadores</p>			
--	--	--	---	--	-----------------------------	--	--	--