2.1.6 Estilos de vida sustentables

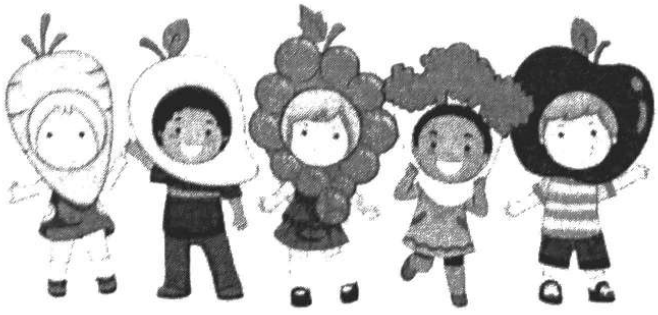
PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SUSTENTABLES	
Diagnóstico	• Realización de una encuesta "ALIMENTACIÓN SALUDABLE". • Mesa de dialogo en torno a la actividad física que realiza la familia o salidas y actividades al aire libre.
Encargada	• Cristina González • Paola Vega • Camila Maldonado
Objetivos	• Identificar carencia de conocimientos en torno a los estilos de vida sustentables como: alimentación saludable, actividad física, bienes de consumo, etc. • Fomentar la incorporación de practicas asociadas a estilos de vida sustentables. •
Actividades	• Realizar actividades al aire libre como: picnic, visitas pedagógicas, salidas a visitar entorno natural cultural de la comuna, etc. • Incorporar la actividad física al aire libre. • Generar taller con profesionales en torno a la alimentación saludable. •

Dirección Primera Infancia
Corporación Municipal de Educación y Salud
San Bernardo

Plan de Acción

Hábitos de alimentación saludable y consumo de alimentos para la edad en Niveles Medios (NM).

"Nivel Medio Menor y Nivel Medio Mayor"



Kattia Valenzuela Zanni

Nutricionista con Mención Gestión y Calidad

Dirección Primera Infancia

Dirección Primera Infancia
Corporación Municipal de Educación y Salud
San Bernardo

Objetivo General: Educar a padres y/o apoderados sobre hábitos alimentarios y consumo de alimentos para la edad en Niveles Medios (NM) de los Jardines Infantiles (JI) VTF de la comuna de San Bernardo.

Grupo a intervenir: Padres y apoderados de NM de los JI VTF de la comuna de San Bernardo.

Descripción de la actividad: La actividad educativa dará inicio con la presentación personal y rol de la nutricionista en el JI.

La primera parte de la sesión educativa se llevará a cabo con apoyo de material visual en forma de PPT, donde en primera instancia se expondrá el mapa nutricional del JI según Gesparvu Abril 2019 con el fin de concientizar a los padres y apoderados sobre la importancia de abordar la malnutrición, tanto por déficit como por exceso.

Se desarrollará la presentación exponiendo las directrices para la formación de hábitos alimentarios y consumo de alimentos para la edad en Niveles Medios (NM), enfatizando los grupos de alimentos, consistencia, frecuencia y cantidad que se requiere para cumplir con los requerimientos nutricionales.

Finalmente, se dará fin a la sesión educativa respondiendo dudas o consultas, haciendo entrega del material educativo, tríptico de alimentación para la edad.

Fundamento de la actividad: En base a las visitas a terreno realizadas con objetivo diagnóstico, se logra crear un mapa nutricional de los JI VTF de la comuna, a partir de estadísticas de Gesparvu del mes de abril de 2019, las que reflejan que en Salas cuna (SC) y Niveles Medios (NM) se alcanza un 36,25% de malnutrición por exceso, mientras que malnutrición por déficit alcanza sólo el 8,5%.

A partir de ello, se realizará una educación para padres y apoderados durante el transcurso de la reunión de apoderados con el fin de concientizar sobre alimentación para la edad y hábitos alimentarios. La modalidad de implementación será parcelada y previamente agendada con cada establecimiento, con el fin de coordinar con cada directora y educadora, acordando los lineamientos de la educación y su objetivo, hasta abarcar cada uno de los JI VTF de la comuna.

DIRECCIÓN PRIMERA INFANCIA San Bernardo

Plan de acción de la actividad educativa *Nota: Duración de la actividad: 30 minutos por nivel.

Objetivo específico operacionalizado	Fases sesión educativa	Técnicas educativas	Contenidos (Descripción de la fase educativa)	Medios educativos y/o materiales didácticos	Tiempo	Indicadores
De manera grupal, los padres y/o apoderados serán capaces de aprender hábitos de alimentación saludable y consumo de alimentos para la edad de NM.	**Presentación**	Presentación personal	1° Presentación personal y tema a tratar en la sesión	1° Diapositiva	2 minutos	
	Contenidos	Presentación en PPT	1° Objetivo de la actividad educativa, breve descripción de la actividad y su fundamento 2° Importancia de la Alimentación saludable en Primera Infancia 3° Conducta alimentaria. 4° Conducta alimentaria 5° Porciones recomendadas al día 6° Etiquetado nutricional	Presentación en PPT	25 minutos	

			7° Ejemplo de minuta diaria			
	Retroalimentación e impacto del Proyecto en los JI	Entrega de material de apoyo de la educación	1° Se entrega material de apoyo	Tríptico "Pauta de Alimentación NM Menor y NM Mayor"	3 minutos	% padres y apoderados de NM del JI VTF de la comuna de San Bernardo que asisten a la educación: [N° de padres y apoderados de NM del JI VTF de la comuna de San Bernardo que asisten a la capacitación / N° total de padres y apoderados de NM del JI VTF de la comuna de San Bernardo] x 100

Material:

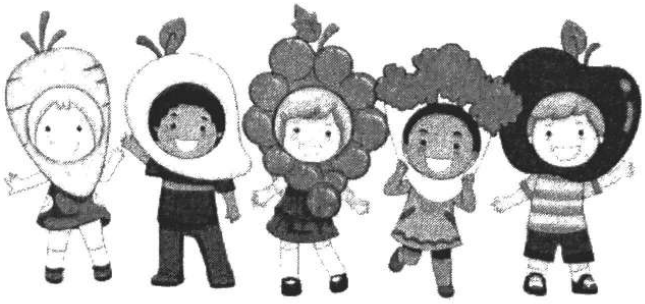
- ✓ PPT "Alimentación Saludable en niveles Medios"
- ✓ Tríptico "Pauta de Alimentación NM Menor y NM Mayor".

Dirección Primera Infancia
Corporación Municipal de Educación y Salud
San Bernardo

Plan de Acción

Hábitos de alimentación saludable y consumo de alimentos para la edad en Sala Cuna (SC).

"Lactante Menor - Lactante Mayor"



Kattia Valenzuela Zanni

Nutricionista con Mención Gestión y Calidad

Dirección Primera Infancia

Objetivo General: Educar a padres y/o apoderados sobre hábitos alimentarios y consumo de alimentos para la edad en Sala Cuna (SC de los Jardines Infantiles (JI) VTF de la comuna de San Bernardo.

Grupo a intervenir: Padres y apoderados de SC de los JI VTF de la comuna de San Bernardo.

Descripción de la actividad: La actividad educativa dará inicio con la presentación personal y rol de la nutricionista en el JI.

La primera parte de la sesión educativa se llevará a cabo con apoyo de material visual en forma de PPT, donde en primera instancia se expondrá el mapa nutricional del JI según Gesparvu Abril 2019 con el fin de concientizar a los padres y apoderados sobre la importancia de abordar la malnutrición, tanto por déficit como por exceso.

Se desarrollará la presentación exponiendo las directrices para la formación de hábitos alimentarios y consumo de alimentos para la edad en Salan Cuna, enfatizando los grupos de alimentos, consistencia, frecuencia y cantidad que se requiere para cumplir con los requerimientos nutricionales.

Finalmente, se dará fin a la sesión educativa respondiendo dudas o consultas, haciendo entrega del material educativo, tríptico de alimentación para la edad.

Fundamento de la actividad: En base a las visitas a terreno realizadas con objetivo diagnóstico, se logra crear un mapa nutricional de los JI VTF de la comuna, a partir de estadísticas de Gesparvu del mes de abril de 2019, las que reflejan que en Salas cuna (SC) y Niveles Medios (NM) se alcanza un 36,25% de malnutrición por exceso, mientras que malnutrición por déficit alcanza sólo el 8,5%.

A partir de ello, se realizará una educación para padres y apoderados durante el transcurso de la reunión de apoderados con el fin de concientizar sobre alimentación para la edad y hábitos alimentarios. La modalidad de implementación será parcelada y previamente agendada con cada establecimiento, con el fin de coordinar con cada directora y educadora, acordando los lineamientos de la educación y su objetivo, hasta abarcar cada uno de los JI VTF de la comuna.

Plan de acción de la actividad educativa *Nota: Duración de la actividad: 30 minutos por nivel.

Objetivo específico operacionalizado	Fases sesión educativa	Técnicas educativas	Contenidos (Descripción de la fase educativa)	Medios educativos y/o materiales didácticos	Tiempo	Indicadores
De manera grupal, los padres y/o apoderados serán capaces de aprender hábitos de alimentación saludable y consumo de alimentos para la edad de SC.	**Presentación**	Presentación personal	1° Presentación personal y tema a tratar en la sesión	1° Diapositiva	2 minutos	
	Contenidos	Presentación en PPT	1° Objetivo de la actividad educativa, breve descripción de la actividad y su fundamento 2° Importancia de una alimentación saludable en primera infancia. 3° Neofobias alimentarias. 4° Alimentación de 6 a 12 meses. 5° Alimentación de 12 a 24 meses. 6° Fomento de Lactancia Materna.	Presentación en PPT	25 minutos	

ALERGIA A LA PROTEINA DE LECHE DE VACA

¿Qué es la APLV?

Respuesta inmunológica del organismo frente a un alérgeno presente en algún alimento.

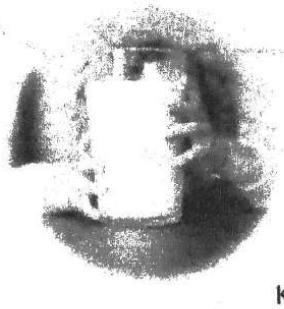
El tejido linfático (especializado intestinal) es capaz de generar un mecanismo de tolerancia, para discriminar entre los alimentos y organismos patógenos.

En lactantes, las funciones de barraras anatómicas y funcionales e inmunológicas se encuentran inmaduras por lo que cuando han sido expuestos de manera temprana al alérgeno alimentario de la proteína de leche de vaca.

RECOMENDACIONES

- ✓ En niños pequeños no utilizar leche de cabra, burra u oveja.
- ✓ Eliminar lácteos y sus derivados (mantequilla, nata, helados y margarinas que no sean vegetales)
- ✓ Evitar medicamentos derivados de PLV
- ✓ Evitar alimentos preparados que contengan leche como: pan, fiambres, embutidos, pescados congelados, golosinas, conservas
- ✓ Suero de leche, cuajo, lactosa
- ✓ Bebidas, zumos, batidos
- ✓ Caseína, azúcares, espesantes
- ✓ Alimentos con proteína de soya
- ✓ Evitar contaminación cruzada
- ✓ Leer etiquetado nutricional

IMPORTANCIA DE LA DIETA: Puede generar deficiencia de algunos nutrientes esenciales, por lo que es de vital importancia realizar un seguimiento de la alimentación y suplementación según se requiera.



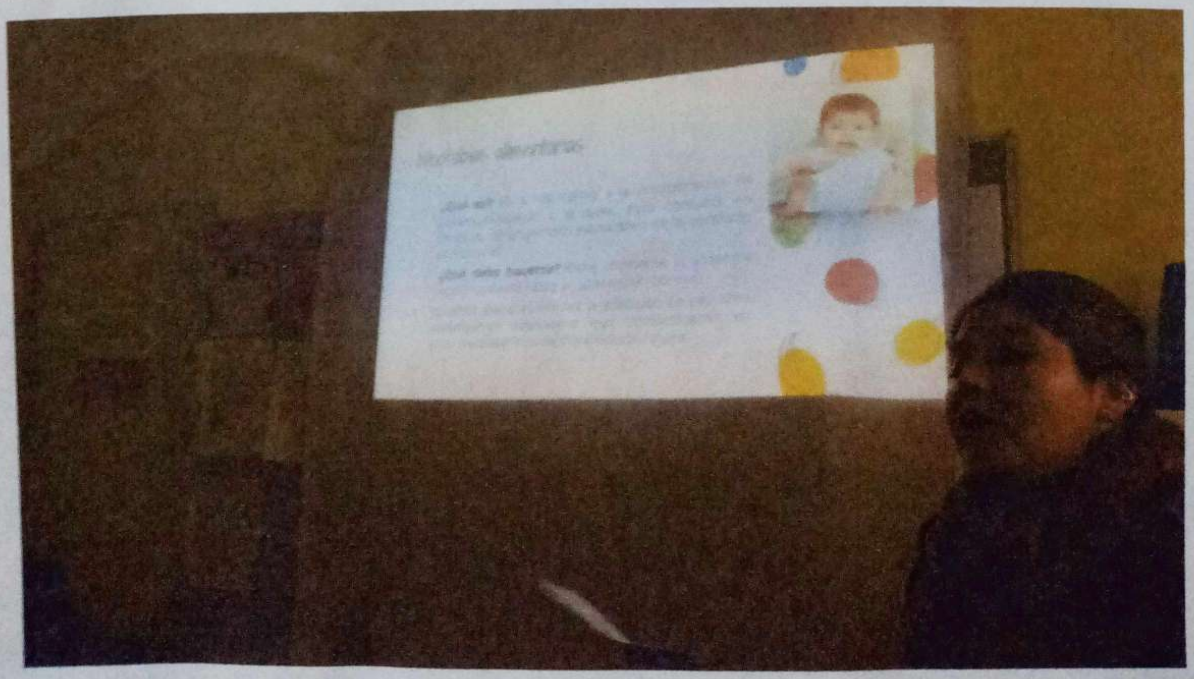
Kattia Valenzuela Zanni
Nutricionista con Mención en Gestión y Calidad

LISTA DE ASISTENCIA A EDUCACIONES

Fecha: 7/8/19 **Jardín Infantil:** Eluney **Hora:** 15:30 hrs

Nombre	RUT	Firma
Ivesson Jn	25479786-3	[illegible]
Darline	25935700-2	Olteus
PHALONE	3882030	Exantus
Mertus Widlyne	26.068983-5	Mertus Widlyne
Joseph Magalie	25.938.754-K	Joseph Magalie
Naël Mona	B9971	Naël Mona
Kethly Antoine	CL4562246	Antoine Kethly
Romilus Belhanie	26772613-2	Belhanie Romilus
Doissaint Alirtte	26-273-156-7	Doissaint
SCANI ET PEDRENOS	17.055.541-4	[illegible]

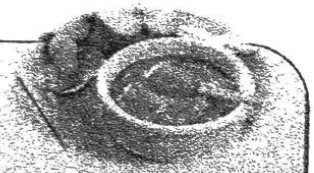
Kattia Valenzuela Zanni
Nutricionista con Mención en Gestión y Calidad



ALIMENTACÓN DE 12 A 24 MESES

Composición de la Papilla

INGREDIENTES	
Acelga o espinaca (verduras coloreadas)	1 hoja grande o 4 chicas
Zapallo camote	Tamaño de 1 caja de fósforo
Zanahoria	½ unidad chica
Cereales: arroz, fideos, sémola, avena.	1 cucharada rasa
Papa	1 u Tamaño de un huevo
Carnes bajas en grasa (posta, pollo, pavo)	1 caja de fosforo
Aceite rico en omega 3, canola o soya	1 cucharadita



Postre

Debe ser de frutas: consumir de todas probando tolerancia, las más comunes son manzana, pera, naranja, durazno, damasco, plátano. Cruda o cocida, molida o raspada o rallada.

¡RECUERDE!

No añadir sal, azúcar, miel ni endulzante a las comidas ni postres.
No mezclar la comida con el postre, dar por separado.
El bebé no necesita: yogur, bebidas gaseosas, Chiquitín, jaleas, jugos en caja, golosinas, pan, galletas, comida chatarra y frituras.

ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN
3 Leches de 250 cc (1 taza) al día
Por ejemplo: 7 am-15 pm-23 pm horas
A partir de los 18 meses se debe suspender la toma nocturna libre.
Agua 4 a 5 tazas al día.

Alimentos para la edad

Grupo de alimentos	Frecuencia y Cantidad
Cereales	**Diaria** en Cereal pre-cocido con leche. 1/4 pan marraqueta. Arroz fideo, papa, chuchoca. Almuerzo y cena (1/2 taza por vez)
Vegetales	**Diaria** con verduras crudas o cocidas: zanahorias, acelga, zapallos, porotos verdes, entre otras. Almuerzo y cena (1/2 taza vez).
Frutas	**Diaria** crudas o en colaciones de todo tipo. 2 veces al día una unidad.
Lácteos descremados	**Diaria.** Leche, yogurt o quesillo. 3 veces al día (desayuno, once y colación).
Carnes	**2 veces/semana.** Carne de vacuno, pollo y pavo.
Pescados y Mariscos	**2 veces/semana.** Preferir jurel, atún, salmón y sardina. "Al agua".
Legumbres	**1-2 veces/semana.** 40 gramos en almuerzo y cena.
Guisos de verduras y huevo	**1-2 veces/semana.** Guisos y tortillas de verduras + huevo (2-3 semana).
Aceite	2 cucharaditas de aceite de canola, soja/vegetal **al día.** Palta 2-3 veces a la semana 1 (cuchraditas).

DIRECCIÓN PRIMERA INFANCIA
San Bernardo

PAUTA DE ALIMENTACIÓN LACTANTE MENOR Y MAYOR

KATTIA VALENZUELA ZANNI

NUTRICIONISTA CON MENCIÓN EN GESTIÓN Y CALIDAD

JARDIN INFANTIL ELUNEY

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Agente educativo a cargo:
Fecha de implementación:

FUNDAMENTACIÓN

Los ambientes educacionales constituyen un lugar estratégico donde, además de aumentar el potencial de aprendizaje de los alumnos, se pueden coordinar, integrar e implementar intervenciones de promoción de la salud y búsquedas para mejorar las condiciones de vida de las personas. La escuela junto con la familia es uno de los sistemas más poderosos para promover el conocimiento y la motivación necesaria para aprender y mantener comportamientos de salud positivos. De ahí la importancia de incorporar acciones de promoción de la salud en el sistema, desde el momento en que el niño y la niña ingresan al sistema educativo hasta que termina su educación formal, para lo cual es fundamental que se integre en este proceso al grupo familiar más cercano.

Dejar el sedentarismo de lado. En torno a un 60% de la población mundial no practica el ejercicio físico requerido para que este ayude a tener un mejor estado de salud, dice la OMS. De hecho, las personas sedentarias tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, hipercolesterolemia, obesidad o hipertensión que aquellas que realizan ejercicio con regularidad. Una vida saludable necesita de una alimentación sana, sí, pero si no se combina con una rutina de actividad física, nunca llegará a ser saludable 100% (o al menos 90%). Practicar ejercicio físico favorece la eliminación de grasa corporal, mejora la función neuronal y hormonal y previene distintas enfermedades. Cualquier deporte o entrenamiento son válidos, pero sin duda el levantamiento de peso es el que más beneficios saludables te aporta. Intenta elaborar una rutina de ejercicio físico semanal y a largo plazo, conviértela en una parte más de tu día a día.

Los primeros años son fundamentales.

Estando en conocimiento que existen evidencias respecto del impacto de las intervenciones tempranas en la vida, se hace necesario desarrollar estrategias educativas en materias de salud, ya que, es por todos nosotros sabido que precozmente se adquieren los hábitos y conductas que perdurarán de por vida y que tendrán mucha influencia en la calidad de vida futura y en la aparición de trastornos físicos y mentales. Un establecimiento de Educación Parvularia promotor de la salud, es un lugar que promueve –en un trabajo conjunto- la formación de niños y niñas con conocimientos, habilidades, destrezas y sentido de responsabilidad para cuidar de su salud, la de su familia y comunidad.

SUGERENCIAS DE TRABAJO EN AULA:

Los ambientes educacionales constituyen un lugar estratégico donde, además de aumentar el potencial de aprendizaje de los alumnos, se pueden coordinar, integrar e implementar intervenciones de promoción de la salud y búsquedas para mejorar las condiciones de vida de las personas. La escuela junto con la familia es uno de los sistemas más poderosos para promover el conocimiento y la motivación necesaria para aprender y mantener comportamientos de salud positivos. De ahí la importancia de incorporar acciones de promoción de la salud en el sistema, desde el momento en que el niño y la niña ingresan al sistema educativo hasta que termina su educación formal, para lo cual es fundamental que se integre en este proceso al grupo familiar más cercano.

Dejar el sedentarismo de lado. En torno a un 60% de la población mundial no practica el ejercicio físico requerido para que este ayude a tener un mejor estado de salud, dice la OMS. De hecho, las personas sedentarias tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiacas, hipercolesteroiemia, obesidad o hipertensión que aquellas que realizan ejercicio con regularidad. Una vida saludable necesita de una alimentación sana, sí, pero si no se combina con una rutina de actividad física, nunca llegará a ser saludable 100% (o al menos 90%). Practicar ejercicio físico favorece la eliminación de grasa corporal, mejora la función neuronal y hormonal y previene distintas enfermedades. Cualquier deporte o entrenamiento son válidos, pero sin duda el levantamiento de peso es el que más beneficios saludables te aporta. Intenta elaborar una rutina de ejercicio físico semanal y a largo plazo, conviértela en una parte más de tu día a día.
Los primeros años son fundamentales.
Estando en conocimiento que existen evidencias respecto del impacto de las intervenciones tempranas en la vida, se hace necesario desarrollar estrategias educativas en materias de salud, ya que, es por todos nosotros sabido que precozmente se adquieren los hábitos y conductas que perdurarán de por vida y que tendrán mucha influencia en la calidad de vida futura y en la aparición de trastornos físicos y mentales. Un establecimiento de Educación Parvularia promotor de la salud, es un lugar que promueve –en un trabajo conjunto- la formación de niños y niñas con conocimientos, habilidades, destrezas y sentido de responsabilidad para cuidar de su salud, la de su familia y comunidad.

SUGERENCIAS DE TRABAJO EN AULA:

*Contar con periodo de actividad física en la rutina diaria mínimo 45 min, todos los días.

*Toda actividad física tiene calentamiento, alta intensidad y relajación.

*Incentivar la hidratación constante de los niños y niñas durante todo el día, sobre todo después de periodos de actividad física.

*Tener diferentes implementos o/u accesorios que permitan, desarrollen e incentiven la actividad física de manera lúdica.

*Juegos en que tenga que moverse y desplazarse de un lado para otro: caminar, correr, saltar, escalar, trepar, elevar un volantín.

*Juegos en que tengan que utilizar cosas y objetos para lanzar, patear, rodar, atrapar, apretar, etc.

*Juegos en los que pueda bailar.

*Juegos en los que pueda aprender las partes de su cuerpo.

*Juegos que le den la posibilidad de sentir diferentes pesos, texturas, colores y formas de los objetos.

*Experimentar nuevas formas de movimiento y equilibrio

-Entregar documento adjunto a las familias.

-Realizar actividades de psicomotricidad y preguntas con imágenes. Sacar fotos para evidencia.

-día Jueves _____ 10:30 yoga masivo en el patio niveles medios y salas cunas interior de sus salas. (traer tapete, ropa cómoda.)

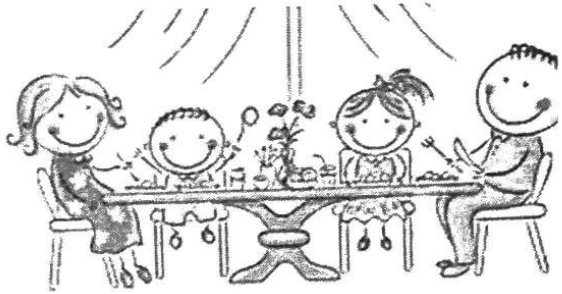
-invitación el día _____a presentación de los niños y niñas del nivel medio mayor. 10:30, para dar cierre al proyecto.

Etapa de Cambios

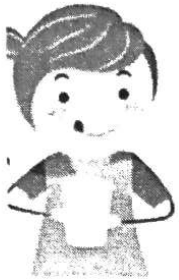
Dependencia absoluta de adultos a cargo

Independencia Escolar

Establecer **4** horarios de alimentación (cada 4 horas), intentar que sean compartidos junto con las familia



¡¡¡ Los niños aceptan mejor los alimentos que comen sus padres !!!



3 Lácteos al día:

2 tazas de leche semi-descremada o descremada + **1** postre de leche o 1 rebanada de quesillo o queso fresco.

2 Platos de verduras al día:

1 tomate chico

1/2 taza lechuga

1/4 taza de zanahoria

1/2 taza de guiso de zapallitos italianos

Incorporar **ensaladas** en sus dos comidas: Almuerzo y Cena.

2 a 3 Frutas al día:

1 Naranja

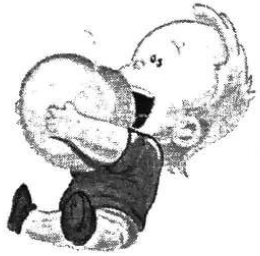
1/2 Plátano

1 Manzana—1 Pera

1 Pepino dulce

3 Damascos

1 Durazno

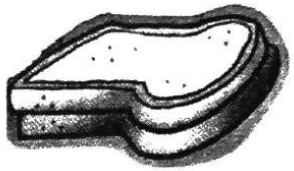


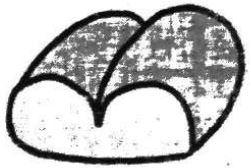
1 Pan al día:

1/2 al desayuno y 1/2 en la once

1/2 Marraqueta

1 Rebanada de pan molde





1 a 2 porciones de Pescado, Pollo, Carne, Huevo o Legumbres al día.

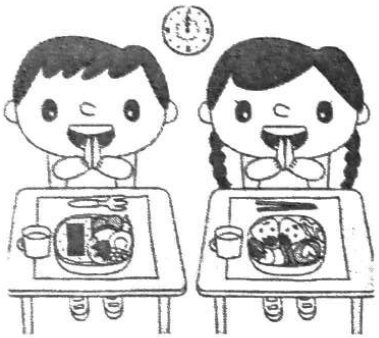
1 presa chica de pescado

1/2 trutro de pollo

1/2 taza de legumbres

Ellos no están acostumbrados a la sal y azúcar, utilízalos con moderación.

Horarios de Comidas



Desayuno	
Almuerzo	
Once	
Cena	
Colación	

Es importante **mantener los horarios** de alimentación que tienen en el jardín el fin de semana

Los niños **no deben tener colaciones,** provocaran saciedad antes de las comidas

Los **Alimentos Nuevos** se deben incorporar en **cantidades progresivas.**

Recuerde dar agua

No existe el "NO LE GUSTA ..."

Sugerencia de Comidas Diarias

Desayuno	- 1Taza de leche descremada con 1/2 marraqueta con jamón de pavo
Colación	Fruta fresca cruda
Almuerzo	-1 Plato de ensaladas de hojas verdes - 1 presa chica de pescado con 1/2 taza de arroz - 1 manzana pequeña
Once	- 1 taza de leche descremada con 1/2 marraqueta con queso fresco
Cena	- 1/2 taza de lechuga - 1/2 taza de guiso de acelga con 1 papa pequeña cocida - 1 pepino dulce

Actividad Física

El movimiento les ayuda a:

- Crecer sanos.
- Tener huesos y músculos fuertes.
- Gastar energía y mantener peso saludable.
- Aprender movimientos complejos.
- Tener amigos.

Cefam El Manzano

Hábitos alimentarios Saludables Para mi Hijo

Interna de Nutrición y Dietética UNAB

Stefanie Adasme

Recomendaciones

Evita comprarle golosinas en los kioskos.

Opta por una colación saludable .

Con las colaciones saludables, podemos crear hábitos alimenticios sanos en los niños al entregarles los nutrientes que necesitan para un correcto desarrollo y crecimiento .

Dentro de las colaciones saludables existen varias alternativas:

- frutas frescas
- jugos de frutas naturales; frutas deshidratadas
- semillas (maní, almendras, nueces)
- productos lácteos, está el yogurt y las leches con un bajo contenido de graso (descremados).

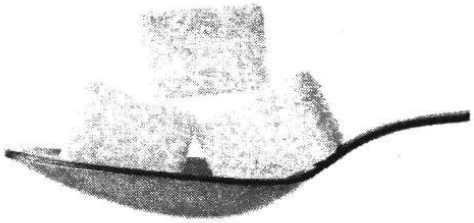
Papitos prefieran colaciones saludables y reduzcan el consumo de azúcar !!

Universidad Andrés Bello

Interna : Macarena Álvarez

Cesfam El Manzano

¿ sabes cuanta azúcar le estas dando a tu hijo ?



Las colaciones no saludables puede aparecer como una rápida alternativa para darle a los niños, pero para nada recomendable. Puede generar daño en el desarrollo de los niños, y complicaciones que se irán desarrollando a medida que no se tome conciencia de la correcta alimentación en especial con las colaciones .

La guía de alimentación recomienda consumir máximo 4 cdtas de azúcar diaria en los niños de 2 a 5 años.

Complicaciones

- Una dieta rica en azúcar es una de las causas principales de caries dental.

- Los alimentos ricos en azúcar tienden a tener menos vitaminas y minerales.

- Aportan más calorías que pueden llevar a la obesidad.

- Los niños de vuelven más inquietos

¿Cuánta azúcar aportan ciertos productos ?

Bebida chica : 25 g de azúcar

Súper ocho : 25 g de azúcar

Jugo en caja chica normal : 25 g de azúcar

Galleta kuky : 10 g de azúcar