

Universidad de Costa Rica

Facultad de Medicina

Escuela de Nutrición

**DESARROLLO DE UNA PROPUESTA DE MATERIAL EDUCATIVO SOBRE
ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL NIÑO/A SANO DEL CICLO PREESCOLAR
DIRIGIDO A PADRES/MADRES Y ENCARGADOS/AS DE LOS/AS MENORES QUE
FORMARON PARTE DEL MODELO *PÓNGALE VIDA*® DE LA UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA EN LA ZONA DE TURRIALBA**

Trabajo Final de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de la
Escuela de Nutrición para optar por el grado
académico de Licenciatura

ANA RAQUEL GÓMEZ ALPÍZAR

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio
San José, Costa Rica

2015

Dedicatoria

A mi **madre** por su apoyo diario y ejemplo de perseverancia. Porque este ejemplo impulsa más que las palabras e invita a dar la mejor parte de nosotros. Además, por compartir sus conocimientos de nutrición. Profesión por la que compartimos gran aprecio y en la que creemos firmemente.

A mi **padre** por su compañía y apoyo durante toda la carrera universitaria. Por inculcarme los valores y principios que me impulsan a esforzarme diariamente por un crecimiento profesional y personal.

A mi **tía Daisy** por su apoyo, escucha atenta y compañía durante toda la carrera universitaria. Por su ejemplo de honestidad y confianza.

A todas aquellas personas que de una u otra manera contribuyeron para que los frutos de todo un proceso académico se vean plasmados en el presente Trabajo Final de Graduación.

Agradecimientos

A la profesora **Rocío González** por su guía durante todo el proceso y por compartir sus conocimientos para enriquecer el trabajo.

A la profesora **Xinia Fernández** por incentivar me a pensar de una manera crítica y a innovar durante la elaboración de la propuesta de material educativo.

A la profesora **Ofelia Flores** por su anuencia y valiosos aportes.

A todos los profesores y profesoras de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, ya que de una u otra manera contribuyeron a que pudiera desarrollar las destrezas y habilidades necesarias para desarrollar el presente trabajo y para, posteriormente, ejercer la profesión de manera comprometida, responsable y ética.

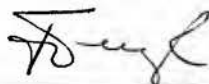
“Este Trabajo Final de Graduación fue aceptado por el Tribunal Examinador de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Medicina, Universidad de Costa Rica, como requisito parcial para optar por el grado académico de Licenciatura”



MSc. Emilce Ulate Castro
Directora de la Escuela de Nutrición



MSc. Rocío González Urrutia
Directora del Trabajo Final de Graduación



PhD. Xinia Fernández Rojas
Asesora



MSc. Ofelia Flores Castro
Asesora

Ana Raquel Gómez A.

Ana Raquel Gómez Alpízar
Postulante

TABLA DE CONTENIDOS

I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO DE REFERENCIA.....	4
A. PATRÓN DE CRECIMIENTO, CAMBIOS EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN LA EDAD PREESCOLAR	4
B. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LA ETAPA PREESCOLAR	5
C. GRUPOS DE ALIMENTOS Y TAMAÑOS DE PORCIÓN EN LA ETAPA PREESCOLAR	8
D. TIEMPOS DE COMIDA RECOMENDADOS EN LA ETAPA PREESCOLAR.....	8
E. COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN LA EDAD PREESCOLAR	9
F. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO/A PREESCOLAR	11
G. TEORÍAS DEL PROCESO DE APRENDIZAJE Y COMPORTAMIENTO DE LA PERSONA ADULTA	13
H. GENERALIDADES PARA EL DISEÑO DE MATERIALES EDUCATIVOS	20
I. SITUACIÓN NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS/AS PREESCOLARES EN COSTA RICA	23
J. DESCRIPCIÓN Y ANTECEDENTES DEL MODELO <i>PÓNGALE VIDA</i> ®.	24
III. OBJETIVOS.....	25
A. OBJETIVO GENERAL.....	25
B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	25
IV. MARCO METODOLÓGICO.....	26
A. TIPO DE ESTUDIO.....	26
B. POBLACIÓN.....	26
C. MUESTRA.....	27

D. DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES	29
E. CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	30
F. RECOLECCIÓN DE LOS DATOS	31
G. CRONOGRAMA DE TRABAJO	33
H. ANÁLISIS DE LOS DATOS	33
V. RESULTADOS	35
A. PERFIL DE LOS NIÑOS/AS PREESCOLARES QUE FORMARON PARTE DEL MODELO <i>PÓNGALE VIDA®</i> EN LA ZONA DE TURRIALBA PARA EL AÑO 2013	35
B. PERFIL DE LOS PADRES/MADRES Y ENCARGADOS/AS DE LOS NIÑOS/AS PREESCOLARES QUE FORMARON PARTE DEL MODELO <i>PÓNGALE VIDA®</i> EN TURRIALBA DURANTE EL AÑO 2014	42
C. RESULTADOS DE LOS GRUPOS FOCALES.....	51
D. PROPUESTA DE MATERIAL EDUCATIVO	65
E. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MATERIAL EDUCATIVO	67
VI. DISCUSIÓN.....	71
VII. CONCLUSIONES.....	83
VIII. RECOMENDACIONES.....	85
IX. GLOSARIO	86
X. BIBLIOGRAFÍA	87
XI. ANEXOS	92

LISTADO DE ANEXOS

- Anexo 1.** Carta de Inscripción del Proyecto ED-2927.
- Anexo 2.** Requerimientos de macronutrientes y micronutrientes para niños/as en edad preescolar.
- Anexo 3.** Círculo de la Alimentación Saludable para Costa Rica.
- Anexo 4.** Plan Diario de Alimentos para Niños/as Preescolares.
- Anexo 5.** Alimentación, Nutrición y Teoría de Piaget del Desarrollo Cognitivo.
- Anexo 6.** Carta de Asentimiento
- Anexo 7.** Cuadro de Operacionalización de Variables.
- Anexo 8.** Categorías de Análisis.
- Anexo 9.** Cuestionario de hábitos de alimentación y de actividad física para preescolares del modelo *Póngale Vida*® de la UCR en Turrialba.
- Anexo 10.** Cuestionario dirigido a padres/madres y encargados/as de los niños/as preescolares del modelo *Póngale Vida*® de la UCR en Turrialba.
- Anexo 11.** Guía para el grupo focal con padres/madres y encargados/as de los niños/as preescolares del modelo *Póngale Vida*® de la UCR en Turrialba.
- Anexo 12.** Cuestionario para la evaluación de la propuesta de material educativo.
- Anexo 13.** Cronograma de Trabajo.
- Anexo 14.** Estado nutricional de los niños/as preescolares, según escuela, que formaron parte del modelo *Póngale Vida*® de UCR en la zona de Turrialba durante el año 2013.
- Anexo 15.** Propuesta de Material Educativo *Póngale Vida*® a la Alimentación Preescolar.
- Anexo 16.** Resultados de la Evaluación de la Evaluación de la Propuesta de Material Educativo *Póngale Vida*® a la Alimentación Preescolar.

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Distribución porcentual de los principales alimentos que componen la merienda de los niños/as preescolares. Modelo <i>Póngale Vida</i> ®. Turrialba, 2013	38
Cuadro 2. Distribución porcentual, según ocupación, de los padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares. Modelo <i>Póngale Vida</i> ®. Turrialba, 2014	45
Cuadro 3. Distribución porcentual de los equipos y servicios con que cuentan los padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares. Modelo <i>Póngale Vida</i> ®. Turrialba, 2014	45
Cuadro 4. Distribución porcentual de las fuentes información de utilizadas para informarse y aclarar dudas acerca de la alimentación en la etapa preescolar. Padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares. Modelo <i>Póngale Vida</i> ®. Turrialba, 2014	48
Cuadro 5. Distribución porcentual según tipos de materiales educativos preferidos. Padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares. Modelo <i>Póngale Vida</i> ®. Turrialba, 2014	49
Cuadro 6. Cuadro resumen de los videos incluidos en la Propuesta de Material Educativo <i>Póngale Vida</i> ® a la Alimentación Preescolar	64
Cuadro 7. Información general de las expertas que participaron en la evaluación de Propuesta de Material Educativo <i>Póngale Vida</i> ® a la Alimentación Preescolar	65
Cuadro 8. Cuadro resumen de los resultados obtenidos par al evaluación de la la Propuesta de Material Educativo <i>Póngale Vida</i> ® a la Alimentación Preescolar	66

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Distribución porcentual de los niños/as preescolares según estado nutricional determinado por IMC/E. Modelo <i>Póngale Vida</i> ®. Turrialba, 2013	35
Gráfico 2. Distribución porcentual de la frecuencia con que llevan y comen la merienda los niños/as preescolares. Modelo <i>Póngale Vida</i> ®. Turrialba, 2013	37
Gráfico 3. Distribución porcentual de la frecuencia con que los niños/as preescolares asisten al comedor/CEN-CINAI. Modelo <i>Póngale Vida</i> ®. Turrialba, 2013	39
Gráfico 4. Distribución porcentual de la frecuencia con que los niños/as preescolares almuerzan en casa después de ir al kinder. Modelo <i>Póngale Vida</i> ®. Turrialba, 2013	40
Gráfico 5. Distribución porcentual de los medios de transporte utilizados por los niños/as preescolares para ir y regresar del kinder. Modelo <i>Póngale Vida</i> ®. Turrialba, 2013.....	41
Gráfico 6. Distribución porcentual por edad de los padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares. Modelo <i>Póngale Vida</i> ®. Turrialba, 2014	43
Gráfico 7. Distribución porcentual según nivel educativo de los padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares. Modelo <i>Póngale Vida</i> ®. Turrialba, 2014	44
Gráfico 8. Distribución porcentual de la cantidad de horas diarias destinadas a la lectura, la televisión y la radio. Padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares. Modelo <i>Póngale Vida</i> ®. Turrialba, 2014.....	46
Gráfico 9. Distribución porcentual de los padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares según tipo de material de lectura. Modelo <i>Póngale Vida</i> ®. Turrialba, 2014.....	47

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Esquema resumen del modelo teórico para el desarrollo de la Propuesta de Material Educativo sobre Alimentación Saludable del Niño/a en Edad Preescolar	19
Figura 2. Efecto de las prácticas de los padres/madres o encargados/as en la actitud del niño/a hacia los alimentos.....	54
Figura 3. Esquema resumen de la relación entre los principales aspectos alrededor de la alimentación en la etapa preescolar según los resultados obtenidos en la etapa diagnóstica.....	63

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

CEN	Centros de Educación y Nutrición
CINAI	Centros Infantiles de Atención Integral
cm	Centímetro
d	Día
IMC	Índice de Masa Corporal
Kcal	Kilocaloría
kg	Kilogramo
l	Litro
MEP	Ministerio de Educación Pública
mg	Miligramo
N	Población
n	Muestra
OMS	Organización Mundial de la Salud
tz	Taza
UCR	Universidad de Costa Rica
μg	Microgramo

RESUMEN

Cita Bibliográfica: Gómez, A. (2015). *Desarrollo de una Propuesta de Material Educativo sobre Alimentación Saludable del niño/a sano del Ciclo Preescolar dirigido a padres/madres y encargados/as de los/as menores que formaron parte del Modelo Póngale Vida® de la Universidad de Costa Rica en la zona de Turrialba*. [Proyecto Final de Graduación para optar por el Grado Académico de Licenciatura en Nutrición Humana]. Universidad de Costa Rica, Ciudad Universitaria Rodrigo Facio. San José, Costa Rica.

Introducción: La etapa preescolar (de los 4 años y 3 meses a los 6 años y 2 meses de edad, según el sistema educativo costarricense) constituye un momento fundamental para el desarrollo de hábitos alimentarios, por lo que la educación nutricional a los padres/madres y encargados/as es clave, ya que éstos ejercen una influencia primaria sobre la ingesta de alimentos de su niño/a. Por este motivo se planteó el presente Trabajo Final de Graduación, el cual se enmarca dentro del proyecto “ED-2927 Promoción de Alimentación Saludable y Actividad Física para la Prevención de la Obesidad Infantil en Escuelas Rurales de Costa Rica” de la Universidad de Costa Rica, responsable de la implementación del modelo *Póngale Vida®*, el cual se desarrolla bajo un enfoque poblacional inclusivo con diversas estrategias en el aula, a nivel escolar, familiar y comunitario. **Objetivo General:** Desarrollar una Propuesta de Material Educativo sobre Alimentación Saludable del niño/a sano del Ciclo de Preescolar dirigido a los padres/madres y encargados/as de los/as menores que formaron parte del modelo *Póngale Vida®* de la Universidad de Costa Rica en la zona de Turrialba. **Metodología:** Se desarrolló una investigación bajo un enfoque mixto y de tipo transversal descriptiva en la que se incluyeron el total de los 737 preescolares que participaron en el modelo *Póngale Vida®* en Turrialba durante el año 2013, de los cuales fue posible obtener los datos de 639 de ellos/as con respecto al perfil nutricional y hábitos de actividad física. Además, se convocó a la totalidad de los padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares que formaron parte del modelo *Póngale Vida®* durante el año 2014 en la Escuela Mariano Cortés (urbana) y la Escuela Canadá (rural), de los cuales 60 completaron el formulario y 25 participaron en los grupos focales, lo que permitió identificar las características sociodemográficas y perfil educativo de esta población. Seguidamente se elaboró la propuesta de material educativo, la cual fue evaluada por un grupo de 5 expertos en el tema, para ajustar su contenido, estructura y diseño. **Resultados y Discusión:** Un 7% de los niños/as preescolares presentaron exceso de peso, mientras que un 10% resultaron con déficit, sin embargo, el porcentaje de exceso de peso aumenta considerablemente en los/as escolares (46%) de Turrialba, por lo que la prevención debe ser un pilar fundamental. Los hábitos alimentarios se caracterizaron por la preferencia de alimentos dulces para la merienda como frutas, galletas dulces y frescos naturales caseros, además se encontró un rechazo hacia los vegetales (las ensaladas y picadillos resultaron ser los menos apetecidos), así como elevada frecuencia de tiempos de comida (con repetición del almuerzo). Los padres/madres y encargados/as fueron en su mayoría mujeres de 20-39 años de edad, con un nivel académico de secundaria incompleta o inferior y amas de casa. El perfil educativo reflejó que la mayoría prefieren los materiales educativos de tipo audiovisuales, de fácil acceso, y dedican menos de 1 hora diaria a la lectura. Tomando como base este perfil, se seleccionó el video educativo como tipo de material, ya que sus características particulares permiten ajustar el contenido a las necesidades de la población meta. En este sentido se propuso una serie de 7 videos educativos donde se abarcaron los principales temas de interés expresados por los responsables de los niños/as. **Conclusión:** La etapa preescolar es fundamental en el desarrollo de hábitos alimentarios saludables, por lo que la propuesta de material educativo se adaptó a las necesidades de los padres/madres y encargados, siendo estos los principales responsables de la alimentación del niño/a, y espera contribuir con el trabajo que realiza el modelo *Póngale Vida®*.

Palabras clave: *Ciclo Preescolar - Alimentación Preescolar - Niño/a Preescolar - Material Educativo - Prevención - Obesidad Infantil*

ABSTRACT

Introduction: Preschool age (from 4 years and 3 months to 6 years and 2 months of age, according to the Costa Rican education system) is a fundamental period for the development of eating habits. Hence, nutrition education for parents and caregivers is key since they exert a primary influence in their child's food intake. Therefore, this final graduation project was proposed in the context of the University of Costa Rica project "*ED-2927 Promoting Healthy Eating and Physical Activity for the Prevention of Childhood Obesity in Rural Schools of Costa Rica*" responsible for implementing the model called *Póngale Vida®*, which is developed under an inclusive population approach with different strategies in the classroom, school, family and community levels. **General Objective:** To develop a prototype of educational material on healthy eating for the healthy preschoolers aimed at parents and caregivers of children who were part of the model *Póngale Vida®* of the University of Costa Rica in the Turrialba area. **Methodology:** Research was developed under a mixed method approach and a descriptive cross-sectional study design was used, in which the total of 737 preschoolers who participated in the model *Póngale Vida®* in Turrialba during the year 2013 were included, from which was possible to obtain data of 639 of them regarding nutritional profile and physical activity habits. In addition, all parents or caregivers of preschoolers who were part of the model *Póngale Vida®* during the year 2014 in the Mariano Cortes School (urban) and Canada School (rural) were invited to participate, of which 60 completed the questionnaire and 25 shared their opinions in the focus groups. This allowed identifying socio-demographic and educational profile of this population. Considering this, the prototype for the educational material was developed and later evaluated by a group of 5 experts in the field to adjust the content, structure and design. **Results and Discussion:** 7% of the preschoolers were overweight or obese while 10% were underweight; however, the percentage of overweight or obese children increases considerably at school age (46%) in the Turrialba area. Therefore, prevention must be a fundamental pillar. Eating habits were characterized by a preference of sweet snacks like fruits, cookies and homemade juices. In addition, a rejection to vegetables (salads and vegetable hashes proved to be the less appetizing foods) and greater number of meals a day (lunch repetition) was found. The parents and caregivers were represented mostly by women of 20 to 39 years of age, without a high school diploma, and they were housewives. The educational profile showed that most of them preferred audio-visual materials that are accessible and take less than an hour a day for reading. Based on this profile, the educational video was selected since this type of material allows adjusting the content to the needs of the target population. In this regard, a series of seven educational videos were proposed including the main topics of interest expressed by those responsible for children. **Conclusion:** The preschool age is fundamental in the development of healthy eating habits, therefore the prototype of educational material developed was adapted to the needs of parents and caregivers, these being primarily responsible of child food intake, and seeking to contribute with the work done by the model *Póngale Vida®*.

Keywords: *Preschool Age - Preschool Food - Preschool Child - Educational Material - Prevention - Childhood obesity*

I. INTRODUCCIÓN

La etapa preescolar, comprendida entre los 4 años y 3 meses hasta los 6 años y 2 meses de edad según el sistema educativo costarricense (Ministerio de Educación Pública (MEP), 2013), constituye un momento fundamental para la formación de hábitos alimentarios. Por este motivo, la educación nutricional dirigida a los padres/madres y encargados/as sobre la alimentación en este periodo, es clave para que puedan tomar las decisiones más adecuadas (Ossorio, Weisstaub, & Castillo, 2002, párr.2), particularmente debido a la influencia primaria que ejercen sobre los alimentos que ingiere su niño/a (Bevan & Reilly, 2011, p.396).

Esta etapa constituye un periodo de desarrollo cerebral muy acelerado caracterizado por la plasticidad neural, además del desarrollo cognitivo, dentro del cual se destacan la memoria de trabajo, la atención y el control inhibitorio. También es un tiempo de transición de la selección materna de la dieta hacia una selección más basada en la propia decisión y gratificación. Adicionalmente, la nutrición constituye un factor ambiental capaz de actuar directamente sobre la expresión de ciertos factores genéticos al proveer moléculas específicas para activar los genes que promueven el desarrollo y crecimiento cerebral (Rosales, Reznick, & Zeisel, 2009, p.190-191).

A nivel mundial el porcentaje de niños/as con exceso de peso ha aumentado en los últimos años y la evidencia lo relaciona con otros problemas de salud tales como: altos niveles de colesterol en sangre, presión arterial elevada e intolerancia a la glucosa, los cuales contribuyen al desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Adicionalmente aumenta el riesgo de asma, esteatosis hepática, apnea del sueño y diabetes mellitus tipo 2 (Bevan & Reilly, 2011, p.395-396).

La situación en nuestro país refleja que, a pesar de la disminución de la prevalencia de anemia en niños/as preescolares, de un 26,4% en el 2006 a un 7,6% en el periodo 2008-2009, los problemas como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad continúan estando presentes (Ministerio de Salud, 2009).

Es en este contexto donde surge el proyecto “*ED-2927 Promoción de Alimentación Saludable y Actividad Física para la Prevención de la Obesidad Infantil en Escuelas Rurales de Costa Rica*” con la implementación del modelo *Póngale Vida*® de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, dentro del cual se enmarcó el presente Trabajo Final de Graduación (ver Anexo 1).

Esta iniciativa fue diseñada con el objetivo de promover estilos de vida saludables y prevenir la obesidad infantil en escolares de primero, segundo y tercer grado de escuelas públicas del cantón de la Unión, Cartago, extendiéndose posteriormente a otros lugares del país como la Zona de los Santos (Dota, Tarrazú y León Cortés) y Turrialba. En este último cantón, se incluyeron además un total de 737 niños/as preescolares (X. Fernández, comunicación personal, 07 Abril del 2014). A partir de esta cifra, se estima que la propuesta de material educativo que se desarrolle como parte de la presente investigación podría abarcar aproximadamente a 1278 padres/madres o encargados/as de los/as menores en la zona de Turrialba.

Póngale Vida® se desarrolla bajo un enfoque poblacional inclusivo, promueve estilos de vida saludables en niños/as con cualquier condición nutricional, en sus familias y comunidades; ya que su objetivo es la prevención. Incluye diversas estrategias en el aula tales como: material de apoyo didáctico, 15 minutos activos, capacitación a los/las docentes, evaluación al inicio y final de la intervención. Además, desarrolla actividades a nivel escolar (recreos activos, intervención en el comedor y soda escolar), a nivel familiar (escuelas para padres/madres y domingos familiares) y a nivel comunitario (domingos familiares y movimiento comunitario) (X. Fernández, comunicación personal, 07 Abril del 2014).

Este proyecto llevado a cabo por la Escuela de Nutrición ha permitido concluir que el consumo de alimentos de los escolares se encuentra determinado principalmente por la alimentación en el hogar y que el escenario escolar es el mejor ambiente para desarrollar estrategias dirigidas al niño/a, la familia y la comunidad (X. Fernández, comunicación

personal, 07 Abril del 2014), lo cual subraya la importancia de realizar intervenciones educativas en este ámbito, considerando también el escenario preescolar.

Es necesario señalar que, de acuerdo a la revisión bibliográfica realizada, no se encontró un material educativo donde se tome en cuenta las preferencias de consumo de los padres/madres y encargados/as con respecto a este tipo de materiales, así como sus temas de interés respecto a la alimentación durante la edad preescolar. Por lo tanto y de acuerdo con este panorama, el problema de investigación consistió en identificar: *¿Cuáles son las características que debe tener un material educativo sobre la alimentación del niño/a sano del Ciclo Preescolar dirigido a padres/madres y encargados/as de los/as menores que formaron parte del modelo Póngale Vida® en la zona de Turrialba?*

II. MARCO DE REFERENCIA

A. Patrón de crecimiento, cambios en la composición corporal y evaluación antropométrica en la edad preescolar

Los incrementos en peso y talla durante la edad preescolar son pequeños comparados con los que tienen lugar en la lactancia y adolescencia (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.222). Varios autores concuerdan en que el peso y la talla aumentan en promedio 1,8-3,0 kg y 5-8 cm al año, respectivamente (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.222; Brown, 2014, p.273; Lutz & Przytulski, 2011, p.229).

El crecimiento suele ser constante y lento durante los años preescolares, pero puede ser errático en algunos niños/as, con periodos sin crecimiento seguidos por brotes de crecimiento. Estos patrones suelen ser paralelos a cambios similares en el apetito y la ingestión de los alimentos. Para los padres/madres y encargados/as, los periodos de crecimiento lento acompañados con la disminución en el apetito provocan ansiedad y crean luchas al momento de comer, por lo que es necesario explicarles que este comportamiento forma parte del crecimiento y desarrollo normal del niño/a (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.222; Brown, 2014, p.273-274; Brédbenner, Moe, Beshgetoor, & Berning, 2009, p.635).

La composición corporal se mantiene relativamente constante, sin embargo la grasa corporal disminuye gradualmente durante los primeros años de la infancia, alcanzando el mínimo entre los 4 y 6 años de edad. Posteriormente se experimenta un rebote adiposo o aumento de peso como preparación para el brote de crecimiento puberal (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.223; Brown, 2014, p.275).

Después del primer año de vida el crecimiento de la cabeza es mínimo, el crecimiento del tronco se frena sustancialmente y las extremidades se alargan considerablemente, lo cual da como resultado un cuerpo con proporciones más maduras (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.222-223).

Para realizar la evaluación completa del estado nutricional en esta etapa de la vida se debe incluir la talla en bipedestación, el peso y el peso según la talla o IMC (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.223).

Otras mediciones que se utilizan con menor frecuencia pero que permiten estimar la composición corporal son: el perímetro del brazo, el pliegue cutáneo tricipital y el pliegue cutáneo subescapular (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.223).

B. Requerimientos nutricionales en la etapa preescolar

En este apartado se presentan las necesidades de energía, macronutrientes y micronutrientes que deben formar parte de la alimentación saludable durante esta etapa de la vida.

1. Necesidades energéticas durante la etapa preescolar

Las necesidades energéticas de los preescolares por kilogramo de peso son menores en comparación con las de los lactantes. Existen varias fórmulas que permiten estimar el requerimiento energético del niño/a, no obstante para el presente trabajo se utilizó la recomendación general para este grupo de edad de 1300-1470 Kcal diarias, propuesta por el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) (Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), 2012, p.25).

Con respecto a este tema, un estudio realizado con escolares en la zona de Cartago, empleó la recomendación de 1400-1600 Kcal/d, indicada por el Instituto de Medicina de los Estados Unidos como referencia de energía, y encontró que las niñas con sobrepeso u obesidad consumieron en promedio 348 Kcal más, por lo que desde la etapa preescolar debe prevenirse este exceso de peso, moderando la cantidad de energía ofrecida en los alimentos. Sin embargo, para los niños no se encontraron diferencias significativas (Ibarra, Llobet, & Fernández, 2012, p.343).

2. Recomendaciones de macronutrientes durante la etapa preescolar

Con respecto a la distribución de macronutrientes, el porcentaje propuesto para carbohidratos es de 45-65% del Valor Energético Total (VET), de los cuales el 90% deben ser de tipo complejos y como máximo un 10% en forma de azúcares simples (ver Anexo 2) (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.224; Polanco, 2005, p.56).

Para las proteínas la cantidad recomendada corresponde al 10-30% del VET; de las cuales el 65% deben ser de origen animal. En el caso de las grasas se recomienda el 25-35% del VET, con 15% de monoinsaturada, 10% de poliinsaturada (especialmente omega-3) y un máximo de 10% de grasa saturada. Adicionalmente se debe evitar sobrepasar la cifra de 100mg/1000 Kcal de colesterol total (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.224-225; Polanco, 2005, p.56-57).

También es necesario tomar en cuenta los requerimientos de fibra de los/as preescolares, para quienes la cantidad indicada es de 25g/d (Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies, 2011).

3. Recomendaciones de micronutrientes durante la etapa preescolar

Los micronutrientes críticos en la edad preescolar incluyen el *hierro*, *calcio*, *zinc* y *vitamina D* (ver Anexo 2).

a) *Hierro*

En los niños/as de 2-5 años de edad, un valor de hemoglobina menor de 11,1g/100ml o de hematocrito menor a 33,0% es diagnóstico de anemia por deficiencia de *hierro* (Brown, 2014, p.285), la cual se relaciona con un menor desarrollo mental y afecta el desempeño académico. Es importante recalcar que la absorción de este nutriente está relacionada con

factores dietéticos como la vitamina C, por lo que es recomendable combinar los alimentos fuente de hierro y los que son fuente de vitamina C, con el fin de favorecer la absorción de este nutriente crítico (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.238).

b) Calcio

El *calcio* es necesario para la mineralización y el mantenimiento adecuado de los huesos en el periodo de crecimiento. Su absorción depende de factores dietéticos como la cantidad de proteína, vitamina D y fósforo, además dado que la leche y otros productos lácteos son las fuentes principales de calcio, los niños/as que consumen poca cantidad tienen riesgo de mineralización ósea deficiente. Actualmente se dispone de alimentos fortificados como las leches de soya y los jugos de frutas (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.226).

c) Zinc

Como las mejores fuentes de *zinc* son las carnes, pescados y mariscos, algunos niños/as pueden tener una ingesta baja, dando lugar a un retardo en el crecimiento, falta de apetito, descenso de la agudeza gustativa y mala cicatrización de las heridas (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.227).

d) Vitamina D

La *vitamina D* es necesaria tanto para la absorción como el depósito de calcio en los huesos y su deficiencia está relacionada con el raquitismo. La leche enriquecida es la fuente principal de este nutriente, sin embargo muchos cereales de desayuno y productos lácteos están reforzados con vitamina D (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.227).

C. Grupos de alimentos y tamaños de porción en la etapa preescolar

Para efectos del presente Trabajo Final de Graduación se agruparon los alimentos de acuerdo al *Círculo de Alimentación Saludable* descrito en las *Guías Alimentarias para Costa Rica* que incluyen: a) cereales, leguminosas y verduras harinosas, b) vegetales y frutas, c) productos de origen animal y d) grasas y azúcares (Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, 2011, p.4); y las porciones recomendadas se basaron en las propuestas por *My Pyramid* del United States Department of Agriculture (USDA) (ver Anexo 3 y 4) (United States Department of Agriculture, 2012, p.2).

Además, se tomó como referencia que el consumo de líquidos en los niños/as debe ser de 6-8 bebidas diarias para evitar la deshidratación y reducir el riesgo de estreñimiento, considerando también que el agua es la única bebida indispensable (1,5 l/día en promedio) (Polanco, 2005, p.61; Brown, 2014, p.296).

D. Tiempos de comida recomendados en la etapa preescolar

El total de energía consumida durante el día debe repartirse en al menos 4 comidas en la siguiente proporción: 25% en el desayuno, 30% en el almuerzo, 15% en la merienda y 30% en la cena, evitando además las ingestas entre horas (Polanco, 2005, p.62). Si se realizan 5 tiempos de comida se puede distribuir la energía de la siguiente manera: desayuno 20-25%, 2 meriendas de 10-15% cada una (en la mañana y en la tarde), almuerzo 25-30% y cena 20-25%.

El desayuno es la comida efectuada tras 12 horas de ayuno y cuando se realiza adecuadamente evita el “picar” entre horas, mejora las actividades del final de la mañana y evita una comida excesiva al mediodía (Polanco, 2005, p.62).

La merienda es un tiempo de comida importante, ya que es un momento de descanso después de las actividades recreativas o académicas. Debido a que la capacidad gástrica de los/as preescolares es menor en comparación con los/as escolares, adolescentes y adultos, las

meriendas permiten cubrir sus necesidades de nutrientes y energía, además de mantener sus niveles de glucosa sanguínea lo bastante altos para sostener la actividad de su cerebro y sistema nervioso en rápido crecimiento (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.232-233).

Finalmente, en la cena se debe tener en cuenta lo que el niño/a ha consumido a lo largo del día y, en caso necesario, se reforzarán los grupos de alimentos que resultaron deficientes, que por lo general suelen ser los vegetales y los lácteos (Polanco, 2005, p.62).

E. Comportamiento alimentario en la edad preescolar

Las características de los niños/as que se encuentran en esta etapa del desarrollo abarcan: mayor autonomía, experimentación de circunstancias sociales más amplias, como la permanencia con amigos y familiares, aumento de las habilidades del lenguaje y expansión de su capacidad para controlar el comportamiento (Brown, 2014, p.273).

Durante este periodo los niños/as experimentan progresos en el desarrollo y en la adquisición de habilidades, pueden sujetar la taza con una mano, usan bien la cuchara y empiezan a manejar el cuchillo para cortar y untar (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.232). Sin embargo, la supervisión de un adulto durante la hora de la comida todavía es importante (ver Anexo 5) (Brown, 2014, p.279).

En esta etapa pueden desarrollarse manías con la comida o períodos de rechazo de alimentos que antes les gustaban, o pueden pedir un alimento en particular en cada comida. Estas conductas se atribuyen al aburrimiento con los alimentos habituales, pero pueden ser una forma de afirmar una independencia recién descubierta (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.232).

Por lo anterior, se debe procurar servir la comida de forma atractiva y que llame la atención del niño/a, así como tomar en cuenta que con frecuencia les desagrada que toquen sus alimentos y los mezclen. Además, prefieren de manera natural los sabores dulces, un poco los salados y por lo general rechazan los ácidos y amargos (Brown, 2014, p.281).

Alrededor del año ya presentan preferencias alimentarias y aquellos que no han sido expuestos a una gran cantidad de alimentos tienen mayores probabilidades de ser melindrosos (Weaver *et ál.*, 2008). La literatura señala que pueden requerirse hasta ocho o nueve exposiciones a un alimento antes de que este sea aceptado, además indica que es posible que la restricción sobre un alimento apetitoso en realidad promueva el deseo y el consumo del mismo (Brown, 2014, p.281, p.43).

Otra característica de los preescolares es que quieren ser útiles y complacer a sus padres/madres y cuidadores, lo que hace de esta etapa un momento idóneo para la educación respecto a la alimentación, la selección y preparación de los alimentos mediante la participación en actividades sencillas relacionadas con estos temas y acordes a la edad (Brown, 2014, p.280).

Según la *Teoría del Desarrollo Ecológico* propuesta por Urie Bronfenbrenner en el año de 1979, la mayor parte de los conocimientos del preescolar con respecto a los alimentos y la nutrición son adquiridos durante las experiencias directas con las comidas en sus hogares y no con la instrucción formal. Esto se evidenció en un estudio realizado en una escuela pública en el suroeste de Michigan, Estados Unidos, donde se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas y observaciones en 103 niños/as preescolares, mientras se encontraban jugando en cocinas infantiles. La investigación anterior indicó que los niños/as aprendieron acerca de los alimentos y el acto de comer por medio de sus experiencias personales. Dentro de las actividades que se observaron durante la sesión estuvieron las siguientes: planificar las comidas, preparar los alimentos, preparar la mesa, servir los alimentos, comer y limpiar (Matheson, Spranger, & Saxe, 2002, p.85-89).

F. Factores que influyen en la alimentación del niño/a preescolar

1. Influencia de la familia en la alimentación del niño/a preescolar

Las comidas deben ser momentos de placer que se desarrollen en un ambiente de calma, tranquilidad, sin radio o televisión que acaparen la atención de todos (Polanco, 2005, p.62). Las expectativas poco realistas de los modales del niño/a en la mesa, las discusiones y otros tipos de estrés familiar pueden generar actitudes negativas hacia los alimentos. Además, se debe evitar realizar las comidas con mucha prisa, ya que esto refuerza la tendencia a comer con demasiada rapidez (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.230).

La familia es la principal influencia para el desarrollo de los hábitos alimentarios en los niños/as. Los padres/madres y hermanos/as mayores son modelos significativos, su actitud ante la comida es un factor predictivo potente de los gustos y aversiones hacia alimentos, así como la calidad de la dieta del niño/a, ya que éste/a copia lo que ve a su alrededor (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.230).

Los niños/as tienen la capacidad innata para ajustar su consumo de energía con objeto de cubrir el requerimiento, esto cuando se les permite decidir cuándo comer y cuándo dejar de hacerlo, sin interferencia externa (Brown, 2014, p.280; Weaver *et al.*, 2008, p.41). Sin embargo, no tienen la capacidad innata de elegir una dieta nutritiva y equilibrada, por lo que es necesario ofrecerles alimentos saludables (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.230).

En un estudio realizado en Australia con 90 madres de niños/as entre 2 y 5 años de edad, se encontró que existe una asociación significativa entre la actitud autoritaria de la madre hacia la alimentación, la restricción de ciertos alimentos en la dieta del niño/a y la presión para comer; con la neofobia hacia los alimentos y la conducta de “picar” entre comidas (Moroshko & Brennan, 2013, p.50-51), lo que destaca nuevamente la influencia de la progenitora en la alimentación de su hijo/a.

2. Influencia de la publicidad en la alimentación del niño/a preescolar

En Estados Unidos los niños/as preescolares observan en promedio 27 horas de televisión por semana. El 44% de los anuncios dirigidos a población infantil contienen golosinas, dulces y refrescos azucarados, y 34% se refiere a comida rápida (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.231), lo cual evidencia la gran exposición de los menores a la promoción de alimentos poco nutritivos.

3. Influencia de los pares en la alimentación del niño/a preescolar

La influencia de los pares sobre la actitud del niño/a ante la comida y la elección de los alimentos aumenta con la edad y puede generar un rechazo súbito a algún alimento o la solicitud de un alimento popular. No obstante, esta influencia también puede reforzar conductas positivas como por ejemplo la disposición a probar nuevos platillos (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.231).

4. Influencia de los CEN-CINAI y comedores institucionales en la alimentación del niño/a preescolar

En nuestro país existen instituciones que benefician a las familias y a los niños/as que se encuentran en situación de inseguridad alimentaria y nutricional, tal es el caso de los CEN-CINAI y comedores escolares.

Los CEN-CINAI forman parte del Ministerio de Salud y atienden a niños/as desde los 6 meses hasta los 6 años de edad (o hasta que se hayan incorporado al sistema educativo), incluyendo por lo tanto niños/as en edad preescolar. Dentro de los servicios que ofrecen se encuentra el de comidas servidas que contempla el desayuno, almuerzo y merienda de la tarde. Otros servicios incluyen la distribución de 1,6 kg de leche por mes para el consumo en el

hogar y la distribución de paquetes de alimentos a las familias de los niños/as que presenten desnutrición y retardo en talla (CEN-CINAI, 2014).

Los CEN (establecimientos que ofrecen los servicios de atención y protección infantil hasta 8 horas al día) aportan 850 Kcal (50%), mientras que los CINAI (establecimientos que ofrecen los servicios de atención y protección infantil hasta 12 horas al día) aportan 1360 Kcal (80%), de las 1700 Kcal diarias recomendadas para los/as menores de 2 a 7 años de edad, según el Instituto de Medicina de los Estados Unidos (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), 2013, p.48).

Para el año 2000 en Costa Rica existían aproximadamente 3723 comedores escolares, cuya relevancia en la alimentación de los menores se destaca en un estudio realizado en la escuela de Finca San Juan en Rincón Grande de Pavas, el cual mostró que durante los días de la semana en los cuales el niño/a va a la escuela, recibe más de una tercera parte de sus necesidades nutricionales en cuanto a energía y 10 nutrientes. Adicionalmente, la alimentación ofrecida presentó una mayor concentración de calcio, riboflavina, vitaminas A, C y B₆, y menor cantidad de grasa total y saturada, en comparación con la consumida en casa (Fernández, Jiménez, & Chinnock, 2000, p.10).

G. Teorías del proceso de aprendizaje y comportamiento de la persona adulta

Los modelos que explican el proceso de aprendizaje, entendido como los cambios relativamente permanentes en la conducta (en lo que es observable) o en las representaciones mentales (cambios internos en el sujeto), pueden agruparse en: *modelos heteroestructurales*, *autoestructurales* e *interestructurales* (García & Fabila, 2011, párr.4). Sin embargo, para efectos de este Trabajo Final de Graduación se trabajó con los modelos autoestructurales y específicamente con el constructivista.

Los modelos autoestructurales consideran la educación como un proceso de construcción desde el interior por el propio individuo, por lo que privilegian las estrategias de descubrimiento e invención y centran los procesos en la dinámica y el interés del discente. Éste es el centro sobre el cual debe girar la actividad pedagógica, es quien gestiona y construye su propio conocimiento y genera información nueva con el bagaje que posee (García & Fabila, 2011, párr.12). Para la presente investigación la población meta estuvo representada por los adultos encargados del cuidado del menor, cuya actitud y ejemplo son los principales predictores para la formación de hábitos alimentarios en sus niños/as.

El modelo autoestructural constructivista se sustenta en la premisa de que cada persona construye su perspectiva del mundo que le rodea con sus propias experiencias y esquemas mentales. Sus postulados pueden sintetizarse en tres premisas: a) el aprendizaje es un proceso interno basado principalmente en las capacidades y el desarrollo cognitivo del sujeto, para quien la intención de aprender está en función de la relevancia y significancia de lo que percibe; b) el punto de partida del aprendizaje son los conocimientos previos y c) el aprendizaje es una reconstrucción de saberes culturales que se facilita por la mediación e interacción con otros. Se debe estimular la motivación y participación activa de los estudiantes y aumentar el significado de los materiales académicos, lo que implica impulsar una serie de mecanismos que permitan que él/ella asuma el rol de constructor de su conocimiento (García & Fabila, 2011, párr.15).

El modelo expuesto se complementó además con la *Teoría del Aprendizaje Significativo*, propuesta originalmente por David Ausubel en 1963, quien concibe el aprendizaje significativo como el proceso a través del cual un nuevo conocimiento se relaciona de manera no arbitraria y sustantiva con la estructura cognitiva de la persona que aprende. De acuerdo con este modelo, el significado lógico del material de aprendizaje se transforma en significado psicológico para el sujeto (Moreira, 2005, párr.5).

A continuación se detallan las dos características básicas del aprendizaje significativo mencionadas anteriormente: la no arbitrariedad, quiere decir que el material potencialmente

significativo se relaciona de manera no arbitraria con el conocimiento ya existente en la estructura cognitiva del aprendiz, específicamente con conocimientos particularmente relevantes para el individuo llamados subsumidores. Por lo tanto los conocimientos previos sirven de matriz ideacional y organizativa para la incorporación, comprensión y fijación de nuevos conocimientos cuando estos se anclan en conocimientos específicamente relevantes o subsumidores preexistentes en la estructura cognitiva, permitiendo la retención de las nuevas ideas y conceptos (Moreira, 2005, párr.6).

Por su parte, la sustantividad es la segunda característica del aprendizaje significativo y se refiere a que lo que realmente se incorpora a la estructura cognitiva, es la sustancia del nuevo conocimiento o idea y no las palabras precisas usadas para expresarlas (Moreira, 2005, párr.7).

Por lo tanto, la esencia del aprendizaje significativo está en la relación no arbitraria y sustantiva de ideas simbólicamente expresadas con algún aspecto relevante de la estructura de conocimiento del sujeto, es decir con algún concepto o proposición que ya es significativo y adecuado para interactuar con la nueva información y de esta interacción emergen los significados de los materiales potencialmente simbólicos (Moreira, 2005, párr.8).

En lo que respecta a la teoría del comportamiento utilizada como parte del modelo *Póngale Vida*®, se encuentran el *Modelo Ecológico* propuesto por Urie Bronfenbrenner. El Modelo Ecológico concibe el medio social como un conjunto de estructuras seriadas, cada una de las cuales cabe dentro de la siguiente y plantea la definición de tres niveles (Pérez, 2004, p.169):

1. Nivel interno: Entorno inmediato que contiene a la persona. Éste es conocido y dominado por los investigadores aunque, en realidad, podría haber más aspectos poco claros en él de lo que parece a simple vista. En la presente investigación este nivel estuvo representado por el entorno inmediato donde se desenvuelven los/as menores, es decir la familia y el centro educativo.

2. Segundo nivel: Relaciones entre los diferentes entornos inmediatos (terreno más desconocido en la investigación). Son tan decisivas para el individuo como los acontecimientos vividos directamente en el primer nivel. Un ejemplo de este nivel para el Trabajo Final de Graduación es la comunicación que existe entre los padres/madres o cuidadores con los/las docentes del centro educativo al que asiste el/la menor.
3. Tercer nivel: El más lejano de todos. Se basa en la hipótesis de que la acción de los sujetos depende o se ve afectada por hechos y decisiones tomadas en lugares en los que la persona ni siquiera está presente. Para efectos de la presente investigación este nivel consistió en aquellas acciones externas, ya sean regionales o nacionales que de alguna manera influyen positiva o negativamente en los hábitos alimentarios y/o seguridad alimentaria y nutricional de los preescolares que habitan en la zona de Turrialba, específicamente de aquellos/as que asisten a las escuelas participantes en el modelo Póngale Vida®.

A partir de lo anterior Bronfenbrenner establece los siguientes sistemas (Pérez, 2004, p.169):

1. **Microsistema:** Complejo de relaciones que se dan entre las personas de un entorno, relaciones e interconexiones que influyen indirectamente sobre el sujeto que actúa dentro del mismo (existe un principio de interconexión dentro de los entornos).
2. **Mesosistema:** Complejo de interconexiones entre los diferentes entornos en los que la persona participa realmente.
3. **Exosistema:** Complejo de interconexiones que se dan entre los ambientes en los que la persona no entra ni está presente, pero en los que se producen hechos o se toman decisiones que la afectan directamente.

4. **Macrosistema:** Complejo de sistemas seriados e interconectados de una determinada cultura o subcultura.

Por lo tanto, a partir de la asociación y complementación de los tres modelos teóricos expuestos anteriormente, se elaboran las bases del modelo específico que guiará la elaboración de la propuesta de material educativo, el cual tendrá los siguientes principios:

1. El padre/madre o encargado/a será quien construirá su propio conocimiento respecto a la alimentación saludable en la etapa preescolar, a partir de la comparación de la información previa con la brindada en el material.
2. El material educativo será elaborado de manera que responda a los temas de interés e inquietudes expresadas por los progenitores y encargados/as, con el propósito de aumentar la significancia de dicho material en la actividades cotidianas de los padres/madres y encargados/as, y que éstos puedan aplicar las recomendaciones sugeridas.
3. El material deberá brindar recomendaciones para motivar la toma de decisiones de manera que se empodere a aquellas personas responsables de la alimentación del niño/a preescolar.
4. Tomar en cuenta las características socio-demográficas y preferencia de consumo de materiales educativos de la población meta, así como las barreras y facilitadores para incentivar una alimentación saludable en su niño/a.
5. A pesar que la población meta del material educativo corresponde a los padres/madres y encargados/as, deberá explicar la influencia que otros actores tienen en la alimentación del niño/a (por ejemplo: pares, familiares, otros adultos significativos, etc...), según lo explicado anteriormente en el modelo de Bronfenbrenner y considerando al menor como un ser integral. Por ejemplo como

los adultos deben manejar la influencia que tienen los demás niño/as en las preferencias alimentarias del menor.

En la siguiente imagen se resume el modelo teórico bajo el cual se realizó la propuesta de material educativo.

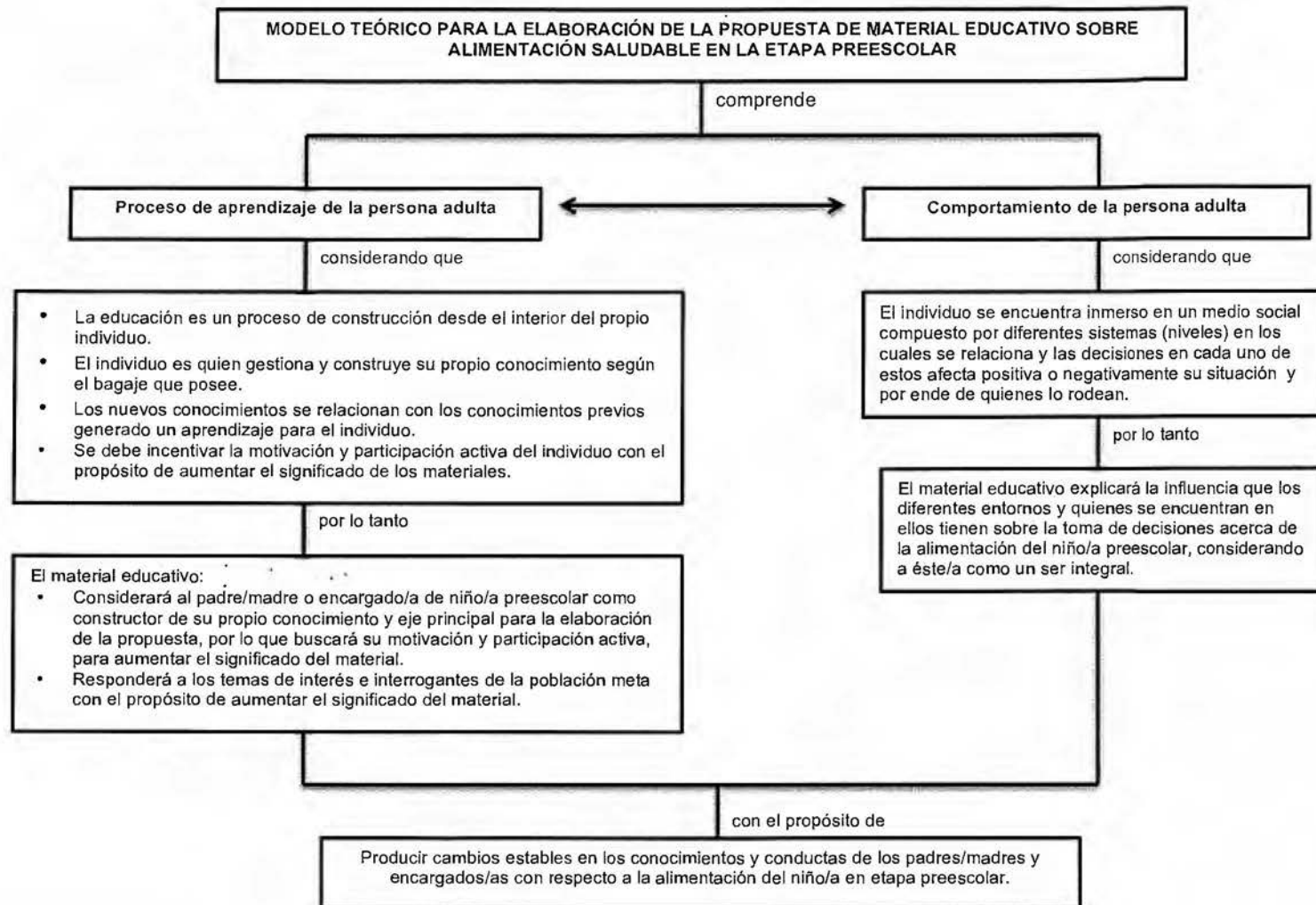


Figura 1. Esquema resumen del modelo teórico para el desarrollo de la Propuesta de Material Educativo sobre Alimentación Saludable del Niño/a en Edad Preescolar.

H. Generalidades para el diseño de materiales educativos

Mazgon & Stefanc 2012, definen los materiales educativos como materiales didácticamente adaptados y utilizados durante el proceso de aprendizaje por quienes están adquiriendo o revisando su conocimiento. Dichos materiales pueden apoyar el proceso o pueden ser en sí mismos fuentes de conocimiento (Mazgon & Stefanc, 2012, p.174).

Las funciones clave de los materiales de aprendizaje incluyen: dirigir la atención, suministrar instrucciones, guiar la dirección del pensamiento, inducir la transferencia del conocimiento, fomentar la independencia y el pensamiento crítico, instruir, controlar, evaluar, organizar e ilustrar los conocimientos. Sin embargo, para lograrlo hay que tener la habilidad de conectar el material educativo con el conocimiento previo del estudiante (Mazgon & Stefanc, 2012, p.175).

Se debe partir de una triple perspectiva: a) conocer los medios y ser capaz de interpretar y manejar sus códigos de comunicación, entendiéndolos como sistemas de símbolos, convenidos previamente, destinados a representar y transmitir información entre el emisor y el receptor, b) saber utilizarlos, es decir, conocer su manejo desde el punto de vista puramente técnico cuando el recurso ya está elaborado o poder dar un paso más y ser capaz de elaborarlos con el dominio de la técnica específica para su realización y c) saber aplicarlos a la situación de aprendizaje concreta que se quiere poner en marcha (Bravo, 2004, p.114).

Los siguientes factores deben ser tomados en cuenta al decidir el uso de materiales educativos en el proceso de enseñanza: los objetivos y metas de la educación que se desea brindar, las características de los contenidos educativos, las estrategias didácticas que se utilizarán, las características del ambiente social de quienes están aprendiendo y las características propias del material educativo (Mazgon & Stefanc, 2012, p.176).

1. Sistemas de comunicación utilizados en los materiales educativos

Los sistemas de comunicación son aquellos procesos de carácter técnico que permiten establecer, por medio de códigos, procesos de comunicación entre los seres humanos basados fundamentalmente en la vista y el oído. Estos sistemas son el *escrito*, *visual*, *escrito-visual*, *auditivo* y *audiovisual* (Bravo, 2004, p.118).

7 1 2 8 9 0

El sistema *escrito* está basado en la colocación sucesiva de caracteres que obedecen a un código establecido (lengua) que es conocido y asumido por los usuarios. Es la forma más concreta y directa de comunicación (Bravo, 2004, p.118).

El sistema *visual* representa una forma de comunicación directa y natural. Los significados de una imagen dependen de gran cantidad de factores que abarcan desde los elementos que intervienen en la elaboración hasta la formación y el estado de ánimo de la persona que la interpreta. El lenguaje visual es esencialmente polisémico, es decir, su significado es variable y de una misma imagen pueden haber tantas interpretaciones como personas la contemplan. La imagen permite elaborar mensajes abiertos que, para lograr alguna concreción, deben ser completados con otros recursos expresivos (Bravo, 2004, p.118).

Lo *escrito-visual* supone la combinación de los sistemas escrito y visual en un soporte único para crear un nuevo sistema en el que texto e imagen se complementan. La función del texto es completar las imágenes mientras que éstas, añaden una nueva dimensión de la palabra escrita (Bravo, 2004, p.118).

Al igual que el texto escrito, el sistema *auditivo* tiene una naturaleza secuencial. El mensaje se construye con la unión sucesiva de los diferentes fonemas que lo integran. Es un sistema de comunicación total, capaz de crear un lenguaje articulado, lo que representa una de las características del ser humano. Es el medio de comunicación más cercano y natural que, en

situaciones presenciales, se desarrolla sin la intervención de ningún medio interpuesto (Bravo, 2004, p.119).

Finalmente los sistemas de comunicación *audiovisuales* surgen de la combinación en un sistema único de los sistemas visual y auditivo, para lograr un sistema diferente capaz de crear lenguajes específicos de comunicación. La unión de estos dos sistemas no es una mera yuxtaposición de ambos sino una integración que impide que la separación de uno de los componentes tenga sentido por sí solo (Bravo, 2004, p.119).

2. Cualidades educativas de los materiales

Además de la capacidad para representar los sistemas de comunicación, los diferentes medios de enseñanza deben presentar las siguientes cualidades educativas: *interactividad*, *iconicidad* y la *sincronía* o *asincronía* según el material (Bravo, 2004, p.119).

La *interactividad* es la capacidad que tiene el usuario de interactuar sobre el medio de manera que este sea un sujeto activo y no un mero receptor de mensajes. Debe propiciar una interacción tanto horizontal y vertical de los contenidos y materiales con todos los participantes (Bravo, 2004, p.119).

El grado de *iconicidad* es la capacidad que tiene el medio para representar la realidad (Bravo, 2004, p.119). Para cumplir con esta característica el material educativo que se elabore deberá tomar en cuenta las particularidades de la población meta con el fin de responder a sus necesidades y que se apropien del material.

Un medio *sincrónico* es aquel que permite la comunicación entre el emisor y receptor cuando ambos están conectados simultáneamente. Permite el intercambio continuo de papeles entre el emisor y el receptor, conlleva una coincidencia en el tiempo para que la comunicación sea posible. La *asincronía* es la cualidad que permite establecer una comunicación diferida. Cada uno de los interlocutores de la comunicación hace la conexión en el momento que puede

y recoge o deja sus mensajes sin que los demás participantes en el proceso se encuentren conectados. Esta es la posibilidad que hace que se rompa la barrera temporal en el proceso de comunicación (Bravo, 2004, p.119-p.120).

I. Situación nutricional de los niños/as preescolares en Costa Rica

La obesidad infantil es un problema de salud pública cada vez más frecuente en nuestro país y requiere de acciones específicas para su prevención (X. Fernández, comunicación personal, 07 Abril del 2014) porque se encuentra claramente relacionado con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. De acuerdo con la OMS, la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI, ya que su prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante, calculándose que en el año 2010, 42 millones de niños/as en todo el mundo presentaban sobrepeso, de los cuales 35 millones se encontraban en países en vías de desarrollo con bajos y medianos ingresos, sobretodo en el área urbana (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2014):

La magnitud del problema también se evidencia en un estudio realizado en 12 países de América Latina, donde se encontró que la prevalencia de obesidad en niños/as menores de 5 años en la región es de 4,5% en promedio y específicamente en Centroamérica es de 3,5% (Amigo, 2003). Posteriormente, a partir de un estudio sistemático realizado en el año 2014, la prevalencia estimada de sobrepeso y obesidad en niños/as de América Latina en edad preescolar (considerada para efectos de este estudio como los niños/as menores de 5 años) fue de 7,1% (Fundación Interamerica del Corazón Argentina, 2014).

En el caso de Costa Rica, la Encuesta Nacional de Nutrición 2008–2009, muestra que la prevalencia de sobrepeso en los niños/as menores de 5 años, según los indicadores Peso/Edad y Peso/Talla, es de 5,2% y 8,1% respectivamente. Según esta misma encuesta (2008-2009) el 21,4 % de los niños/as entre los 5 y 12 años presentan sobrepeso u obesidad al evaluar el IMC, reflejando un aumento de 6,5 puntos porcentuales en comparación a la Encuesta Nacional de Nutrición realizada en 1996 (Ministerio de Salud, 2009).

J. Descripción y antecedentes del modelo *Póngale Vida*®.

Durante el primer semestre del año 2009, la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, desarrolló el modelo de prevención de la obesidad infantil denominado *Póngale Vida*®. Dicho modelo integra de forma transversal los contenidos de alimentación saludable y actividad física al currículo, sin que involucre tiempo adicional para los/as estudiantes y los/as docentes. Su objetivo es promover estilos de vida saludables para la prevención de obesidad infantil en niños/as preescolares y escolares de Costa Rica por ser este un periodo crucial para establecer y reforzar hábitos (X. Fernández, comunicación personal, 07 Abril del 2014).

Como parte del modelo se ha encontrado que los principales alimentos consumidos por los niños/as preescolares en la merienda son las galletas, jugos empacados, emparedados, frutas, empanadas y frescos naturales. Sumado a que la mayoría de los alimentos anteriormente mencionados presentan una elevada cantidad de grasa y/o azúcar, se ha observado que en ocasiones el tamaño de porción es mayor al recomendado para la edad, no obstante el consumo de gaseosas en preescolares es menor en comparación con los niños/as escolares (X. Fernández, comunicación personal, 07 Abril del 2014).

Otro fenómeno que debe considerarse es que, a diferencia de los/as escolares, los niños/as en edad preescolar, generalmente, no llevan dinero para la compra de alimentos en la soda escolar, por lo que los alimentos que conforman sus meriendas provienen de sus casas o son adquiridos en establecimientos comerciales antes de ingresar al centro educativo (X. Fernández, comunicación personal, 07 Abril del 2014), antecedentes que fueron tomados en cuenta para la elaboración de la propuesta de material educativo dirigida a los/as responsables del cuidado del niño/a.

III. OBJETIVOS

A. Objetivo General

Desarrollar una Propuesta de Material Educativo sobre Alimentación Saludable del niño/a sano del Ciclo de Preescolar dirigido a los padres/madres y encargados/as de los/as menores que formaron parte del modelo *Póngale Vida*® de la Universidad de Costa Rica en la zona de Turrialba.

B. Objetivos Específicos

1. Determinar el perfil nutricional¹ y hábitos de actividad física¹ de los niños/as del Ciclo Preescolar que formaron parte del modelo *Póngale Vida*® en la zona de Turrialba durante el año 2013.
2. Determinar las características socio-demográficas¹ y perfil educativo¹ de los padres/madres y encargados/as de los niños/as del Ciclo Preescolar que formaron parte del modelo *Póngale Vida*® en la zona de Turrialba durante el año 2014.
3. Diseñar la Propuesta de un Material Educativo sobre la Alimentación Saludable del niño/a sano en etapa preescolar acorde con las necesidades identificadas en la etapa diagnóstica.
4. Evaluar las generalidades¹, contenido¹, estructura¹, diseño¹ y aspectos de mejora¹ de la propuesta de material educativo por medio de un grupo de expertos.
5. Ajustar la propuesta de material educativo según la evaluación realizada por los/as expertos/as.

¹ Ver sección de definición de variables y categorías de análisis.

IV. MARCO METODOLÓGICO

A. Tipo de estudio

Se desarrolló el presente trabajo bajo un enfoque de tipo mixto, el cual se define como un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación que implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno o fenómenos en estudio (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010, p.546), que para efectos de la presente investigación estuvieron representados por el perfil nutricional y hábitos de actividad física de los niños/as del Ciclo Preescolar que participaron en el modelo *Póngale Vida*® durante el año 2013, así como las características sociodemográficas y perfil educativo de los padres/madres y encargados/as de los niños/as preescolares que formaron parte de este modelo en el año 2014.

El diseño de investigación fue de tipo transversal o transeccional, ya que los datos fueron recolectados en un solo momento y en un tiempo único (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010, p.151). Es decir, los datos reflejan el perfil de los niños/as preescolares y los padres/madres o encargados/as en la zona de Turrialba en un momento y espacio de tiempo determinado.

Adicionalmente, se trabajó con un diseño de tipo descriptivo ya que se determinó “cómo es” o “cómo está” la situación de las variables que se estudian en ambas poblaciones, la presencia o la ausencia de algo y la frecuencia con que ocurre un fenómeno (Pineda & Alvarado, 2008, p.82).

B. Población

A continuación se detallan las poblaciones que participaron en este Trabajo Final de Graduación:

1. Todos los niños/as del Ciclo de Preescolar que participaron en el modelo *Póngale Vida*® en la zona de Turrialba durante el año 2013 (N=737).
2. Todos los padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares inscritos durante el año 2014 en la Escuela Mariano Cortés (escuela en área urbana) y la Escuela Canadá (escuela en área rural) ambas localizadas en la zona de Turrialba (N=80 (40 para cada escuela)). Se seleccionaron estas escuelas debido a su nivel de participación en el modelo *Póngale Vida*® y con el objetivo de tener conocimiento de la experiencia de los padres/madres y cuidadores tanto en el área urbana y en el área rural.
3. Grupo de expertos/as en alimentación infantil y/o con experiencia en el desarrollo de materiales educativos.

C. Muestra

Las siguientes son las muestras correspondientes para cada una de las poblaciones antes mencionadas:

1. No se seleccionó una muestra ya que se trabajó con la totalidad de la población para determinar el perfil nutricional de los niños/as del Ciclo de Preescolar que participaron en el modelo *Póngale Vida*® durante el año 2013. Sin embargo, del total de menores fue posible obtener los datos de 639 de ellos/as.
2. De la totalidad de padres/madres y encargados/as 60 (35 en la Escuela Mariano Cortés y 25 en la Escuela Canadá) completaron el formulario sobre preferencia de consumo de materiales educativo, de los cuales 25 (9 en la Escuela Mariano Cortés y 16 en la Escuela Canadá) participaron en el grupo focal. Es importante aclarar que a los padres/madres o encargados/as que no

estuvieron presentes, se les envió el cuestionario por medio de la docente de preescolar. Los criterios de inclusión para el grupo focal fueron los siguientes:

- i.** Ser padre/madre o encargado/a de un niño/a preescolar de la escuela Mariano Cortés o Canadá durante el año 2014.
- ii.** Anuencia para expresar sus ideas durante el desarrollo del grupo focal.
- iii.** Disposición de tiempo para la participación en el grupo focal.
- iv.** Firmar la carta de asentimiento (Anexo 6).

Lo contrario fue considerado como criterio de exclusión.

- 3.** Se seleccionó a conveniencia una muestra de 6 profesionales expertos/as para la evaluación la propuesta de material educativo, de los/as cuales 5 completaron el cuestionario. Los criterios de inclusión fueron:

- i.** Tener experiencia profesional en alimentación infantil y/o en el desarrollo de materiales educativos, ya sea como parte del modelo *Póngale Vida*® (nutricionista o maestro/a que forme parte del modelo), como profesional en nutrición experto/a en el tema y/o con experiencia en la elaboración de materiales educativos.

Lo contrario fue considerado como criterio de exclusión.

D. Definición de las variables

Las variables investigadas en el presente Trabajo Final de Graduación fueron las siguientes (Anexo 7):

1. Con respecto al perfil de los niños/as preescolares

- a) **Perfil nutricional:** Condición del niño/a que incluye las siguientes variables: estado nutricional (peso, talla, IMC, según sexo o edad del niño/a) y hábitos de alimentación (modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas que influyen en la alimentación del niño/a).
- b) **Hábitos de actividad física:** Conjunto de pautas de comportamiento del niño/a en relación con la práctica de actividad física, los medios de transporte utilizados, y el uso de artefactos electrónicos de entretenimiento.

2. Con respecto al perfil de los padres/madres y encargados/as

- a) **Características socio-demográficas:** Condición del padre/madre o encargado/a expresada por su sexo, edad, nivel educativo, nivel socioeconómico, estado civil y lugar de residencia.
- b) **Perfil educativo con respecto a la alimentación durante la etapa preescolar:** Perfil del padre/madre o encargado/a conformado por las siguientes variables: preferencia de consumo de materiales educativos, experiencia previa de haber recibido información sobre alimentación y

nutrición del niño/a preescolar por parte de un profesional en salud, así como las dudas y temas de interés acerca de este tópico.

3. Para expertos en el tema

- a) **Generalidades de la propuesta de material educativo:** Incluye aspectos como claridad del propósito de la Propuesta de Material Educativo, secuencia lógica de la serie de videos propuesta, escenarios y personajes incluidos, así como oportunidad para la reflexión acerca de los mensajes brindados y la calificación general brindada a la propuesta por el grupo de expertos/as.
- b) **Contenido de la propuesta de material educativo:** Se refiere a la información (incluyendo mensajes, recomendaciones nutricionales, entre otros) presente en la propuesta de material educativo, para los cuales se evaluó la pertinencia científica, congruencia con el objetivo entre otros indicadores.
- c) **Estructura y diseño de la propuesta de material educativo:** Se refiere a la claridad del lenguaje y la extensión de la propuesta de material educativo.
- d) **Aspectos de mejora:** Se refiere a aquellas oportunidades de mejora, de acuerdo con las observaciones realizadas por el grupo de expertas.

E. Categorías de análisis

Las categorías de análisis investigadas en el presente Trabajo Final de Graduación fueron las siguientes (ver Anexo 8):

1. Con respecto al perfil de los padres/madres y encargados/as

- a) Perfil educativo de los padres/madres y encargados/as:** Se refiere a los conocimientos previos que poseen los padres/madres y encargados/as con respecto a la alimentación durante la etapa preescolar, así como las preferencias de consumo de materiales educativos acerca de este tema. Esta categoría de análisis incluye las siguientes dimensiones: *hábitos de alimentación saludable en la etapa preescolar, preferencias alimentarias en la etapa preescolar y preferencias de consumo de materiales educativos.*

F. Recolección de los datos

A continuación se describe el procedimiento seguido para la recolección de los datos en las diferentes etapas del estudio.

1. Etapa I. Diagnóstico y caracterización

Se incluyó el perfil nutricional (estado nutricional y hábitos alimentarios) y hábitos de actividad física de los niños/as del Ciclo de Preescolar que formaron parte del modelo *Póngale Vida®* en la zona de Turrialba durante el año 2013. Estos datos fueron recolectados en una primera medición diagnóstica realizada como parte de dicho modelo, los cuales se tabularon y analizaron en este Trabajo Final de Graduación. Únicamente los datos antropométricos (peso, talla, IMC y estado nutricional según IMC) se encontraban previamente tabulados como parte del modelo. El cuestionario sobre hábitos alimentarios y de actividad física comprendió un total de 18 preguntas (11 de hábitos alimentarios y 7 de hábitos de estilo de vida) (ver Anexo 9).

En lo que respecta a la caracterización de los padres/madres y encargados/as (población meta), se aplicó un cuestionario (ver Anexo 10) para conocer sus características sociodemográficas y perfil educativo respecto a la alimentación en la etapa preescolar.

Además, con el fin de profundizar en este último punto, se llevaron a cabo dos grupos focales (uno en una escuela urbana y otro en una escuela rural) (ver Anexo 11), para lo cual se invitaron a los progenitores y cuidadores con quienes se trabajó definiendo el perfil de la población meta.

Las docentes enviaron una invitación a los padres/madres y encargados/as de los niños/as que se encontraban en el Ciclo Preescolar con el día, hora y motivo de la reunión. Antes de iniciar los grupos focales la coordinadora o las investigadoras asociadas del modelo *Póngale Vida*® recordaron a los participantes en qué consistía este modelo y explicaron la relación de éste con el grupo focal que se desarrollaría. De igual manera se contó con su colaboración para la organización del espacio, entrega de materiales impresos y grabación de audio del grupo focal.

Finalmente se analizó la información recolectada en esta etapa con el fin de conocer el perfil de los/as menores y de los padres/madres o encargados/as a quienes se pretende dirigir el material educativo. Lo anterior constituyó la base sobre la cual se sustentó la propuesta de dicho material.

2. Etapa II. Elaboración de la propuesta del material educativo

Para desarrollar la propuesta del material educativo se tomaron en cuenta los resultados de la etapa diagnóstica y de caracterización, los cuales se integraron con la información técnica más reciente respecto a la alimentación y nutrición del niño/a preescolar y con las necesidades e intereses de los padres/madres y encargados/as.

3. Etapa III. Evaluación

En esta etapa se evaluó la propuesta de material educativo, mediante un cuestionario (Anexo 12) enviado de forma digital a través del correo electrónico a un grupo de 6 expertos en el tema, de los cuales 5 lo completaron. Este incluyó los ejes de evaluación estipulados

anteriormente: generalidades, contenido, estructura y diseño (Bautista, Martínez, & Sainz, 2001, párr.45). Seguidamente se ajustó la propuesta de acuerdo a las recomendaciones brindadas por los expertos.

G. Cronograma de trabajo

El cronograma de trabajo seguido en el Trabajo Final de Graduación se presenta en el Anexo 13.

H. Análisis de los datos

El análisis de los datos comprendió las siguientes etapas:

1. Análisis de los datos sobre el perfil del niño/a preescolar

Incluyó la elaboración de frecuencias, promedios, desviaciones estándar y pruebas estadísticas como la prueba de Chi-Cuadrado para identificar posibles diferencias entre niños y niñas a partir de la base de datos con la información obtenida del *Cuestionario de Hábitos Alimentarios y de Estilos de Vida* (Anexo 9) aplicado como parte del modelo *Póngale Vida*® a los padres/madres y encargados/as de los niños/as preescolares que participaron en dicho modelo durante el año 2013 en la zona de Turrialba.

Para dicho análisis estadístico se utilizó el programa Excel® 2010, y específicamente las siguientes herramientas: complemento StatPlus, complemento Análisis de Datos y Tablas Dinámicas.

2. Análisis de los datos sobre el perfil de los padres/madres y encargados/as

Incluyo el análisis cuantitativo (frecuencias y promedios) de la información obtenida en el *Cuestionario dirigido a padres/madres de niños/as preescolares del modelo Póngale Vida® de la UCR en Turrialba* (Anexo 10), además del análisis cualitativo de la información brindada durante los grupos focales por los progenitores y encargados/as. En este último punto se utilizó el software QDA Miner para el análisis del contenido, según las categorías de análisis previamente identificadas. A partir de lo anterior se realizaron explicaciones e interpretaciones del fenómeno en estudio, según la propia experiencia de los padres/madres y cuidadores.

3. Análisis de la información de los expertos/as

Contempló el análisis de tipo cuantitativo (análisis de frecuencias) de indicadores evaluados para los componentes de generalidades, contenido, estructura y diseño de la propuesta de material educativo.

V. RESULTADOS

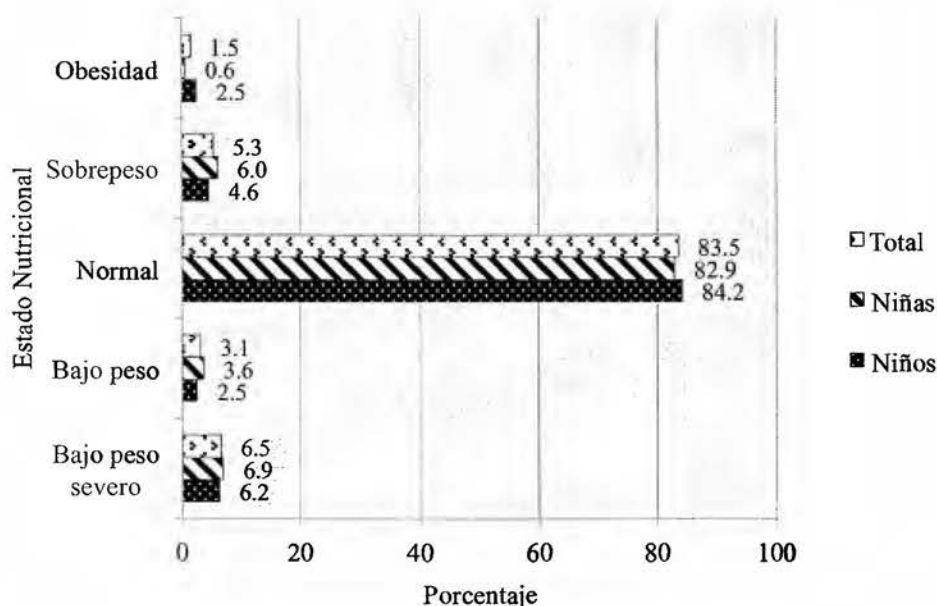
A. Perfil de los niños/as preescolares que formaron parte del modelo *Póngale Vida*® en la zona de Turrialba para el año 2013

1. Perfil nutricional

a) Estado nutricional

El Gráfico 1 muestra el estado nutricional de los niños/as que participaron en el modelo *Póngale Vida*® durante el año 2013 en la zona de Turrialba. Es importante aclarar que de los/as 737 menores presentes en las aulas de preescolar, fue posible determinar el estado nutricional de 639 de ellos/as (Anexo 14).

Gráfico 1. Distribución porcentual de los niños/as¹ preescolares según estado nutricional determinado por IMC/E². Modelo *Póngale Vida*®. Turrialba, 2013 (n=639 (niños=322, niñas=317))³.



Nota¹: No hay diferencia estadísticamente significativa entre niños y niñas ($p > 0.05$).

Nota²: Clasificación según OMS, 2007, de acuerdo con el indicador Índice de Masa Corporal para la Edad.

Nota³: Corresponde a la cantidad de niños/as evaluados/as antropométricamente como parte del modelo *Póngale Vida*® en la zona de Turrialba.

La mayoría de los niños/as (83,5%) presentó un estado nutricional normal, sin embargo, ya se observan condiciones de riesgo, tanto de exceso de peso (6,8%), como de déficit (9,6%). Adicionalmente, es importante mencionar que, de acuerdo con los resultados obtenidos, no existe una diferencia estadísticamente significativa en la distribución del estado nutricional entre ambos sexos ($p=0,906$).

b) Hábitos alimentarios

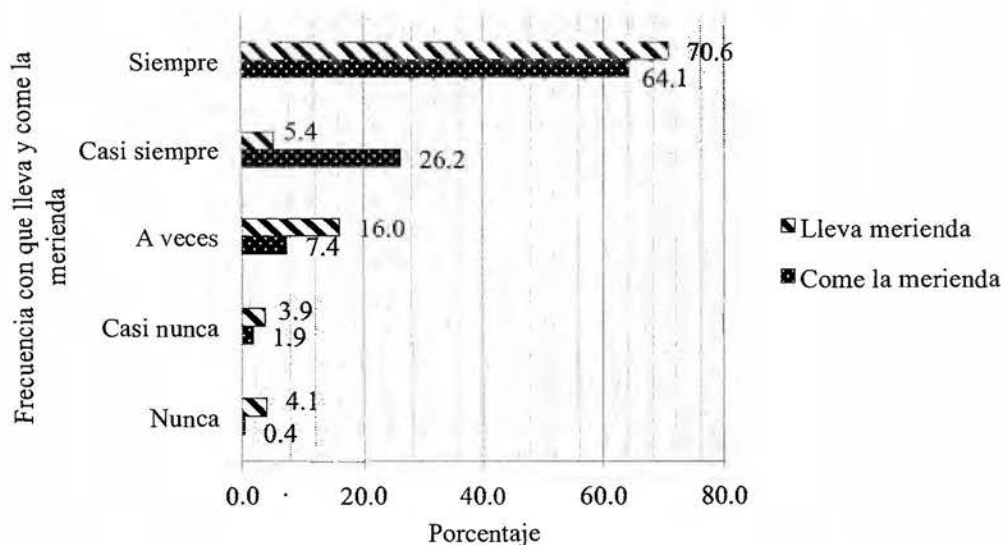
(1) Desayuno

La mayoría de los niños/as (61%) desayunan siempre antes de ir al kinder, 11% casi siempre, 16% a veces, 7% casi nunca y 5% nunca ($n=536$).

(2) Merienda

El gráfico 2 resume la información referente a la frecuencia con que los niños/as llevan merienda al kinder y la frecuencia con que la consumen. Como se puede apreciar, la mayoría la lleva (70,6%) y la consume (64,1%). Debe además tomarse en cuenta que los padres/madres y cuidadores son los principales responsables de preparar la merienda (89%), seguido por la abuela (9%) y la empleada doméstica (1%) ($n=529$).

Gráfico 2. Distribución porcentual de la frecuencia con que llevan y comen la merienda los niños/as preescolares. Modelo *Póngale Vida*®. Turrialba, 2013 (n= 537)¹.



Nota¹: Corresponde al número de padres/madres o encargados/as que contestaron la pregunta.

En cuanto a los principales alimentos que componen las meriendas de los niños/as, el Cuadro 1 muestra que las frutas, galletas dulces, refrescos naturales caseros y jugos procesados encabezaron la lista.

Cuadro 1. Distribución porcentual de los principales alimentos que componen la merienda de los niños/as preescolares¹. Modelo *Póngale Vida*®. Turrialba, 2013 (n=540)².

Alimento	Porcentaje (%)
Frutas	79
Galletas dulces	66
Frescos naturales caseros	61
Jugos procesados	56
Yogurt	49
Cereal de desayuno	40
Emparedados	40
Leche	37
Galletas saladas	27
Gallo pinto	24
Agua	10
Empanadas	3
Paquetitos de frituras	3
Arepas	3
Gaseosas	2
Gelatina	2
Tortilla	2

Nota¹: Variable con respuesta múltiple.

Nota²: Corresponde al número de padres/madres o encargados/as que contestaron la pregunta.

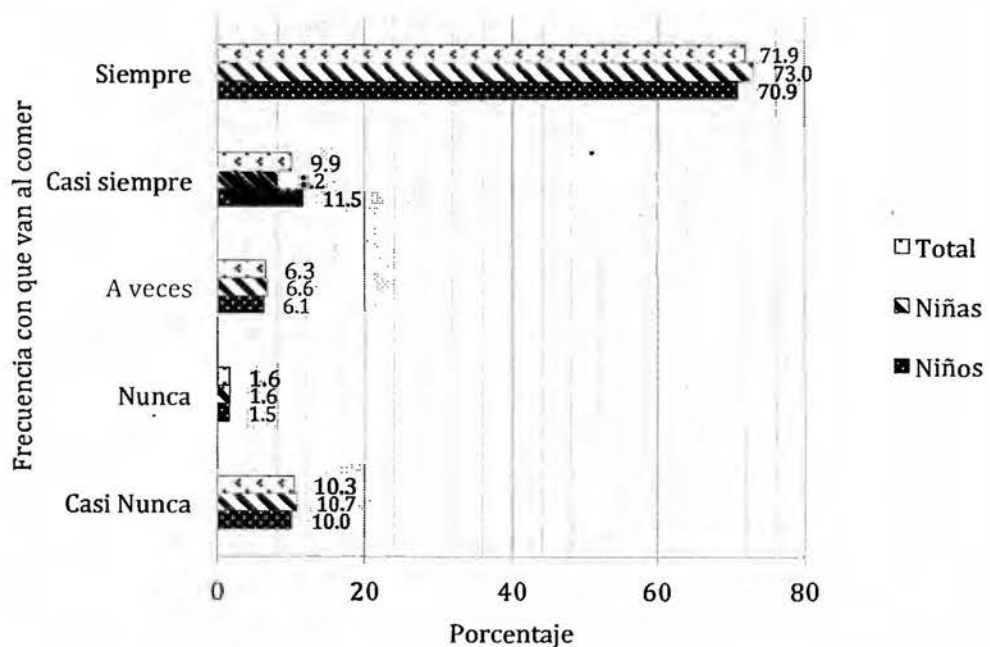
Debe señalarse el consumo de alimentos naturales y/o preparados en casa como parte importante de las meriendas, ya que considerando la información del cuadro anterior, el consumo de frutas y frescos naturales caseros encabezan la lista con un 79% y 61% respectivamente. Sin embargo, los alimentos procesados y con alto contenido de grasa y/o azúcar también se encuentran dentro de los preferidos por los/as menores, tales como las galletas dulces y los jugos procesados.

(3) Comedor/CEN-CINAI

Antes de iniciar este apartado es importante aclarar que las preguntas 9, 10 y 11 del cuestionario del elaborado por parte del modelo *Póngale Vida*® (Anexo 9), incluyen el término “comedor/CEN-CINAI”, por lo que no es posible contabilizar la cantidad de niños/as para cada uno de los servicios. Una vez hecha esta aclaración, a continuación se presentarán los resultados obtenidos.

El servicio de comedor se ofrece en la totalidad de los centros educativos a los que asisten los niños/as y usualmente se brinda un tiempo de comida, ya sea almuerzo o merienda, según el horario en que asiste el/la menor. Los niños/as que asisten al comedor durante la mañana, normalmente lo efectúan alrededor de las 9:00 a.m. y el grupo de tarde aproximadamente a las 12:00 m.d. El Gráfico 3 detalla la frecuencia con que los/as preescolares acuden a este servicio o al CEN-CINAI; y puede observarse que la mayoría (71,9%) lo utiliza siempre.

Gráfico 3. Distribución porcentual de la frecuencia con que los niños/as preescolares asisten al comedor/CEN-CINAI. Modelo *Póngale Vida*®. Turrialba, 2013 (n=505)¹.



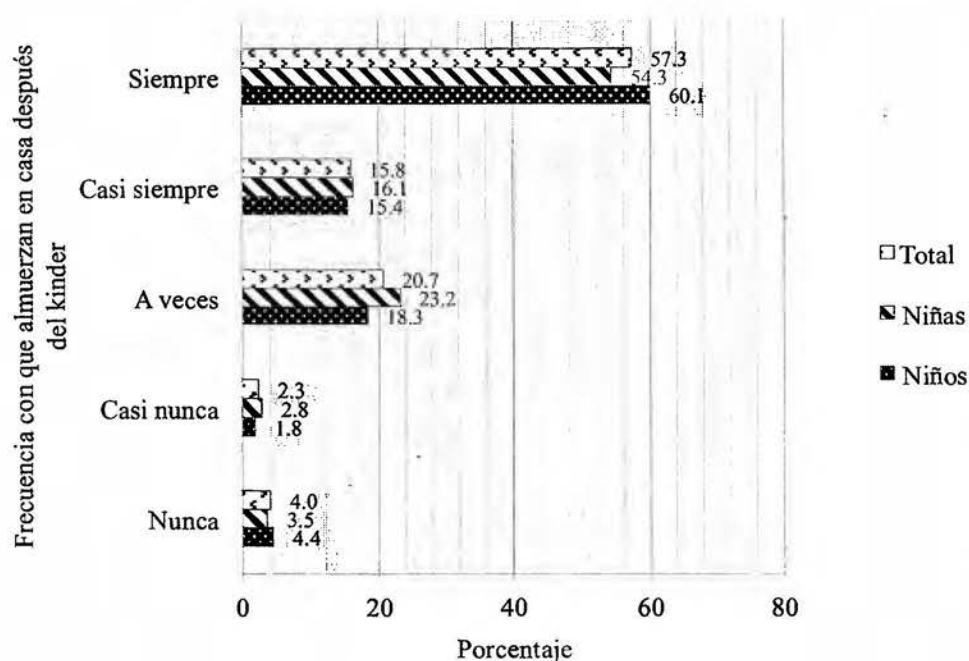
Nota¹: Corresponde al número de padres/madres o encargados/as que contestaron la pregunta.

Por otra parte, los alimentos del comedor/CEN-CINAI más gustados por los/as preescolares, según orden de importancia fueron: pastas 33%, arroz 24% y arroz con pollo 23%, todos con textura suave (n=459). No obstante, aquellos de difícil aceptación en este servicio, según orden de importancia, fueron los siguientes: ensaladas 18%, frijoles 15% y picadillos con vegetales o verduras harinosas 14% (n=385).

(4) Almuerzo

Otro de los aspectos tomados en cuenta durante el diagnóstico fue la frecuencia con que los niños/as preescolares almuerzan en casa al regresar del kínder, cuyos resultados, presentados en el Gráfico 4, muestran que más de la mitad (57,3%) siempre realiza este tiempo de comida.

Gráfico 4. Distribución porcentual de la frecuencia con que los niños/as preescolares almuerzan en casa después de ir al kínder. Modelo *Póngale Vida*®. Turrialba, 2013 (n=527)¹.



Nota¹: Corresponde al número de padres/madres o encargados/as que contestaron la pregunta.

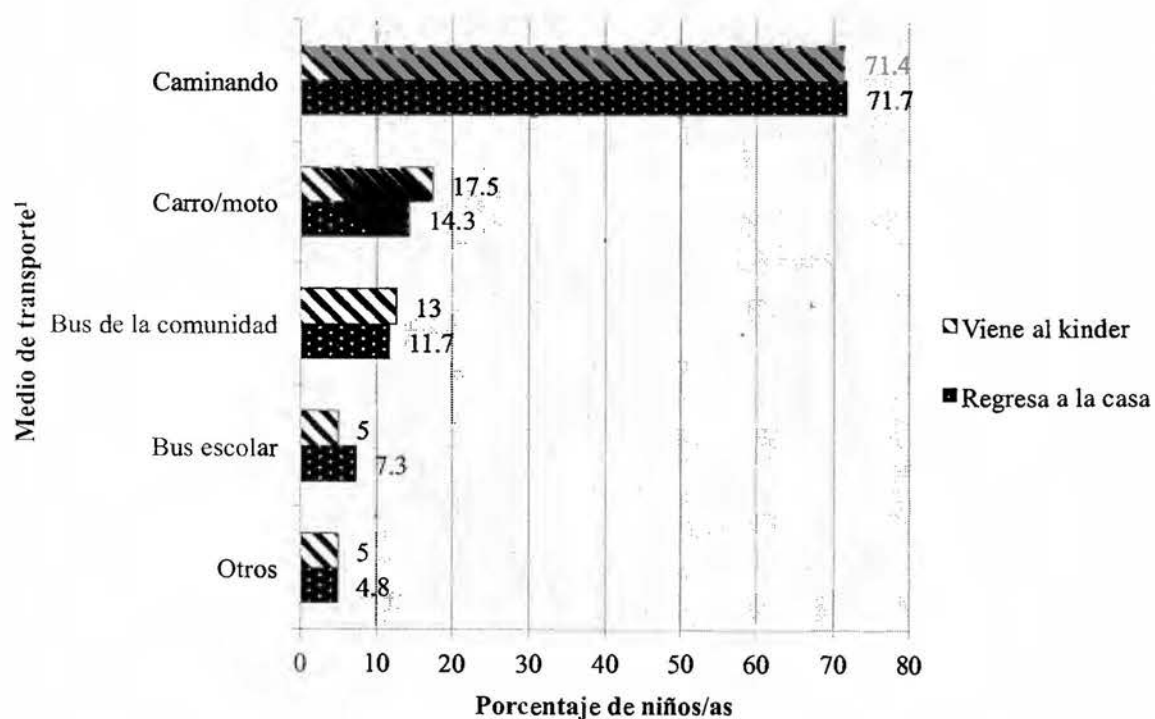
Dentro de los alimentos más gustados para el almuerzo en casa se destacaron los siguientes, según orden de prioridad: pollo (31%), pastas (24 %) y huevo (21%). Mientras que los alimentos que mostraron una menor aceptación fueron los siguientes, según orden de importancia: picadillos con vegetales o verduras harinosas (22%), carne (19%) y frijoles (18%).

2. Hábitos de actividad física

En esta sección se resumen los resultados correspondientes al uso de medios de transporte para ir y regresar del kínder, la práctica de actividad física, así como el uso de dispositivos electrónicos (los videojuegos y la televisión).

En el Gráfico 5 se muestran los resultados obtenidos para los medios de transporte donde se puede observar que la mayoría de los/as menores caminan tanto para ir como para regresar del kínder.

Gráfico 5. Distribución porcentual de los medios de transporte utilizados por los niños/as preescolares para ir (n=538)¹ y regresar (n=537)¹ del kínder². Modelo *Póngale Vida*®. Turrialba, 2013.



Nota¹: Corresponde al número de padres/madres o encargados/as que contestaron la pregunta.

Nota²: Variable con respuesta múltiple.

En cuanto al juego, un 51% reportó jugar dentro de la casa, mientras que un 42% lo hace fuera y el 7% restante (n=533) en ambos lugares. Sin embargo, llama la atención que más de la mitad (54%, n=533) indicó no tener suficiente espacio en el hogar para realizar actividad

física. Por otro lado, solamente un 21% (n=519) de los menores estaban inscritos en clases de algún tipo de deporte, según referencia de los padres/madres y encargados/as, debido a la inversión económica que representa.

En lo que respecta al uso de videojuegos, la mayoría no los utiliza (69%), sin embargo se empieza a observar que un 18% los usa de 1-2 veces/semana, un 7% de 3-4 veces por semana y un 6% todos los días (n=529), notándose esta conducta desde edades tempranas.

Por otra parte, a pesar de que un 50% observa televisión durante 2 horas diarias o menos, se encontró que un 45% permanece entre 3-5 horas frente al televisor y 4% de 6-8 horas al día (n=533). En promedio la cantidad de horas diarias dedicadas fue de 2,8.

B. Perfil de los padres/madres y encargados/as de los niños/as preescolares que formaron parte del modelo *Póngale Vida*® en Turrialba durante el año 2014

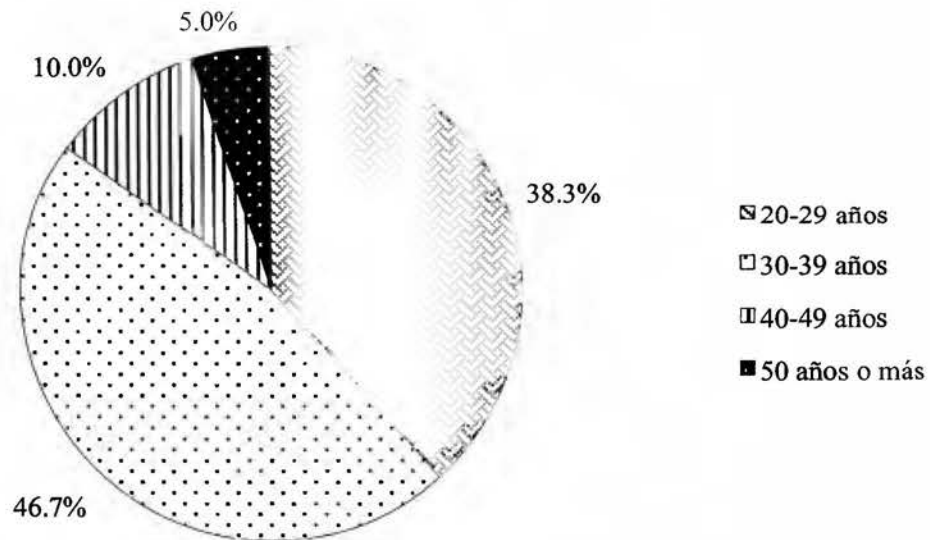
1. Características socio-demográficas

a) Edad

La edad promedio del padre/madre o encargado/a fue de 32,9 años y se encuentra entre los 30,9 y 35,0 años (IC²= 95%). Específicamente el promedio para las mujeres fue de 32,9 años, mientras que para los hombres de 33,4 años. A continuación se presenta la distribución según rango de edad.

² Intervalo de confianza

Gráfico 6. Distribución porcentual por edad de los padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares. Modelo *Póngale Vida*®. Turrialba, 2014 (n=60)¹.



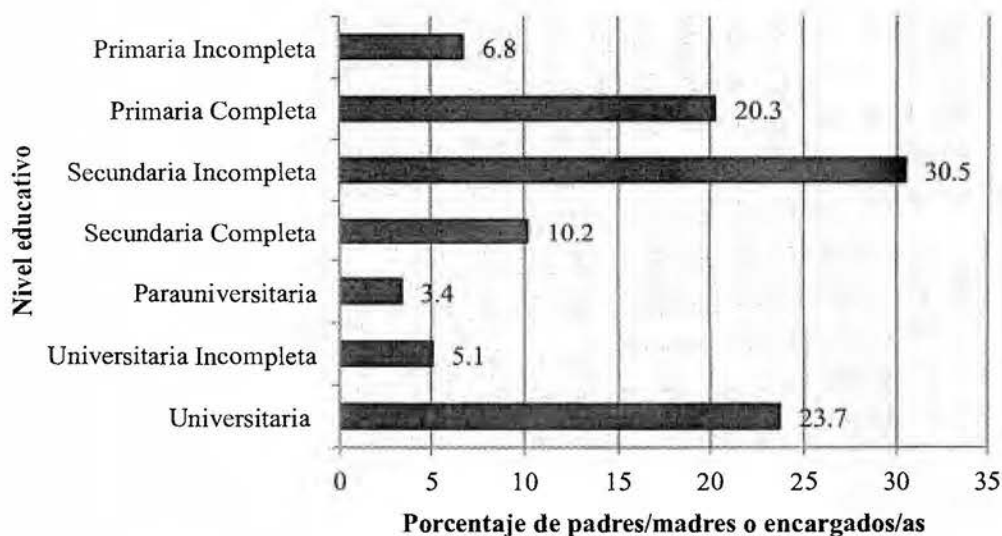
Nota¹: Corresponde al número de padres/madres o encargados/as que contestaron la pregunta.

A partir del gráfico anterior es posible identificar que la mayoría (85,0%) de los padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares, tiene entre 20-39 años. Además, es importante aclarar que los encuestados con 50 años o más, correspondían a la abuela o encargada del cuidado del menor.

b) Nivel educativo

En el siguiente gráfico se presenta la información respecto al nivel educativo de los padres/ madres o encargados/as.

Gráfico 7. Distribución porcentual, según nivel educativo, de los padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares. Modelo *Póngale Vida*®. Turrialba, 2014 (n=59)¹.



Nota¹: Corresponde al número de padres/madres o encargados/as que contestaron la pregunta.

De acuerdo con la información anterior, más de la mitad (57,6%), de los padres/madres o encargados/as tiene un nivel educativo inferior a secundaria completa. No obstante, alrededor de la cuarta parte (23,7%) tiene educación universitaria completa, ocupando puestos profesionales (ver cuadro 2).

c) *Ocupación*

La mayoría (55%) de las personas encuestadas se dedican a las labores domésticas propias de las amas de casa.

Cuadro 2. Distribución porcentual, según ocupación¹, de los padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares. Modelo *Póngale Vida*®. Turrialba, 2014 (n=51)².

Ocupación	Porcentaje (%)
Ama de casa	55
Profesionales científicos e intelectuales	14
Trabajadores de servicios y comercios	8
Personal de apoyo administrativo	6
Operarios y artesanos	4
Directores y gerentes	4
Limpiadores y asistentes de limpieza, peones y recolectores de desechos	2
Operadores de instalaciones y máquinas, ensambladores, conductores de vehículos pesados y maquinaria pesada	2
Otros	6

Nota¹: Basado en la Clasificación de Ocupaciones de Costa Rica, 2011, del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC).

Nota²: Corresponde al número de padres/madres o encargados/as que contestaron la pregunta.

d) *Tenencia de artefactos electrodomésticos y servicios*

A continuación se presentan los datos acerca de los equipos y servicios con que cuentan los padres/madres o encargados/as de los/as menores.

Cuadro 3. Distribución porcentual de los artefactos electrodomésticos y servicios con los que cuentan los padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares. Modelo *Póngale Vida*®. Turrialba, 2014 (n=59)¹.

Equipo o servicio	Porcentaje (%)
Televisión	100
Electricidad	100
Refrigeradora	95
Cocina	90
Licuadaora	80
Microondas	75
Disco Versátil Digital (DVD)	63
Grabadora	61
Horno	59
Batidora	44
Internet	39
Computadora	34

Nota ¹: Variable con respuesta múltiple

Es importante tomar en cuenta que solamente el 39% de los padres/madres o encargados/as cuentan con internet fijo y un 34% tienen acceso a una computadora propia. Con respecto a esta última, se obtuvo que el 90% tiene conocimiento de cómo utilizarla (n=54). Por otro lado, la frecuencia de uso de la computadora se distribuyó de la siguiente manera: un 38% la utiliza todos los días, 19% de 2-6 veces por semana, 31% solo 1 vez a la semana y 12% cada 15 días o menos (n=31).

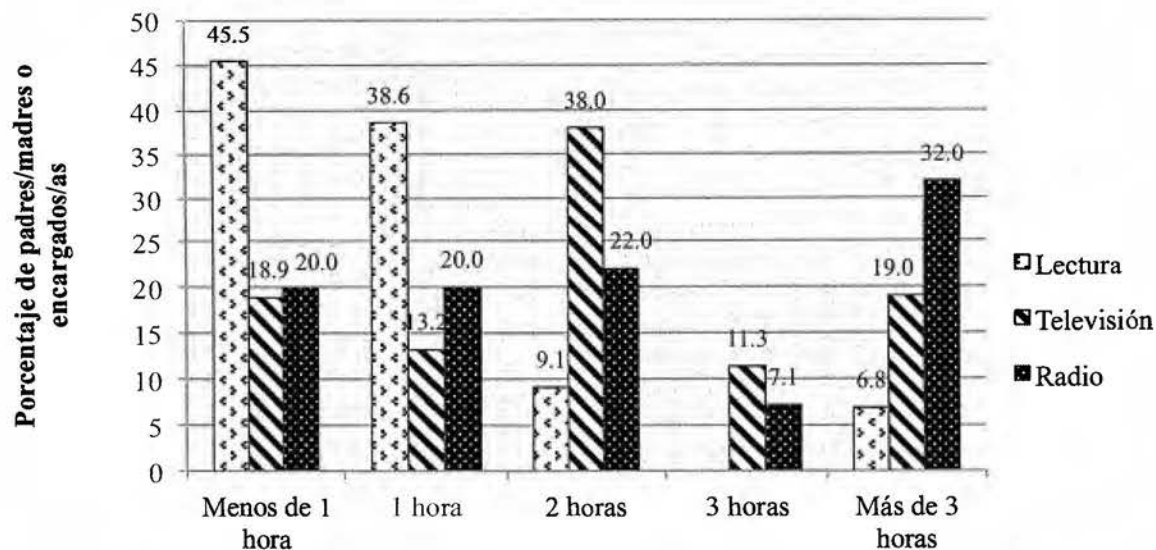
2. Perfil educativo sobre alimentación saludable en la etapa preescolar

a) Preferencias de consumo de materiales educativos

(1) Medios de comunicación utilizados

En este apartado se describen los medios de comunicación que prefieren utilizar para informarse sobre temas relacionados con alimentación y nutrición preescolar. Para iniciar, se presenta en el Gráfico 8 el tiempo que dedican los padres/madres o encargados/as a la lectura, la televisión y la radio.

Gráfico 8. Distribución porcentual de la cantidad de horas diarias destinadas a la lectura (n=44)¹, la televisión (n=53)¹ y la radio (n=42)¹. Padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares. Modelo *Póngale Vida*®. Turrialba, 2014.

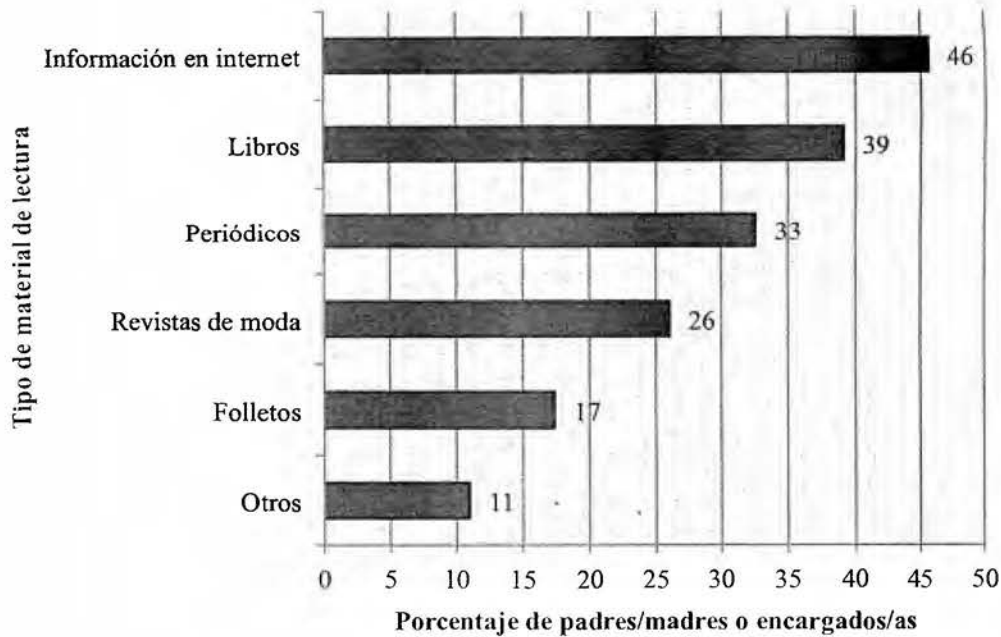


Horas diarias destinadas a la lectura, televisión o radio

Nota¹: La cantidad de padres/madres o encargados/as que contestaron cada una de las tres preguntas (horas dedicadas a la lectura, la radio y la televisión).

Dentro de los programas de televisión destacaron los noticieros (86%), las revistas matutinas (31%) y documentales (27%) (n=53) ocupando los tres primeros lugares de preferencia. En cuanto al uso de la radio es importante aclarar que aquellos que reportaron escucharla por más de 3 horas diarias, generalmente, lo hacían mientras realizaban sus labores ya sea en el hogar o en el trabajo (principalmente cuando éste es de tipo mecánico). En el caso de aquellos que reportaron leer durante el día, el tiempo dedicado es limitado, puesto que la mayoría dedica menos de 1 hora diaria.

Gráfico 9. Distribución porcentual de los padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares¹ según tipo de material de lectura. Modelo *Póngale Vida*®. Turrialba, 2014 (n=46)².



Nota¹: Variable con respuesta múltiple

Nota²: Corresponde al número de padres/madres o encargados/as que contestaron la pregunta.

Un 35% del total de padres/madres o encargados que llenaron el cuestionario (n=60) indicaron preferir la información disponible en internet y un 46% de los que indicaron dedicar tiempo a la lectura (n=46) también mostraron la misma preferencia, según se observa en el Gráfico 9.

Cuadro 4. Distribución porcentual de las fuentes de información utilizadas para informarse (n=59)¹ y aclarar dudas (n=40)¹ acerca de la alimentación en la etapa preescolar². Padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares. Modelo *Póngale Vida*®. Turrialba, 2014.

Fuente de información	Para informarse (%)	Para aclarar dudas (%)
Programas de televisión	80	33
Internet	44	33
Revistas	39	18
Un familiar	25	35
Folletos informativos	25	15
Periódicos	25	5
Consulta con profesional en nutrición	22	15
Programas de radio	22	10
Redes sociales	22	8
Consulta con otros profesionales de la salud	14	23
Aplicaciones para celulares	10	0
Otros	2	5

Nota¹: Corresponde al número de padres/madres o encargados/as que contestaron la pregunta.

Nota²: Variable con respuesta múltiple.

Más de 75% de los padres/madres o encargados/as utilizan la televisión para informarse acerca de temas relacionados con alimentación y nutrición en la etapa preescolar. La red de internet y las revistas ocuparon el segundo y tercer lugar de relevancia respectivamente. No obstante, a pesar de que la televisión es el principal medio para informarse, en el caso de aclarar dudas sobre la alimentación del niño/a recurren, en su mayoría, a un familiar. En este último punto debe tomarse en cuenta que el 63% de los padres/madres y encargados/as indicaron haber tenido dudas acerca de la alimentación del menor (n=60).

(2) Métodos de aprendizaje

La mayoría (86%) de los padres/madres o encargados/as (n=56) indicaron aprender más fácilmente viendo y escuchando de manera conjunta, mientras que un 13% sólo viendo y un 2% solamente escuchando.

(3) Materiales educativos preferidos por los padres/
madres o encargados/as

A continuación se presentan los resultados con respecto a los principales materiales educativos de preferencia por parte de los padres/madres o encargados/as.

Cuadro 5. Distribución porcentual según tipos de materiales educativos preferidos. Padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares¹. Modelo *Póngale Vida*®. Turrialba, 2014 (n=57)².

Materiales de preferencia	Porcentaje (%)
Revistas	47
Videos	44
Brochures (Folletos)	32
Redes sociales	28
Aplicaciones para celular	9
Manual	7
Disco compacto (CD)	4
Otros	12

Nota¹: Variable con respuesta múltiple

Nota²: Corresponde al número de padres/madres o encargados/as que contestaron la pregunta.

Las revistas ocuparon el primer lugar dentro de los materiales preferidos para informarse acerca de alimentación y nutrición siendo mencionadas por aproximadamente la mitad (47%), de los/as participantes seguidas por los videos (44%) y brochures (32%).

b) Información recibida acerca de la alimentación en la etapa preescolar

Del total de participantes un 43% (n=58) indicó haber recibido información sobre alimentación en la etapa preescolar, de los cuales un 63% la obtuvo de un profesional en nutrición, seguido por 30% que la recibió de un médico, un 13% de un/a enfermero/a y 7% de parte de otro profesional de la salud (n=30).

Es importante aclarar que debido a la participación en el modelo *Póngale Vida*® los progenitores y cuidadores han recibido información acerca de alimentación en la etapa preescolar por parte de profesionales en nutrición.

C. Resultados de los grupos focales

En el presente apartado se muestran los resultados de los dos grupos focales, el primero en la Escuela Mariano Cortés y el segundo en la Escuela Canadá (n1=9 y n2=16), realizados con los padres/madres y encargados/as de los niños/as preescolares que participaron en el modelo *Póngale Vida*® en la zona de Turrialba durante el año 2014. Debido a las similitudes encontradas entre ambos grupos focales con respecto a las respuestas brindadas por los/as participantes, el análisis que se presenta a continuación se realizó de manera conjunta, sin diferenciación por grupo urbano o rural.

1. Alimentación saludable en la etapa preescolar

Con respecto a la alimentación saludable durante esta edad, los padres/madres y encargados/as opinaron que para poder cumplir con este concepto debe haber variedad en los alimentos ofrecidos, en palabras de dos participantes:

“Que debe tener un poquito de todo, que sé yo, de carbohidratos, cereales, frutas, però cuesta un montón, porque yo no sé verdad, usted a los chicos de ahora les pone una ensalada con tomate: ‘esto no me gusta’ verdad, y prácticamente hay que obligarlos” GF2P4 - 31.07.14.

“...Entonces por ese lado lo que son ensaladas, a él le gusta lo que es espinacas, el brócoli, pero diay también le hace falta lo que es el arroz, los fideos, los frijoles, aunque sea en caldo...” GF2P14 – 31.07.14

Esta última cita hace referencia a que, de acuerdo con el conocimiento de los padres/madres y encargados/as acerca de alimentación saludable, si bien es cierto la presencia de los vegetales es importante en la alimentación de los/las menores, los demás grupos de alimentos también son igualmente importantes.

No obstante, lograr esta variedad constituye todo un reto para los progenitores y cuidadores ya que existe gran diversidad de factores que interfieren en la aceptación de los alimentos. Entre las principales barreras identificadas se encuentran aquellas catalogadas como propias de los menores, así como las que de manera no intencionada generan los padres/madres, encargados/as u otros adultos que conviven con el/la menor y las barreras generadas por los pares.

a) Barreras para una alimentación saludable

(1) Barreras propias de los niños/as

Las barreras en los niños/as se refieren a aquellas actitudes propias de los/as menores que dificultan lograr una alimentación saludable, tales como: el rechazo a alimentos particulares, las preferencias alimentarias, los cambios en el apetito, los periodos de inapetencia o ansiedad y las estrategias de manipulación para obtener los alimentos deseados.

Dentro los alimentos rechazados por los menores se encuentran según la frecuencia con que fueron mencionados por los padres/madres o encargados/as: los frijoles en primer lugar, la carne de segundo, los vegetales y el arroz que comparten el tercer lugar y el cuarto corresponde a las pastas. Otros alimentos mencionados con menor frecuencia fueron: huevo, verduras harinosas, puré de papa u otro tubérculo, pollo, pescado y tomate. Como se puede observar no se limitan a un grupo de alimentos en particular con características homogéneas, si no todo lo contrario.

Las razones del rechazo abarcan desde la textura de los alimentos o la forma de presentarlos en el plato, hasta las experiencias negativas con la comida o con el momento de comer. Con respecto a la textura, esta fue mencionada por la mayoría de los/as participantes y se destaca en los siguientes comentarios:

“Diay...él dice que la papaya no [le gusta] porque bota algo como babosillo, que a él no le gusta por eso” GF1P7 - 23.07.14.

“La carne dice que a él no le gusta porque se le mete entre los dientes y le duelen mucho los dientes y nadie le va a hacer abrir la boca pa'que coma carne...” GF2P14 – 31.07.14.

“Él dice que cuando hago olla de carne y le llevo la malanga o el tiquizque o algo así, él dice que es baboso y que se lo echa a la boca y le sabe muy feo y no come...” GF1P9 – 31.07.14

Si bien es cierto, la conducta de rechazo es normal durante la etapa preescolar, en algunas ocasiones se debe a experiencias negativas que los/as menores han tenido con el alimento o en el momento de comer, tal y como se relata en la siguiente cita:

“...Él no come carne por una experiencia, hace 3 años, diay...como la gran gracia nos fuimos para donde el esposo de mi suegra a ver que mataban unos chanchos y nunca más volvió a probar la carne de ninguna clase y entonces un día le preguntamos que por qué él no come carne, lo único que nos permite de vez en cuando es carne molida nada más, y entonces la respuesta fue que Dios no había hecho los animales para matarlos y comérselos, entonces él no puede, él seguro se imagina eso y...claro lo traumamos con eso...” GF2P9 - 31.07.14.

Los cambios en el apetito y/o en las preferencias alimentarias de los/las menores, a pesar de ser parte normal del desarrollo en esta etapa, igualmente dificultan el logro de una adecuada calidad y variedad de la alimentación y genera angustia y preocupación, principalmente en las madres, tal como se nota en este comentario:

“Ahí en el caso mío, es que al chiquitillo a veces le agarrán temporadas donde ‘no, no quiero comer’ y a veces come pero es así.... [indicando gran cantidad].” GF2P15 – 31.07.14.

Según lo manifestado por los padres/madres y cuidadores, debido a la angustia que les genera el hecho que el niño/a no coma, caen en la “tentación” de ofrecerle sus alimentos preferidos, independientemente de su valor nutricional. Muchas veces se auto-justifican diciéndose que es en poca cantidad y que por lo menos va a comer algo aunque no sea lo mejor.

Por otro lado, es importante mencionar que también se presentan situaciones que generan ansiedad en los/as menores que los llevan a consumir mayor cantidad de alimentos superando las cantidades necesarias. Con respecto a este tema se identificó que los padres/madres y encargados/as reconocen la ansiedad en los niños/as, pero no identifican exactamente su origen. Una madre comentó:

“A mí lo que me pasa con mi hijo es que come de todo, él sí, él pasa... tiene como mucha ansiedad, él desayuna, almuerza, y empieza, ‘mami deme algo’ y acaba de comer, pero siempre, desde que nació cuando no está así es porque está enfermo.” GF2P2 – 31.07.14.

(2) Barreras por parte de los padres/madres y otros adultos significativos para el niño/a

Los periodos de inapetencia generan angustia y preocupación en los padres/ madres y cuidadores, provocando prácticas que pueden perjudicar la aceptación de nuevos alimentos. Algunos ejemplos son los siguientes: utilizar los alimentos poco saludables como un premio, obligar a consumir todos los alimentos servidos, castigar o amenazar con castigar por no consumir todos los alimentos o simplemente no insistir para que su hijo/a al menos pruebe el alimento que “no le gusta”. Una muestra de lo anterior es el siguiente comentario:

“...Yo no sé, de hecho vieras que nosotros a veces le prometemos cosas y tenemos que hacerlo de esa forma porque no hay de otra, como le digo a veces tenemos que castigarlo porque sino él no come.” GF2P9 – 31.07.14.

Esta situación crea un círculo vicioso en el que el niño/a rechaza aún más los alimentos, lo cual genera también una mayor preocupación en los progenitores (Figura 2).



Figura 2. Efecto de las prácticas de los padres/madres o encargados/as en la actitud del niño/a hacia los alimentos.

La etapa preescolar se caracteriza por la neofobia, por lo que si adicionalmente los alimentos no se preparan de manera llamativa, con diversidad de formas y colores, y no son expuestos al niño/a en varias ocasiones, la probabilidad de aceptación disminuye.

Sin embargo, debe tomarse en cuenta que la poca exposición a ciertos alimentos puede estar relacionada con la situación económica particular del grupo familiar. Los progenitores que presentan una baja escolaridad, por lo general cuentan con un trabajo informal, no calificado y ocasional, por lo que en ciertas épocas del año el acceso a los alimentos se complica de manera importante. Esto genera un sentimiento de culpabilidad en las madres por no poder ofrecer a su hijo/a, los alimentos que consideran necesarios para un adecuado crecimiento, como se muestra en el siguiente relato:

“...a veces cuando uno está con la oportunidad de llevárselos a la mesa ya a él ya no le gusta, porque no lo ha probado, tal vez no es porque uno sea mala mamá sino por lo económico no puede dar diferentes gustos que tal vez otros si están acostumbrados.” GF2P11 - 31.07.14.

La ausencia de reglas al momento de comer también dificulta la promoción de hábitos de alimentación saludables, ya que permite a los/as menores decidir qué, cómo, cuándo y dónde comer, cuando deben ser los progenitores quienes establezcan claramente estas normas. Esto se ilustra con el siguiente texto:

“Tal vez a veces uno es él que comete el error, porque yo era una que, para que coma, yo le prendía el tele, con tal de que ella comiera, entonces uno le va metiendo las cucharadas a la fuerza, entonces tal vez uno mismo ha cometido ese error. Entonces, yo era una que yo la sentaba y mientras veía la tele yo le iba zampando y ni se daba cuenta que comía, entonces en el momento que llego a sentarme a la mesa por eso son unos pleitos cuando yo estoy porque casi no come sola, quiere que le den cucharaditas, que solo tres cucharaditas se come y nada más, deja lo otro, y así a veces es como un pleito a veces con la comida, pero tal vez..., o sea yo acepto que tal vez fue culpa mía. Hasta en el cuarto de ella iba a dar con tal de que comiera. Por todo lado iba detrás con la tacita, pero comía, lo que uno quería era que se comiera la comidilla, verdad.” GF1P5 - 23.07.14.

Los hábitos alimentarios de los padres/madres y encargados/as así como su actitud frente a los alimentos influyen directamente en las preferencias de su hijo/a. En este punto la figura de la madre es de particular importancia ya que, por lo general, es la principal encargada de la alimentación de su hijo/a y sus hábitos alimentarios son un predictor importante de las preferencias alimentarias del menor. La siguiente cita es un claro ejemplo de ello:

“Yo con lo que tengo problema, hace como dos semanas, que mi hijo, él siempre ha comido frijoles, ya no hallo como dárselos, ya me dice que ya no quiere comer más frijoles y es que es porque yo frijoles no como, no me gustan y él me dice ‘mamá pero es que usted no come frijoles entonces yo tampoco’, pero eso viene ya como hace dos semanas y yo por más de que le digo; y él me dice ya que si yo no como él no come. Me dice: ‘mamá saben ricos pero si usted no come entonces yo tampoco’, y dice: ‘no mamá ya le dije si usted come yo como sino, no como’, di... entonces ya no sé cómo darle los frijoles porque a él si le gustan pero no se los quiere comer.”
GF1P9 - 23.07.14.

Aunado a los aspectos mencionados anteriormente se suma el hecho que, por lo general, la madre es la que tiene a su cargo prácticamente toda la responsabilidad con respecto a la alimentación de su hijo/a como parte de su “rol de madre”, por lo que es quien debe lidiar con los periodos de poco apetito de sus hijos, el rechazo a los alimentos, entre otros aspectos, lo que genera sentimientos de angustia, frustración y culpabilidad:

“...Mi esposo me dice que él [el niño] no come frijoles porque yo no como, pero mi esposo si come frijoles y él todo el tiempo le da al chiquito, arroz con frijoles y caldo y de todo, fue como de un año hacia acá que: ‘no frijoles, yo no como frijoles’, y diay... yo no le he dado mucha importancia, pero diay mi esposo me regaña, mi papá me regaña, todo el mundo me regaña.” GF2P2 - 31.07.14.

También es la madre quien tiene la dificultad con establecer límites a los familiares que de manera no intencionada ofrecen alimentos poco saludables a su hijo/a como una forma de “regalo” para demostrar afecto, tal como se aprecia a continuación:

“...en mi caso particular es que vivió siempre con mis abuelitos, entonces usted sabe que los abuelitos son muy chineadores, no ... [quiere] comer arroz, por decir algo, no quiere, [entonces los abuelitos le dicen:] tome una

bolsita de papas o tome..., entonces ya llegaba, entonces es la lucha diaria, tras de que uno no le puede dar...” GF2P11 - 31.07.14.

La publicidad de las fórmulas lácteas o terapéuticas para niños/as preescolares constituye otra presión sobre los padres/madres y encargados/as, quienes llegan a considerar que estos productos son necesarios cuando su hijo/a presenta poco apetito. Incluso, aunque la familia presente limitación económica, estarían dispuestos a adquirir estos productos si tienen la oportunidad, ya que suponen que esta es la única opción para que el/la menor pueda obtener los nutrientes necesarios si no acepta los alimentos, tal como se refleja en la siguiente intervención:

“...va mucho en la disposición económica, yo digamos para que no se vayan sin nada para la escuela es más fácil comprar un juguillo con una galleta, pero es limitado porque no hay donde escoger, porque usted como mamá desea comprarles SUSTAGEN®, comprarle un montón para que su hijo esté bien pero a veces por lo económico no se puede.” GF2P11 - 31.07.14.

Los padres/madres y cuidadores también recalcan el hecho que, de acuerdo a su opinión, la información sobre alimentación saludable en preescolares es escasa y el acceso a un profesional en nutrición es limitado:

“Bueno, de eso hay poca información, excepto que usted lo lleve con un nutricionista y a usted, digámosle el EB AIS [Equipo Básico de Atención Integral en Salud] no se lo va a enviar [al nutricionista] si su hijo no tiene sobrepeso, pero yo siento que hay muy poca información, tal vez a veces las madres pecamos por eso, porque hay muy poca información, saber cuántas calorías, que tiene tanta caloría, para saber que darles porque si no sacamos [una cita] con un nutricionista no te va a dar un menú para saber que darles, entonces a veces uno le da más cantidad de una cosa, porque ignoramos realmente cuanta cantidad tenemos que darle.” GF2P4 – 31.07.14.

Las acciones como forzar al niño/a a comer, por parte de otros adultos que tienen contacto con los/as menores, entre ellos el personal del centro educativo al que asisten, influyen de manera importante en el/la menor, ya que estos adultos representan una figura de autoridad. En el siguiente comentario se evidencia lo explicado anteriormente:

“Todavía cuando él estaba en la escuela en Turrialba le hacían metida la comida a la fuerza y él probaba una cuchara y hacía que se la comía y la botaba: ‘es que a mí no me gusta el arroz’ y dice que nadie le puede exigir comer algo que a él no le gusta”. GF2P14 – 31.07.14.

Estas últimas dos líneas muestran además las consecuencias negativas que estas acciones pueden tener para el desarrollo de hábitos alimentarios saludables como por ejemplo el rechazo de los alimentos.

(3) Barreras por parte de los pares

La figura de los pares también tiene una influencia importante en las preferencias alimentarias de los/las menores. Dicha influencia puede provocar rechazo a ciertos alimentos y aceptación de aquellos que son “aprobados” por el grupo y de esta forma confieren al niño/a un sentido de pertenencia que les permite compartir con los miembros del grupo:

“...a él le gusta mucho la leche, pero me dice, ‘mami no me ponga leche porque mis amigos dicen que soy un bebé si tomo leche’, entonces le compramos una botellita oscura y le digo: ‘Ahí no se dan cuenta si usted llevó leche, ni que llevó aguadulce con leche o ni que llevó chocolate’, ‘ay sí mamá porque ellos me dicen que soy un bebé’ ” GF2P1 – 31.07.14.

En este ejemplo anterior debe rescatarse el esfuerzo de la madre por generar estrategias que permitan al niño/a disfrutar del alimento sin que sus compañeros emitan comentarios negativos.

b) Facilitadores

Los facilitadores se refieren a aquellos aspectos que propician el desarrollo de hábitos de alimentación saludables en los preescolares. Según los padres/madres y encargados/as, las estrategias utilizadas que facilitan la adecuada alimentación de los niños/as son:

- (1) Establecer normas claras para el comportamiento en la mesa, como por ejemplo:
“Cuando vamos a comer debemos apagar el televisor.”
- (2) Informar al niño/a de manera sencilla sobre la importancia de consumir frutas y vegetales. Por ejemplo: *“Sabías que comer frutas y vegetales te puede ayudar a estar sano, así te enfermarás menos y si te enfermas te podrás recuperar más rápido”.*
- (3) Combinar los alimentos preferidos con aquellos que son rechazados. Por ejemplo si el niño/a dice que no le gustan los frijoles solos podría aceptarlos con arroz en un gallo pinto y molidos en un burrito.
- (4) Presentar los alimentos rechazados de diferentes formas y/o de manera que de no sean percibidos fácilmente, como por ejemplo agregar vegetales picados en una lasaña o zanahoria rallada en el arroz con pollo.

Estas son algunas estrategias que los progenitores han comprobado que contribuyen a una mayor aceptación de los alimentos.

2. Preferencias alimentarias de los niños/as preescolares

En cuanto a los alimentos preferidos por los menores, estos se caracterizan en su mayoría por tener una textura suave, como las pastas, las cuales fueron mencionadas con mayor frecuencia ocupando el primer lugar, seguidas por el pescado, pollo, ensaladas y frutas que fueron señaladas por varios de los/as participantes. Finalmente aquellos mencionados

solamente en una ocasión fueron: el puré de papa, el huevo, los vegetales, verduras harinosas, lentejas, garbanzos, espinaca, brócoli y sopas tipo MAGGI®. Con respecto a la textura suave de los alimentos preferidos, destaca la siguiente cita:

“El pollo también [le gusta], tal vez es la textura, por ejemplo el pollo es suavecito, pero usted le da una chuleta y cuesta un montón que se la coma, la agarra, la mastica y dura un gran rato como si fuera un chicle y luego escupe la carne.” GF1P5 – 23.07.14.

En cuanto a la presentación de los alimentos, por lo general prefieren que sean colocados por separado, es decir, que no se mezclen entre sí. La única excepción mencionada fue el gallo pinto, donde se consume el arroz y los frijoles mezclados.

3. Perfil educativo de los padres/madres y encargados/as sobre alimentación saludable en la etapa preescolar

a) Preferencias de consumo de materiales educativos

A pesar de que una participante comentó que según su opinión el acceso a la información es difícil y escasa, al preguntar por los medios a los que han recurrido para obtener información sobre nutrición, fue posible notar que la mayoría de los padres/madres y cuidadores saben dónde pueden encontrarla.

Dentro de las fuentes de información utilizadas por los progenitores para instruirse sobre temas de alimentación en esta etapa, según el orden de importancia, se encuentran los siguientes: los programas de televisión, consultas con profesionales en nutrición, folletos, programas de radio y la red internet (páginas de profesionales en nutrición y redes sociales).

Con respecto a los materiales en internet opinaron lo siguiente:

“La tecnología está más a mano, como en redes sociales, que sé yo, eso que usted pasa leyendo ahí, como una página, verdad, que usted tiene toda la información a mano ... y ahí aparece todo, lo de los tamaños de porciones, que cuales alimentos son más bajos en calorías y cuáles son más altos y todo.” GF2P11 - 31.07.14.

Las características deseables del material educativo según los padres/madres y cuidadores es que se encuentre en forma digital, con la posibilidad de que la información también esté de forma impresa para quienes no tienen acceso a la tecnología. Mencionaron además que fuera concreto, de fácil uso y comprensión y que incluya tanto el componente visual como el auditivo. Con respecto a este último aspecto debe tenerse en cuenta que debido al nivel de escolaridad algunos progenitores o encargados/as tienen menores habilidades de lectura.

b) Dudas y temas de interés sobre alimentación saludable en la etapa preescolar

Las principales dudas de los padres/madres y encargados/as, según la frecuencia con que se mencionaron en los grupos focales fueron: los tamaños de porción recomendados, el valor nutricional de una preparación con respecto a otra y el número de tiempos de comida durante el día, en orden de relevancia.

Cuando presentan este tipo de dudas, intentan aclararlas recurriendo a las siguientes fuentes: la información sobre alimentación saludable en la etapa preescolar que han recibido en sesiones educativas brindadas por profesionales en nutrición como componente del modelo *Póngale Vida®*, el conocimiento propio que han adquirido de experiencias previas y la información brindada por familiares, según el orden de importancia. Con respecto a estos últimos, es importante aclarar que, por lo general, es la abuela a quien se le solicita la ayuda o consejo, tomando en cuenta la experiencia que ha tenido con sus propios hijos/as. En la figura

3 se resumen los principales aspectos alrededor de la alimentación en la etapa preescolar, según los resultados obtenidos en la etapa diagnóstica.

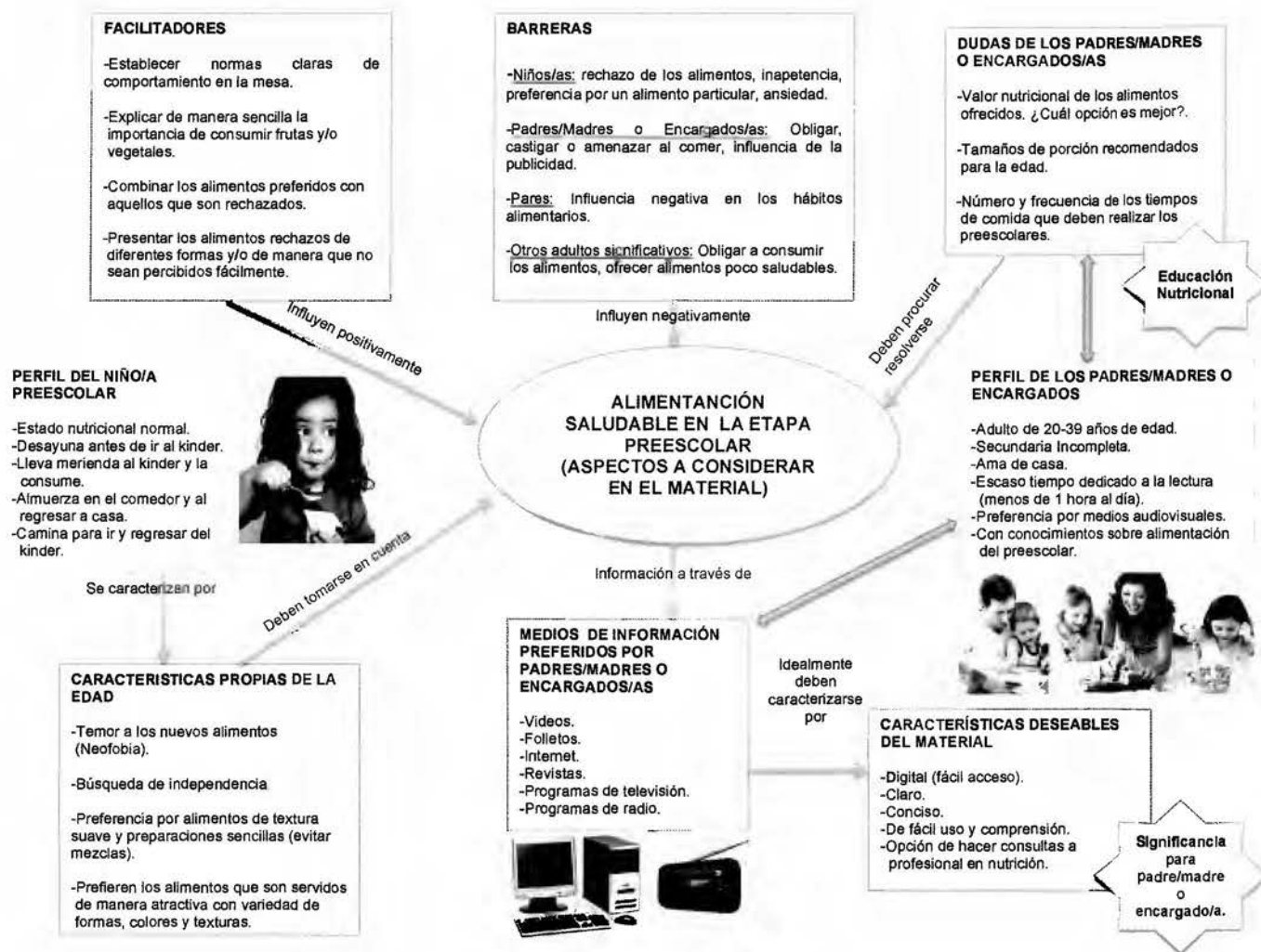


Figura 3. Esquema resumen de la relación entre los principales aspectos alrededor de la alimentación en la etapa preescolar según los resultados obtenidos en la etapa diagnóstica.

D. Propuesta de material educativo

Una vez descrito el perfil de los/as niños/as preescolares, en el apartado de resultados, y retomando las características principales de los progenitores y encargados/as en la presente investigación, tales como: educación secundaria incompleta o un grado menor, poco tiempo dedicado a la lectura y preferencia por información de fácil acceso, se considera que los videos, como material educativo, cumplen con la mayor parte de los elementos expresados, ya que incluyen el componente visual y auditivo, de manera que puedan ser fácilmente comprendidos por aquellas personas con educación primaria incompleta y/o capacidad limitada para la lectura.

En este sentido se desarrolló una Propuesta de Material Educativo, la cuál se denominó *Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar* (Anexo 15) y comprendió una serie de 7 videos educativos, así como recomendaciones para la posterior elaboración y divulgación del material. En el siguiente cuadro se resumen los temas abordados y la justificación de cada uno de los videos propuestos.

Cuadro 6. Cuadro resumen de los videos incluidos en la Propuesta de Material Educativo “*Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar*”

Nombre del video	Temas que se abordan	Justificación
Video 1. Módulo 1. “Mi niño/a no quiere comer...”: Introducción a la alimentación en la etapa preescolar.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Principales cambios en el peso y la talla durante la etapa preescolar. ▪ Principales características de los niños/as preescolares con respecto a la alimentación. ▪ Recomendaciones puntuales para el manejo de los periodos de inapetencia y rechazo a los alimentos, comunes en la edad preescolar. ▪ Influencia de los padres/madres, encargados/as y pares en la alimentación del niño/a preescolar y recomendaciones al respecto. ▪ Retos y oportunidades de presentan los padres/madres o encargados/as con respecto a la alimentación del niño/a preescolar. 	Este tema responde a las barreras identificadas como propias del niño/a preescolar y que generan angustia y preocupación en los padres/madres o encargados/as, los cuales recurren a estrategias que no son las más adecuadas, generando también barreras.

Cuadro 6. Cuadro resumen de los videos incluidos en la Propuesta de Material Educativo “Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar” (continuación)

Nombre del video	Temas que se abordan	Justificación
Video 2. Módulo 2. “Cuántas veces al día debería comer mi niño/a...”: Tiempos de comida recomendados en la edad preescolar.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Número de tiempos de comida recomendados en la etapa preescolar. ▪ Espacio de tiempo recomendado entre los diferentes tiempos de comida. ▪ Relevancia de cada uno de los tiempos de comida en la alimentación del niño/a preescolar. ▪ Retos para el cumplimiento de los tiempos de comida recomendados en la edad preescolar y recomendaciones al respecto. 	Este tema fue identificado como una de las principales dudas que presentan los padres/madres y encargados/as, además constituye una barrera para lograr una alimentación saludable durante la etapa preescolar, según lo mencionado en los grupos focales.
Video 3. Módulo 3. “Mi niño/a está comiendo lo suficiente...”: Grupos de alimentos y tamaños de porción recomendados en la edad preescolar.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grupos de alimentos que deben incluirse en la etapa preescolar, de acuerdo con el Círculo de la Alimentación Saludable para Costa Rica. ▪ Ejemplos de alimentos que formaron parte de cada uno de los grupos recomendados y cuáles deben preferirse. ▪ Número de porciones recomendadas para cada uno de los grupos de alimentos durante la edad preescolar, según “My Pyramid” del United States Department of Agriculture. 	Este tema genera dudas en los padres/madres y encargados/as, según lo mencionado por estos/as en los grupos focales, siendo también una barrera para el logro de una alimentación saludable durante la etapa preescolar.
Video 4. Módulo 4. “¿Qué opciones saludables de comidas puedo ofrecer a mi niño/a?...”: Ejemplos de preparaciones saludables para preescolares.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejemplos de preparaciones saludables y sencillas para los diferentes tiempos de comida, tomando en cuenta los grupos de alimentos y tamaños de porción recomendados en la edad preescolar. 	Dentro de las dudas planteadas por los progenitores y cuidadores, durante los grupos focales, se identificó la siguiente: ¿qué opciones saludables puedo ofrecer a mi niño/a en los diferentes tiempos de comida?.
Video 5. Módulo 5. “¿Cómo puedo ahorrar dinero y ofrecer alimentos saludables a mi niño/a?...”: Planificación de la compra de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprovechamiento de las frutas y vegetales de temporada. ▪ Ejemplos de preparaciones sencillas donde se utilizan los alimentos sobrantes de otros plátillos. ▪ Recomendaciones para aprovechar lo máximo el presupuesto destinado a la compra de alimentos, a la vez que se adquieren productos saludables para la alimentación del niño/a preescolar y su familia. 	Esta constituyó una barrera por parte de los padres/madres o encargados/as, que fue identificada en el desarrollo de los grupos focales.
Video 6. Módulo 6. “Mi niño/a se distrae al comer...”: Manejo de límites del entorno al momento de comer.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recomendaciones sobre el establecimiento de normas claras al momento de comer por parte del padre/madre o encargado/a al niño/a preescolar. ▪ Recomendaciones para procurar un entorno tranquilo y agradable que propicie una adecuada aceptación de los alimentos por parte del niño/a preescolar. 	Este tema responde a barreras mencionadas por los progenitores y cuidadores en los grupos focales realizados, tales como el no establecer normas claras y las discusiones al momento de comer.
Video 7. Módulo 7. “Y el juego... ¿Es importante para mi niño/a?...”: Actividad física en la etapa preescolar.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relevancia y beneficios de la actividad física en la etapa preescolar. ▪ Recomendaciones prácticas para que el niño/a realice al menos 60 minutos diarios de actividad física, según lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). ▪ Ejemplos de actividades y juegos pueden realizar los niños/as preescolares, incluyendo juegos tradicionales donde también puede involucrarse el padre/madre o encargado/a. 	Este tema responde a las características identificadas como parte del perfil del niño/a preescolar, tal como sobrepasar la recomendación de 2 horas diarias para el uso de dispositivos electrónicos.

E. Evaluación de la propuesta de material educativo

La evaluación de la propuesta de material educativo fue realizada por 5 profesionales en nutrición con experiencia en alimentación preescolar y/o elaboración de materiales educativos. A pesar que, de acuerdo con los criterios de inclusión establecidos, los/as expertos/as podían o no haber participado en el modelo *Póngale Vida®*, la totalidad de las expertas participantes formó parte de dicho modelo.

Los años de experiencia en el ejercicio profesional se encontraron entre los 6-12 años, desempeñándose la totalidad como docentes e investigadoras, tal como se aprecia en el siguiente cuadro.

Cuadro 7. Información general de las expertas que participaron en la evaluación de la Propuesta de Material Educativo *Póngale Vida®* a la Alimentación Preescolar (n=5).

Nombre experto/a	Lugar de trabajo	Ocupación	Años de experiencia	Participación en el modelo <i>Póngale Vida®</i>
MSc. Adriana Murillo Castro	Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica	Profesora	12	Sí
Lic. Deidamia Blanco Hernández	Universidad de Costa Rica e Instituto Parauniversitario Politécnico Internacional	Investigadora /Docente	7	Sí
Lic. Paola Matthey Mora	Indiana University (antes Universidad de Costa Rica)	Asistente de investigación/ Profesora ad honorem	6	Sí
MSc. Ivannia Ureña Retana	Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica	Profesora	9	Sí
Lic. Nadia Alvarado Molina	Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica	Profesora	9	Sí

Los aspectos evaluados incluyeron generalidades de la propuesta de material educativo, así como el contenido, estructura y diseño, con sus respectivos indicadores y cuyos resultados se presentan en el cuadro 8, que se muestran a continuación.

Cuadro 8. Cuadro resumen de los resultados obtenidos para la evaluación de la Propuesta de Material Educativo *Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar* (n=5).

Componente de la Evaluación	Número de indicadores evaluados	Ejemplos de indicadores evaluados	Rango de las calificaciones brindadas por las expertas ¹
Generalidades	6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Propósito claro. ▪ Secuencia lógica. ▪ Personajes y escenarios representativos. ▪ Espacio para la reflexión. 	3-5 (4 de los 6 indicadores recibieron calificaciones en un rango de 4-5)
Contenido	6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Congruencia con el objetivo educativo. ▪ Pertinencia científica. ▪ Brinda recomendaciones prácticas. ▪ Aplicabilidad a diferentes entornos socioeconómicos. 	3-5 (1 de los 6 indicadores recibió calificaciones en un rango de 4-5)
Estructura y Diseño	3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Claridad de lenguaje utilizados. ▪ Extensión de los videos propuestos. 	4-5

Nota¹: Para la evaluación de los indicadores se utilizó una escala de 1 a 5, donde 1 fue muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo.

Como se aprecia en el cuadro anterior, al evaluar los seis indicadores sobre generalidades de la propuesta de material, como por ejemplo propósito, secuencia, personajes, y escenarios, las calificaciones se encontraron entre 3 y 5 en una escala de 1 a 5 (1 muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo). No obstante, la mayor parte de los indicadores (4 de los 6 indicadores) recibieron una calificación entre 4 y 5 en la escala antes mencionada (Anexo 16).

En lo que respecta a los indicadores para la evaluación del contenido (Cuadro 8) de la propuesta de material educativo (como pertinencia científica, congruencia con el objetivo, aplicabilidad, entre otros), las calificaciones se encontraron entre 3 y 5. Además, para 1 de los 6 indicadores las calificaciones se encontraron entre 4 y 5 (Anexo 16).

Por otra parte, la evaluación de los indicadores de estructura y diseño (Cuadro 8), tales como claridad del lenguaje utilizado y la extensión del video, reflejó calificaciones entre 4 y 5 lo que se consideró un aspecto positivo del documento (Anexo 16).

La mayoría de las expertas brindaron una calificación general de 8 (3 de las 5 expertas) a la propuesta de material educativo, mientras que dos asignaron la calificación de 9, en una escala de 1 a 10, siendo 1 la calificación más baja y 10 la calificación más alta. Además señalaron aspectos de mejora, dentro de los cuales destacaron los siguientes:

- Mejorar la redacción de algunos de los mensajes educativos para mayor claridad, por ejemplo en el *Video 7* sobre actividad física en la etapa preescolar, se recomendó redactar los beneficios de la actividad con ejemplos claros y concretos tales mayor agilidad, mayor fortaleza de los músculos y huesos. También en los videos 1, 2, 3, y 6 las expertas brindaron recomendaciones puntuales sobre la redacción.
- Revisar del *Video 3* sobre grupos de alimentos y tamaños de porción recomendados durante la edad preescolar por su cantidad de información, para lo cuál se dividió el video en dos partes y se incluyeron preguntas de repaso sobre las porciones, para que los padres/madres y encargados/as recordaran las cantidades indicadas en el video.
- Especificar los recursos didácticos (materiales educativos utilizados como apoyo didáctico al brindar los mensajes) que se utilizarán en los videos educativos propuestos.
- Incluir ejemplos de juegos tradicionales en el *Video 7* sobre actividad física en la etapa preescolar.
- Asegurarse que la relación que se muestra en los videos entre el profesional en nutrición y el padre/madre o encargado/a sea cercana e inspire confianza.

- No utilizar el “tuteo” para los mensajes incluidos en la propuesta de material educativo.
- Incluir la Feria del Agricultor como un espacio para que los niños/as preescolares puedan tener un mayor conocimiento del origen de los alimentos que consumen.
- Colocar un nombre común a los personajes para lograr una mayor personalización de los videos.

Considerando cada uno de estos aspectos se realizaron las correcciones pertinentes en la versión final de la propuesta de material educativo (Anexo 15). Otros cambios realizados con respecto a la versión original del documento, según las observaciones de las expertas, fueron:

- Se aclaró en la introducción la estructura que se siguió para cada uno de los videos educativos propuestos (presentación del tema, desarrollo y cierre con preguntas de reflexión).
- Se incluyeron diferentes niños/as preescolares para la series de videos educativo, en lugar de solamente uno/a.
- Se incluyeron diferentes padres/madres o encargados/as de niños/as preescolares para la series de videos educativo, en lugar de solamente uno/a.
- Se aclaró que el profesional en nutrición deberá utilizar una camiseta del modelo *Póngale Vida*, como identificador, durante la grabación de los videos educativos.
- Se modificó el formato del contenido o guión, dividiendo los mensajes educativos de los aspectos relacionados con escenario y materiales, en dos columnas separadas.

VI. DISCUSIÓN

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009 realizada en nuestro país, un 72,4% de los niños/as entre los 5-12 años de edad presentan un estado nutricional normal, un 6,1% presenta bajo peso y un 21,4% sobrepeso u obesidad (Ministerio de Salud, 2009). Al contrastar estos datos con los obtenidos en la investigación se puede observar que tanto el porcentaje de niños/as con estado nutricional normal (83,5%) como con bajo peso (9,6%) fue mayor, mientras que el porcentaje de sobrepeso u obesidad resultó menor (6,8%) (n=639). No obstante, se debe señalar que esta cifra nacional está dada para niños/as de 5 a 12 años (Ministerio de Salud, 2009), mientras que esta investigación se concentró específicamente en preescolares entre los 4 años y 3 meses hasta los 6 años y 2 meses de edad (Ministerio de Educación Pública (MEP), 2013).

Es interesante hacer notar que el cantón de Turrialba, en el cuál se llevó a cabo la investigación, ha experimentado un aumento de la población localizada en el área urbana, ya que para el Censo Nacional del año 2000 era de 26 839 habitantes y en el área rural de 41 671, mientras que según el Censo del año 2011 fueron 39 946 y 29 670 respectivamente, observándose una inversión de las cifras anteriores (Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), 2002, p.43; Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), 2012, p.42). Sin embargo, a pesar de esta transición poblacional, el porcentaje de preescolares con exceso de peso (sobrepeso u obesidad), es menor al reportado a nivel nacional para menores entre los 5 y 12 años, en la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009, lo cuál podría deberse a que en ésta también que incluyeron niños/as en edad escolar (Ministerio de Salud, 2009).

Los porcentajes de sobrepeso u obesidad en los preescolares también fueron menores al contrastarlos con la evaluación antropométrica de niños/as escolares participantes del modelo *Póngale Vida*® en Turrialba para el 2013, donde un 46% de los/as menores presentó exceso de peso (X.Fernández, comunicación personal, 07 Abril del 2014). Esto señala que en la transición entre la etapa preescolar y la escolar, existen diversas variables que provocan un cambio tanto en los hábitos alimentarios (comienzan a llevar dinero para comprar alimentos en

la soda escolar y eligen sus propios alimentos según sus gustos y preferencias) como de actividad física (el número y tiempo de los recreos escolares disminuye y aumentan las horas lectivas, por lo que permanecen más tiempo sentados/as en el aula o estudiando en casa), que se reflejan en un aumento de peso corporal. A su vez es un llamado de atención sobre la importancia de la prevención desde edades tempranas, para evitar un exceso de peso y sus consecuencias.

En relación con los hábitos de alimentación, los resultados obtenidos reflejan que la mayoría de los/as preescolares desayunan antes de ir al centro educativo, consumen la merienda que llevan al kínder, así como los alimentos ofrecidos por el comedor/CEN-CINAI y además almuerzan al regresar a casa. Por lo tanto, es fundamental que los padres/madres y encargados/as, revisen las características de los alimentos (calidad nutricional), el tamaño y número de porciones que colocan a sus niños/as en las meriendas y en las comidas realizadas en casa, para no exceder la cantidad de energía diaria necesaria en esta etapa de la vida, ya que de otra forma se estaría fomentando un aumento de peso mayor al recomendado. Es en este punto donde la educación nutricional adquiere particular relevancia para que los progenitores y cuidadores puedan controlar los puntos mencionados anteriormente.

Con respecto al número de tiempos de comida, en un estudio llevado a cabo en Alemania con 4 642 preescolares (2 384 niñas) entre 5-6 años de edad, a los cuales se tomaron medidas antropométricas (peso y talla) y cuyos padres completaron un cuestionario sobre el número y frecuencia de los tiempos de comida del niño/a, se encontró que los niños/as que realizan 3 tiempos de comida presentan mayor prevalencia de obesidad que los que realizan 5 o más. Esto podría deberse a que un tiempo de comida abundante causa una mayor distensión gástrica junto con una mayor ingesta energética y un vaciamiento gástrico más rápido, con absorción más rápida de nutrientes. Esta concentración de nutrientes conduce a la oxidación de los mismos por medio de la acción de la insulina, aumentando la síntesis de triglicéridos en el tejido adiposo (Toschke, Thorsteinsdottir, & Von Kries, 2009, p.245-246).

Estos resultados permiten corroborar la importancia de no sobrecargar los tiempos principales de comida (desayuno, almuerzo y cena), sino realizar una adecuada distribución de los alimentos durante el día, realizando los 5 tiempos de comida al día (desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde y cena) con los tamaños de porción recomendados.

Se considera apropiado el hábito del desayuno en los preescolares de Turrialba ya que este provee la energía necesaria para una adecuada concentración en las actividades de la mañana (Polanco, 2005, p.62). En el estudio con preescolares en Alemania, mencionado anteriormente, el desayuno regular se asoció de manera significativa e inversa con la obesidad infantil (Toschke *et al.*, 2009, p.244).

Con respecto a la merienda, es positivo que la fruta ocupara el primer lugar entre los alimentos seleccionados por los/as menores. En este punto debe considerarse también el hecho que los progenitores y cuidadores han recibido capacitación sobre alimentación saludable del preescolar en las actividades realizadas por parte del modelo *Póngale Vida*® en el cantón de Turrialba, cuyas enseñanzas podrían haber tenido repercusiones en sus conocimientos, actitudes y prácticas al respecto.

Sin embargo, estos resultados podrían estar influenciados por el hecho que al contestar el formulario, los adultos, como principales responsables de la alimentación de los/as menores a su cargo, anotarían aquellos alimentos que desde su conocimiento consideraran como más adecuados durante la etapa preescolar, aunque no necesariamente fueran los ofrecidos o los disponibles. Lo anterior es conocido como sesgo de confirmación, donde el sujeto compara su respuesta con la respuesta ideal como parte del proceso de pensamiento (Bueno & Pérez, 2006, p.77).

Por otro lado, los alimentos procesados y con alto contenido de grasa y/o azúcar, tales como galletas dulces y jugos procesados, también se encuentran dentro de los preferidos en las meriendas. En un estudio realizado en México con 49 niños/as entre 2 y menos de 6 años, se obtuvo que los jugos empacados, emparedados de jamón, galletas y yogurt ocuparon los

primeros lugares entre los alimentos presentes en las meriendas, según el orden mencionado (Reyes, et al., 2010, p.37), encontrándose similitud con los resultados de la presente investigación, donde las galletas dulces y jugos empacados ocuparon el segundo y cuarto lugar respectivamente. Por lo tanto, es necesario vigilar la calidad nutricional de la merienda ofrecida, con el propósito de que esta no solamente brinde energía para las actividades diarias, sino que también aporte parte de los nutrientes necesarios durante la edad preescolar.

En Costa Rica, la investigación denominada “*Contribución de la merienda al patrón alimentario de escolares con exceso de peso y estado nutricional normal, en Cartago. Costa Rica*”, la cual también se desarrolló en el marco del modelo *Póngale Vida*®, determinó que las meriendas de los escolares correspondían principalmente a alimentos fuentes de carbohidratos. Lo cual se reflejó en que, indistintamente de su estado nutricional, los niños/as sobrepasaron la recomendación diaria de este macronutriente (Ibarra, Llobet y Fernández, 2012, p.343-345). Aunque este estudio fue realizado en escolares, se observa que los resultados son semejantes a los hábitos y preferencias alimentarias de los preescolares encontrados en la presente investigación, donde alimentos con alto contenido de carbohidratos son componentes principales de las meriendas.

Llama la atención la visión de los progenitores y cuidadores sobre la incorporación de frutas y frescos naturales en las meriendas del niño/a, puesto que lo consideran sinónimo de una mayor inversión económica. Una de las participantes en los grupos focales indicó que en ocasiones se le dificultaba la compra de fruta y vegetales debido a la limitación económica en el hogar, sin embargo más adelante en la conversación mencionó que por motivos de facilidad compraba jugos procesados y galletas para las meriendas del preescolar.

En este sentido, el *Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil* (CESNI) de Argentina, señala que aún en contextos de pobreza es posible generar estrategias de compra y combinación de alimentos que alcancen una cobertura razonable de las necesidades nutricionales, si se varían los alimentos consumidos, si se eligen con atención y se utilizan bajo el criterio de lograr su mejor rendimiento, se podrán obtener ahorros que pueden ser

importantes en el costo de la canasta de alimentos, sin sacrificar sino incluso mejorando la alimentación familiar (Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI), 2006, p.2-3).

En lo referente al uso de los servicios de alimentación, específicamente el comedor/CEN-CINAI, la mayoría lo utiliza frecuentemente, lo cual contribuye a la socialización con los pares. No obstante, esta interacción puede afectar la aceptación de los nuevos alimentos cuando los otros niños/as emiten comentarios negativos, por lo que los padres/madres y encargados/as deben permanecer atentos/as y explicar de manera sencilla la importancia de consumirlos y no limitar el hecho de que comparta con sus compañeros/as (Mahan & Escott-Stump, 2009, p.231).

En cuanto a los tiempos de comida que realizan en casa y en el comedor/CEN-CINAI, los alimentos favoritos fueron de textura suave e incluyeron preparaciones sencillas sin mezclas complejas de ingredientes. Con respecto a la textura, también en el grupo focal fue posible identificar que los alimentos suaves presentaban una mayor aceptación en comparación con aquellos duros y/o fibrosos. Sin embargo, es importante que el niño/a pruebe nuevos alimentos con diferentes sabores y texturas, por lo que no se debe limitar la alimentación solamente a aquellos que son preferidos por el/la menor (Instituto de Nutrición de Centroamerica y Panamá (INCAP), 2014, p.20).

Los resultados anteriores coinciden con las características propias de la edad preescolar indicadas en la literatura, donde se menciona que con frecuencia a los niños/as no les agradan las mezclas de alimentos, prefiriendo por lo tanto preparaciones sencillas (Brown, 2008, p.281). Cabe destacar que el arroz con pollo, a pesar de contener una variedad importante de ingredientes, se encontró dentro de los preferidos por los preescolares de Turrialba, probablemente debido a que su consumo es común en las familias, al ser una preparación tradicional de la cocina costarricense.

Por otra parte, los alimentos menos gustados incluyeron vegetales y leguminosas, lo cual señala la importancia de explicar a los padres/madres y encargados/as, que éstos deben

ser ofrecidos en diferentes formas y en varias ocasiones al niño/a, para que finalmente sean aceptados (Brown, 2014, p.281). En esta línea un estudio realizado en México con 127 niños/as entre 3-6 años, encontró que los alimentos preferidos fueron los azúcares y las frutas, mientras que los vegetales resultaron los menos gustados, coincidiendo con lo obtenido en el presente trabajo (Campos & Reyes, 2014, p.1390).

Los principales motivos identificados en el grupo focal para el rechazo de los alimentos por parte de los preescolares fueron: textura de los alimentos, experiencias negativas previas con los alimentos, entorno con distractores al momento de comer e influencias de los pares; factores que podrían ser controlados por los progenitores y cuidadores. El papel del padre/madre o encargado/a es fundamental en la aceptación de los alimentos por parte del menor debido a su influencia primaria (Bevan & Reilly, 2011, p.396), tal como fue ejemplificado por una de las madres participantes en los grupos focales, quien indicó que su hijo decidió no consumir frijoles porque no observaba que su madre lo hiciera.

En lo que respecta a los hábitos de actividad física, la OMS recomienda que los niños/as realicen como mínimo 60 minutos diarios de actividad física, ya que esta contribuye a desarrollar un aparato locomotor sano, un sistema cardiovascular sano, a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos) y mantener un peso corporal saludable (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2010, p.18-20).

Aunque la mayoría de los/as menores de Turrialba caminan tanto para ir como para regresar del kínder, más de la mitad indicó no tener suficiente espacio en el hogar para jugar. Además, los progenitores y cuidadores señalaron que por motivos económicos no es posible ofrecer al niño/a clases de deportes específicos. Sin embargo, no consideran que también los lugares públicos como los parques pueden ser utilizados para ejercitarse con el/la menor, por lo que se incluyeron recomendaciones para incentivar la actividad física en los preescolares como parte de la propuesta de material educativo.

Según los resultados sobre hábitos de actividad física para los niños/as escolares, del modelo *Póngale Vida*® en el cantón de Turrialba durante el año 2014, la mayor parte caminaba para ir y regresar a la escuela lo que coincide con los resultados de la presente investigación. Un 54% jugaban fuera de casa y sus juegos preferidos fueron los siguientes: “jugar bola”, “andar en bicicleta” y “la anda”, lo que contribuye a la realización de actividad física diaria. Un 40% recibía clases de deportes específicos, siendo ambos porcentajes mayores a los obtenidos en el presente Trabajo Final de Graduación y reflejando la necesidad de incentivar la actividad física desde edades tempranas como un hábito que perdure en etapas posteriores de la vida (X. Fernández, comunicación personal, 29 de Mayo del 2015).

De acuerdo con los resultados obtenidos en la presente investigación, los/as menores observan en promedio 2,8 horas diarias de televisión y un 6% utiliza los videojuegos todos los días, lo cual excede la recomendación de 2 horas diarias como máximo (esta recomendación incluye los dispositivos electrónicos como celulares, videojuegos, televisión, tablets, entre otros) (Quintana, Ros, González, & Rial, 2010, p.301). Cabe destacar que los resultados en los niños/as escolares mostraron que un 30% utilizaba los videojuegos todos los días, lo que muestra una diferencia ampliamente mayor con respecto al 6% de esta investigación (X. Fernández, comunicación personal, 29 de Mayo del 2015).

En el estudio alemán de Toschke *et al.*, 2009, se encontró que el 41% de los niños/as observaban televisión por más de 1 hora diaria (Toschke *et al.*, 2009, p.244), cifra menor al resultado obtenido en la presente investigación. Esto evidencia la necesidad de complementar una alimentación saludable con hábitos de actividad física regular y uso limitado para dispositivos electrónicos con el objetivo de prevenir la ganancia excesiva de peso.

Por otro lado, en lo referente a la población meta, a quien se encuentra dirigido el material educativo, debe considerarse en primera instancia, las características sociodemográficas: adultas jóvenes (20-39 años), con un nivel académico de secundaria incompleta o menor y amas de casa. Si bien es cierto, la mayoría presenta este nivel educativo, es importante señalar que alrededor de una cuarta parte poseen educación universitaria, por lo

que estas diferencias fueron contempladas, incluyendo mensajes claros, sencillos y concisos de manera que la propuesta de material educativo resulte interesante y accesible para todos/as, con especial énfasis en aquellos/as con niveles educativos más básicos.

El perfil de la población meta indica que podrían existir ingresos económicos limitados en algunas familias, principalmente en aquellas donde solamente el padre labora, por lo que, el porcentaje del ingreso familiar destinado a la alimentación también se limita, razón por la cuál en la propuesta del material se incluyeron recomendaciones sobre la planificación de compra de alimentos.

Solamente el 39% de los progenitores o encargados/as cuentan con red Internet fija y un 34% tienen acceso a una computadora propia (n=59), sin embargo debe sumarse el uso de internet en dispositivos móviles (aspecto que se omitió en el cuestionario), por lo que el porcentaje de la población que utiliza la red Internet probablemente es mayor. Además prefieren la información de acceso rápido y fácil, ya que un 46% leen la que se encuentra disponible en la red internet. Por lo tanto a pesar que no todos/as disponen de este recurso, podría servir como medio para el material educativo que se proponga.

De acuerdo con el informe "*Hacia la Sociedad de la Información y el Conocimiento en Costa Rica*" del año 2012, nuestro país se ubicaba en la posición número 71 a nivel mundial según el indicador *Índice de Desarrollo de las Telecomunicaciones (ICT)* para el 2011, que evalúa el uso de las tecnologías de la comunicación e información. A nivel nacional, para el año 2011, un 34% de las viviendas contaban con servicios de internet, sin embargo al diferenciar por zona urbana y rural se obtuvo que en la primera fue 41%, mientras que en la segunda de 14% (Programa Sociedad de la Información y el Conocimiento (PROSIC) de la Universidad de Costa Rica, 2012).

En la provincia de Cartago, este porcentaje aumentó a 35%, pero precisamente el cantón de Turrialba figura dentro de los que tienen menor acceso a las tecnologías de la información y comunicación en la provincia. Sin embargo, como se explicó anteriormente casi

50% de los encuestados en el presente estudio mencionó leer información disponible en internet. Adicionalmente, es de relevancia mencionar que entre los 25 sitios web más visitados en Costa Rica, Facebook® (www.facebook.com) ocupó el primer lugar, (Programa Sociedad de la Información y el Conocimiento (PROSIC) de la Universidad de Costa Rica, 2012), por lo que constituye un espacio en el cuál podrían compartirse los videos propuestos una vez que sean desarrollados, para lo cual se cuenta con el sitio oficial de Facebook® del modelo *Póngale Vida*®.

En el año 2012, el *Centro Internacional de Política Económica* (CINPE) realizó una encuesta sobre telefonía e internet en Costa Rica, contando con una muestra de 545 personas, según la cuál un 8,5% contaba con servicio móvil prepago con internet y 38,7% pospago con internet, por lo tanto al sumar ambos se obtiene que un 47,2% tenía acceso a internet en su teléfono celular (*Centro Internacional de Política Económica* (CINPE), 2012). Consecuentemente, a pesar de que en la presente investigación no se realizó específicamente la pregunta sobre uso de internet móvil, los datos anteriores fueron tomados como referencia.

Aunque un 46% menciona leer información en internet, la televisión fue el principal medio utilizado por los padres/madres y encargados/as para informarse acerca de temas relacionados con alimentación y nutrición. Pero cuando se presentan dudas específicas sobre este tópico se informan en su mayoría con un familiar, principalmente la abuela, para la toma de decisiones. Curiosamente los materiales preferidos para informarse fueron revistas impresas, videos y brochures, lo cual muestra una discordancia entre los materiales preferidos y los utilizados.

Sin embargo, lo indicado en los grupos focales, señala que los programas de televisión, consultas con profesionales en nutrición, folletos, programas de radio y la red Internet (páginas de profesionales en nutrición y redes sociales) son los medios y fuentes de información más utilizadas y preferidas. Es importante mencionar que en estos grupos se expresó la relevancia de los medios digitales como los sitios web y las redes sociales, debido a

que pueden ser accesados en cualquier momento, según la disponibilidad de tiempo del usuario, característica conocida como asincronía (Bravo, 2004, p.119-120).

En lo referente al uso de medios digitales para la educación nutricional, como parte de la tesis *“Propuesta de material educativo nutricional para padres y/o cuidadores de niños con cáncer. Unidad Nacional de Oncología Pediátrica (UNOP). Guatemala. Mayo-Septiembre 2014”*, se creó, validó y difundió un material educativo compuesto por tres videos con recomendaciones para la alimentación de esos menores. Las características sociodemográficas de la mayoría de los padres/madres y cuidadores en este estudio (sexo femenino, de 32-38 años de edad, analfabetas y laboralmente inactivos) fueron tomadas en cuenta para la selección y elaboración del material educativo sobre la alimentación de niños/as con cáncer. Es importante mencionar que dichas características fueron similares a las obtenidas en la presente investigación, con excepción del nivel educativo. En conclusión se tuvo que luego de realizar las distintas validaciones, tanto de contenido como diseño, el material fue comprendido y aceptado por la población meta (Toledo, 2014, p.82-83).

Según un Trabajo Final de Graduación realizado en el contexto del modelo *Póngale Vida®* con 100 padres/madres y encargados/as de niños/as preescolares y escolares de la Escuela Central del cantón de la Unión en Cartago, un 72% contaba con al menos un computadora en el hogar y 45% de estos hogares poseían al menos un celular con acceso a internet (Morse, 2014, p.38, 39).

De la investigación anterior, se obtuvo que la búsqueda de información fue el uso más frecuente que los adultos encuestados daban al internet y específicamente un 38% refirió buscar temas relacionados con nutrición, destinando menos de 60 minutos diarios al uso de la red internet. Dentro de las redes sociales, Facebook® fue la más utilizada. Además, se obtuvo que los videos fueron el medio preferido para eventualmente recibir mensajes acerca de la prevención de la obesidad infantil (Morse, 2014, p.40-44), lo que constituye un punto de referencia en cuanto al uso de tecnologías de comunicación e información.

Dentro de las características que deben ser consideradas para la elaboración del material educativo, según el diagnóstico de la población meta, destacan el utilizar textos cortos e imágenes que resuman la información que se desea transmitir, ya que el tiempo dedicado a la lectura, en el caso de aquellos que acostumbran a leer, fue limitado (menos de 1 hora diaria).

Los temas de interés expresados en el grupo focal fueron: los tamaños de porción, tiempos de comida y valor nutricional de las preparaciones ofrecidas, así como las estrategias utilizadas por los padres/madres o encargados/as que han mostrado efectos positivos en cuanto a la aceptación de alimentos, de manera que resulta fundamental que sean incluidos en la propuesta, con el propósito de aumentar la significancia de la misma.

En este sentido la *Teoría de Creencias en Salud* indica que factores externos como los consejos de amigos o pares son claves para la acción, es decir que las recomendaciones que brinden otros individuos en igual condición, en este caso padres/madres o cuidadores de niños/as preescolares, tendrán impacto en la toma de decisiones respecto a la alimentación del menor (Moreno & Gil, 2003, p.95), motivo por el cual aquellos facilitadores mencionados en los grupos focales, fueron tomados en cuenta durante la elaboración de la propuesta de material educativo.

De acuerdo con lo indicado en los grupos focales los progenitores tienen conocimiento de la importancia de una alimentación saludable en la etapa preescolar, así como de incluir frutas y vegetales en la alimentación del niño/a, sin embargo reconocen que constituye todo un reto debido a las características propias de la edad y al tiempo disponible; y es precisamente en este punto en donde se deben ofrecer recomendaciones sobre el “cómo” los adultos pueden incluir estos alimentos en las comidas del menor.

Resulta particularmente importante lo expresado por una de las participantes quien indicó que si su familia tuviera un mayor el ingreso económico, estaría dispuesta a comprar suplementos nutricionales a su hijo, puesto que en ocasiones presenta poco apetito. Esto pone

de manifiesto la influencia de la publicidad con respecto a las prácticas alimentarias, motivo por el cual este tópico fue abordado en la propuesta educativa.

Finalmente, en lo que respecta a la evaluación de la propuesta de material educativo, los datos reflejaron calificaciones positivas para los componentes de generalidades, contenido, estructura y diseño, sin embargo, fue posible identificar aspectos de mejorar en aquellos indicadores que recibieron calificaciones menores, tales como una mayor claridad en el propósito de la propuesta de material educativo, la congruencia entre objetivo educativo y contenido del video propuesto y la claridad de algunos de los mensajes brindados. Lo anterior en conjunto con las observaciones específicas realizadas por las expertas, fueron factores claves en la evaluación y revisión del documento, para una adecuada comprensión del mismo.

Una vez incorporados tales aspectos de mejora, se pretende con la propuesta de material educativo hacer una contribución, dentro del marco del modelo *Póngale Vida*®, para mejorar una realidad nacional que afecta a gran parte de los niños/as, como es el sobrepeso y la obesidad y cuyas consecuencias tienen efectos perjudiciales que pueden presentarse desde edades tempranas y afectar la calidad de vida a largo plazo, siendo fundamental la prevención desde la infancia.

VII. CONCLUSIONES

- La etapa preescolar es fundamental en el desarrollo de hábitos alimentarios saludables, con el propósito de prevenir el exceso de peso y sus complicaciones. A pesar que la mayoría de los niños/as preescolares evaluados/as presentaron un estado nutricional normal, al compararlos con los escolares, se notó que en estos últimos casi la mitad presentó sobrepeso u obesidad, por lo que deben analizarse los factores que influyen en los hábitos alimentarios y de actividad física durante la transición entre la etapa preescolar y escolar, con el fin de prevenir la obesidad infantil.
- Los hábitos alimentarios de los niños/as preescolares evaluados se caracterizaron por la preferencia de alimentos con sabor dulce y elevado contenido de azúcar, el rechazo hacia los vegetales y elevada frecuencia de tiempos de comida (con repetición del almuerzo), aspectos que fueron considerados como parte de la propuesta de material educativo.
- Los hábitos de actividad física de los niños/as preescolares evaluados reflejaron que la mayoría caminan para ir y regresar del kinder, sin embargo superan la recomendación de 2 horas diarias para dispositivos electrónicos (televisión, videojuegos, tablets, entre otros), razón por la cual este tema fue abordado en la propuesta de material educativo.
- Las características sociodemográficas de la población meta reflejaron que la mayoría son mujeres adultas de 20-39 años de edad, con un nivel académico de secundaria incompleta o menor y amas de casa, aspectos tomados en cuenta durante la elaboración de la propuesta de material educativo con el propósito de aumentar la significancia de la misma.

- El perfil educativo de los padres/madres y encargados/as de los niños/as preescolares se caracterizó por la preferencia de materiales educativos de tipo audiovisuales, de fácil acceso y que no requerían largo tiempo de lectura, aspectos que resultaron claves para la selección del tipo de material educativo a incluir en la propuesta, con el objetivo de responder a las necesidades planteadas por la población meta.
- El video educativo fue seleccionado como tipo de material para la propuesta, ya que sus características particulares permiten ajustar el contenido a las necesidades de la población meta (diferencias educativas entre los padres/madres y encargados/as, escaso tiempo dedicado a la lectura, preferencias por materiales de tipo audiovisuales), con el objetivo de que éste resulte accesible y que llame la atención de la audiencia.
- La evaluación de la propuesta de material educativo fue positiva, siendo 8 la calificación general menor, lo cual indica que la propuesta desarrollada es viable. A partir de esta misma evaluación se realizaron las correcciones correspondientes obteniendo de esta forma la versión final del documento.

VIII. RECOMENDACIONES

Al modelo *Póngale Vida*® de la Escuela de Nutrición - Universidad de Costa Rica

- Coordinar la producción de los videos educativos de la Propuesta de Material Educativo “*Póngale Vida*® a la Alimentación Preescolar”.
- Poner el material educativo a disposición del público por medio de Facebook®.
- Dar seguimiento a los comentarios, dudas y experiencias compartidas en la cuenta oficial de Facebook® del modelo *Póngale Vida*®, con respecto a los videos educativos de la serie propuesta.
- Ajustar la propuesta de material educativo según las características y necesidades de los padres/madres y encargados/as de los niños/as preescolares que forman parte del modelo *Póngale Vida*® en otras zonas del país.
- Diseñar una propuesta dentro del modelo *Póngale Vida*®, para que aquellos padres/madres o encargados de niños/as preescolares que no tengan acceso a internet puedan observar los videos educativos en la institución, como por ejemplo mediante reuniones o sesiones educativas.

A futuras investigaciones

- Evaluar los videos educativos con los padres/madres y encargados/as de los niños/as preescolares para ajustar su contenido (mensajes educativos), estructura y diseño según la opinión de los progenitores y cuidadores.
- Evaluar el efecto que tienen los mensajes educativos de los videos propuestos en los conocimientos, actitudes y prácticas de los padres/madres y encargados/as con respecto a la alimentación preescolar.

IX. GLOSARIO

Ciclo Preescolar	Comprende el Ciclo Materno-Infantil que va de los 4 años y 3 meses hasta los 5 años y 2 meses, así como el Ciclo de Transición que abarca las edades de los 5 años y 3 meses a los 6 años y 2 meses, según lo establecido por el Ministerio de Educación Pública (MEP) de Costa Rica.
Edad Preescolar o Etapa Preescolar	Periodo comprendido entre los 4 años y 3 meses hasta los 6 años y 2 meses de edad, según lo establecido por el Ministerio de Educación Pública (MEP) de Costa.Rica.
Preescolar	Niño/a cuyo edad se encuentra en el rango de los 4 años y 3 meses hasta los 6 años y 2 meses de edad, según lo establecido por el Ministerio de Educación Pública (MEP) de Costa Rica.

X. BIBLIOGRAFÍA

- Amigo, H. (2003). Obesidad en el niño en América Latina: situación, criterios de diagnóstico y desafíos. *Cadernos de Saúde Pública*. 19(Suppl.1), S163-S170. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v19s1/a17v19s1.pdf>
- Bautista, J., Martínez, R., & Sainz, M. (2001). La evaluación de materiales didácticos para la educación a distancia. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*. 4(1). Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/ried/article/view/1192/1095>
- Bevan, A., & Reilly, S. (2011). Mothers' Efforts to Promote Healthy Nutrition and Physical Activity for Their Preschool Children. *Journal of Pediatric Nursing*. 26(5), 395-403. doi:10.1016/j.pedn.2010.11.008
- Bravo, J. L. (2004). Los Medios de Enseñanza: Clasificación, Selección y Aplicación. *Pixel-Bit. Revista de Medio y Educación*. N°24, 113-124. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/368/36802409.pdf>
- Bredbenner, C., Moe, G., Beshgetoor, D., & Berning, J. (2009). *Wardlaw Perspectivas en Nutrición*. México DF: McGraw Hill.
- Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México D.F: McGraw Hill.
- Bueno, A., & Pérez, L. (2006). El Razonamiento Inductivo desde los Enfoques de Dominio General y Específico. *eduPsykhé: Revista de Psicología y Psicopedagogía*. 5(1), 73-97. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2010133>
- Campos, N., & Reyes, I. (2014). Preferencias Alimentarias y su Asociación con Alimentos Saludables y No Saludables en Niños Preescolares. *Acta de Investigación Psicológica*. 4(1), 1385 - 1397. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v4n1/v4n1a6.pdf>
- Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición y de Centros Infantiles Atención Integral (CEN-CINAI). (2014). *Página Principal*. Recuperado de: <http://cencinai.org>.
- Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI). (2006). *Alimentación económica en la familia: Hacia una mejor compra de alimentos*. Recuperado de: http://www.cesni.org.ar/sistema/archivos/56-alimentacion_economica_en_la_familia.pdf
- Centro Internacional de Política Económica (CINPE). (2012). *Teléfono e Internet en Costa Rica*. Recuperado de: http://www.conicit.go.cr/sumario-noticias/TELEFONIA_E_INTERNET.pdf
- Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias. (2011). *Guías Alimentarias para Costa Rica*. San José, Costa Rica: 2nda Edición. Recuperado de: http://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf

- Fernández, K., Jiménez, K., & Chinnock, A. (2000). Aporte nutricional del comedor escolar en un grupo de niños provenientes de familias de una comunidad urbano - marginal de San José. *Revista Costarricense de Salud Pública*. 9(17), 10-19. Recuperado de: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292000000200003
- Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies. (2005). *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids*. Washington D.C: Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. Recuperado de: http://www.nal.usda.gov/fnic/DRI/DRI_Energy/energy_full_report.pdf
- Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies. (2011). *Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes*. Washington D.C: Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. Recuperado de: <http://iom.edu/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/~//media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRI/New%20Material/5DRI%20Values%20SummaryTables%202014.pdf>
- Fundación Interamerica del Corazón Argentina. (2014). *Obesidad Infantil*. Recuperado de: http://www.ficargentina.org/index.php?option=com_content&view=category&id=106&Itemid=75&lang=es
- García, V., & Fabila, A. M. (2011). Modelos pedagógicos y teorías de aprendizaje en la educación a distancia. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. 3(2), 1-22. Recuperado de: <http://www.udgvirtual.udg.mx/apertura/index.php/apertura3/article/view/205/220>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México D.F: McGraw Hill.
- Ibarra, M., Llobet, L., & Fernández, X. (2012). Contribución de la merienda al patrón alimentario de escolares con exceso de peso y estado nutricional normal, en Cartago, Costa Rica. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. 62(4), 339-346. Recuperado de: <http://www.scielo.org.ve/pdf/alan/v62n4/art04.pdf>
- Instituto de Nutrición de Centroamerica y Panamá (INCAP). (2012). *Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP*. Guatemala: INCAP.
- Instituto de Nutrición de Centroamerica y Panamá (INCAP). (2014). *Alimentación del niño y la niña preescolar y escolar*. San José, Costa Rica: INCAP. Recuperado de: <http://www.incap.int/dmdocuments/inf-edu-alimnut-COR/temas/3.alimentacióndelniñoyniñaescolarypreescolar/pdf/3.alimentacióndelniñoyniñaescolarypreescolar.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2002). *IX Censo Nacional de Población: Características Sociales y Demográficas*. San José, Costa Rica: INEC. Recuperado de: <http://www.inec.go.cr/A/MS/Censos/Censo%202000/Publicaciones/02.%20IX%20Censo%20Nacional%20de%20Población.%20Caracter%20C3%ADsticas%20Sociales%20y%20Demográficas.pdf>

- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2012). *X Censo Nacional de Población y IV de Vivienda 2011: Características Sociales y Demográficas*. San José, Costa Rica: INEC.
Recuperado de:
<http://www.inec.go.cr/A/MS/Censos/Censo%202011/Cifras%20preliminares/10.%20Caracter%20C3%ADsticas%20Sociales%20y%20Demogr%C3%A1ficas.%20TOMO%20I.%20Parte%20I.pdf>
- Lutz, C., & Przytulski, K. (2011). *Nutrición y dietoterapia*. México DF: McGraw Hill.
- Mazgon, J., & Stefanc, D. (2012). Importance of the various characteristics of educational materials: different opinions, different perspectives. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*. 11(3), 174-188. Recuperado de:
<http://www.tojet.net/articles/v11i3/11317.pdf>
- Mahan, K., & Escott-Stump, S. (2009). *Krause Dietoterapia*. Barcelona, España: Elsevier Masson.
- Matheson, D., Spranger, K., & Saxe, A. (2002). Preschool Children's Perceptions of Food and Their Food Experiences. *Journal of Nutrition Education*. 34(2), 85-92. Recuperado de:
<https://googlegroups.com/group/egetezgrubu/attach/6523ae2f13c90c23/en%20uygun.pdf?part=4>
- Ministerio de Educación Pública (MEP). (2013). *Preescolar*. Recuperado de:
<http://www.mep.go.cr/preescolar>
- Ministerio de Salud. (2009). *Encuesta Nacional de Nutrición, Costa Rica, 2008-2009*. Recuperado de:
http://www.paho.org/cor/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=67&Itemid
- Moreira, M. (2005). Aprendizaje Significativo: Un concepto suyacente. *Idivisa Boletín de Estudios e Investigación*. Vol.6, 83-101. Recuperado de:
<http://www.if.ufrgs.br/~moreira/apsigsubesp.pdf>
- Moreno, E., & Gil, J. (2003). El Modelo de Creencias de Salud: Revisión Teórica, Consideración Crítica y Propuesta Alternativa. I: Hacia un Análisis Funcional de las Creencias en Salud. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*. 3(1), 91-109. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56030105>
- Moroshko, I., & Brennan, L. (s.f). Maternal controlling feeding behaviours and child eating in preschool-age children. *Nutrition and Dietetics*. Vol.70, 49-53. doi:10.1111/j.1747-0080.2012.01631.x
- Morse, J. (2014). *Diagnóstico para la identificación de los componentes para el diseño de una propuesta educativa utilizando redes sociales en internet, para la prevención del exceso de peso en la población infantil, dirigida a padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en las zonas urbanas, durante el 2013-2014"* (Tesis de pregrado). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Nava, M., Pérez, A., Herrera, H., & Hernández, R. (2011). Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares. *Revista Chilena de Nutrición*. 38(3), 301-312. Recuperado de:
<http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v38n3/art06.pdf>

- Ossorio, J., Weisstaub, G., & Castillo, C. (2002). Desarrollo de la Conducta Alimentaria en la Infancia y sus Alteraciones. *Revista Chilena de Nutrición*. 29(3), 280-285. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2013). *Alimentación Escolar y las Posibilidades de Compra Directa de la Agricultura Familiar Estudio Nacional de Costa Rica*. San José: FAO. Recuperado de: <http://coin.fao.org/coin-static/cms/media/19/13865471974120/faocrc-estudionacional-alimentacinescolar.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Ginebra, Suiza: OMS. Recuperado del: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf?ua=1
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2014). *Patrones de Crecimiento Infantil*. Recuperado de: <http://www.who.int/childgrowth/standards/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2014). *Growth Reference Data for 5-19 years*. Recuperado de: <http://www.who.int/growthref/en/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2014). *Sobrepeso y Obesidad Infantiles*. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- Pérez, F. (2004). El Medio Social como Estructura Psicológica. Reflexiones a partir del Modelo Ecológico de Bronfenbrenner. *EduPsykhé Revista de Psicología y Psicopedagogía*. 3(2), 161-177. Recuperado de: <http://www.google.co.cr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CBwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fdigitalnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F1071166.pdf&ei=dq0AVf6aFvPjsAS9ioKADQ&usq=AFQjCNFutpKa0so5nX5LcGQHJc2QbkxUmQ&sig2=tQw4I5Ocr5xpIlfk3W6Hlg&bvm=bv.87920726,d.cWc>
- Pineda, E., & Alvarado, E. (2008). *Metodología de la investigación*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Polanco, I. (2005). Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. *Anales de Pediatría Monografías*. 3(1), 54-63. Recuperado de: <http://analesdepediatría.org/es/alimentacion-del-nino-edad-preescolar/articulo/13081721/>
- Programa Sociedad de la Información y el Conocimiento (PROSIC) de la Universidad de Costa Rica. (2012). *Cápítulo 4. Acceso y uso de las TIC en la administración pública, las empresas y los hogares*. Recuperado de: http://www.prosic.ucr.ac.cr/sites/default/files/documentos/cap4_0.pdf
- Quintana, L., Ros, L., González, D., & Rial, R. (2010). Alimentación del preescolar y escolar. *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHP-AEP*, 297-305. Recuperado de: <https://www.gastroinf.es/sites/default/files/files/Protocolos%20SEGHNP.pdf>

- Reyes, D., Reyes, U., Sánchez, N., Rivera, C., Reyes, U., Toledo, M. I., et al. (2010). Alimentos Contenidos en Loncheras de Niños que Acuden a un Preescolar. *Boletín Clínico Hospital Infantil del Estado de Sonora*, 27(1), 35-40. Recuperado de:
<http://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2010/bis101g.pdf>
- Rosales, F., Reznick, S., & Zeisel, S. (2009). Understanding the role of nutrition in brain and behavioral development of toddlers and preschool children: identifying and addressing methodological barriers. *Nutritional Neuroscience*, 12(5), 190-202.
doi:10.1179/147683009X423454
- Toledo, K. (2014). *Propuesta de Material Educativo Nutricional para Padres y/o Cuidadores de Niños con Cáncer. La Unidad Nacional de Oncología Pediátrica (UNOP). Guatemala. Mayo-Septiembre 2014* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de:
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2014/09/15/Toledo-Karla.pdf>
- Toschke, A., Thorsteinsdottir, K., & Von Kries, R. (2009). Meal frequency, breakfast consumption and childhood obesity. *International Journal of Pediatric Obesity*, 4(4), 242-248. doi:
10.3109/17477160902763341
- United States Department of Agriculture (USDA). (2014). *Health and Nutrition for Preschoolers*. Recuperado de:
<http://www.choosemyplate.gov/health-nutrition-information-preschoolers/daily-food-plan-preschoolers.html>
- United States Department of Agriculture (USDA). (2012). *Alimentación Saludable para Niños Preescolares*. Washington. Recuperado de:
<http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/audiencias/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster-spanish.pdf>
- Weaver, L., More, J., & Harris, G. (2008). What foods for toddlers?. *British Nutrition Foundation*, 33(1), 40-46.

XI. ANEXOS

Anexo 1. Carta de Inscripción del Proyecto ED-2927



25 de marzo del 2014
VAS-ED-636-2014

Dra. Xinia Fernández Rojas
Responsable ED-2957
Escuela de Nutrición

Estimada señora:

En atención al oficio NU-146-2014, de fecha 13 de febrero de 2014 en el que se solicita la renovación del proyecto de Extensión Docente, le comunico que fue atendida de acuerdo con la información que se detalla a continuación:

Nombre	Promoción de estilos de vida saludables para la prevención de la obesidad infantil en los niños y niñas de la escuela de zonas rurales de Costa Rica mediante la implementación del Modelo Póngale Vida- Año 2
Código	ED-2957
Vigencia	01/03/14 al 31/12/14
Unidad académica responsable	Escuela de Nutrición
Responsable y carga académica asignada por U.A	Dra. Xinia Fernández Rojas-10 horas- Nutrición
Colaboradores	No se reportan

Cargas Académicas:

En referencia a este asunto la Escuela de Nutrición es la unidad académica encargada de proporcionar la carga académica de la responsable y del proyecto.

Aspectos presupuestarios:

En relación con el presupuesto solicitado me permito confirmar las partidas y montos acordados para el año 2014:

CUENTA ACTUAL	DESCRIPCIÓN	MONTO
1-03-03-00	Impresión, encuadernación y otros	₡1.200.000,00
1-04-99-00	Otros Servicios de gestión y apoyo	₡700.000,00
1-05-01-00	Transporte dentro del país	₡50.000,00
1-05-02-00	Viáticos dentro del país	₡350.000,00
2-02-03-00	Alimentos y bebidas	₡500.000,00
2-99-01-01	Útiles y materiales de oficina	₡75.000,00
2-99-01-05	Útiles y materiales de computación	₡100.000,00
6-02-02-01	Becas Horas Estudiante	₡750.000,00
	TOTAL FONDOS CONCURSABLES 666	₡3.725.000,00

Para la ejecución de estos fondos, deberá acatarse lo que establece el documento "Disposiciones generales para los trámites administrativos y financieros de presupuestos asignados a proyectos de Acción Social", de la Vicerrectoría de Acción Social, adjunto a este oficio, el cual es muy importante que sea analizado por el equipo ejecutor, para el efectivo desarrollo del proyecto.

Por otra parte, me permito recordarle que en el documento antes descrito, se indica el período de ejecución presupuestaria, el cual señala "Al menos el 50% del total del presupuesto deberá estar ejecutado el último día hábil de junio y el resto el último día hábil de la segunda semana de octubre del año en curso, fecha hasta la cual se recibirán facturas en la Vicerrectoría".

EXTENSIÓN DOCENTE

Anexo 2. Requerimientos de macronutrientes y micronutrientes para niños/as en edad preescolar

Cuadro 9. Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDA) e Ingestas Adecuadas (AI) de agua total y macronutrientes para los niños/as de 4-8 años de edad¹.

Agua Total ¹ (l/d)	Hidratos de carbono (g/d)	Fibra total ¹ (g/d)	Lípidos (g/d)	Ácido linoleico ² (g/d)	Ácido α- linolénico ² (g/d)	Proteínas (g/d)	Proteínas (g/kg/d)
1,7 ³	130	25	No determinado	10	0,9	19	0,95

Nota¹: l=litro, g=gramos, kg=kilogramo y d=día.

Nota²: Corresponden a Ingestas Adecuadas (AI).

Nota³: Incluye, además del agua pura, el agua de los alimentos y bebidas.

Cuadro 10. Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDA) e Ingestas Adecuadas (AI) de vitaminas liposolubles para los niños/as de 4-8 años de edad¹.

Vitamina A (µg/d)	Vitamina D (µg/d)	Vitamina E (mg/d)	Vitamina K ¹ (µg/d)
400	15	7	55

Nota¹: mg=miligramos, µg=microgramos y d=día.

Nota²: Corresponde a Ingesta Adecuada (AI).

Cuadro 11. Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDA) e Ingestas Adecuadas (AI) de vitaminas hidrosolubles para los niños/as de 4-8 años de edad¹.

Vitamina C (mg/d)	Tiamina (mg/d)	Riboflavina (mg/d)	Niacina (mg/d)	Vitamina B ₆ (mg/d)	Folato (µg/d)	Vitamina B ₁₂ (µg/d)	Ácido pantoténico ² (mg/d)	Biotina ² (µg/d)	Colina ² (mg/d)
25	0,6	0,6	8	0,6	200	1,2	3	12	250

Nota¹: mg=miligramos, µg=microgramos y d=día.

Nota²: Corresponden a Ingestas Adecuadas (AI).

Cuadro 12. Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDA) e Ingestas Adecuadas (AI) de minerales para los niños/as de 4-8 años de edad¹.

Calcio (mg)	Cromo ² (µg/d)	Cobre (µg/d)	Flúor ² (µg/d)	Yodo (µg/d)	Hierro (mg/d)	Magnesio (mg/d)	Manganeso ² (mg/d)	Molibdeno (µg/d)	Fósforo (mg/d)	Selenio (µg/d)	Zinc (mg/d)
1000	15	440	1	90	10	130	1,5	22	500	30	5

Nota¹: mg=miligramos, µg=microgramos y d=día.

Nota²: Corresponden a Ingestas Adecuadas (AI).

Fuente: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies. (2011). *Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes*. Recuperado de:

http://www.iom.edu/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/~media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRIs/5_Summary%20Table%20Tables%201-4.pdf

Anexo 3. Círculo de la Alimentación Saludable para Costa Rica

Círculo de la alimentación saludable

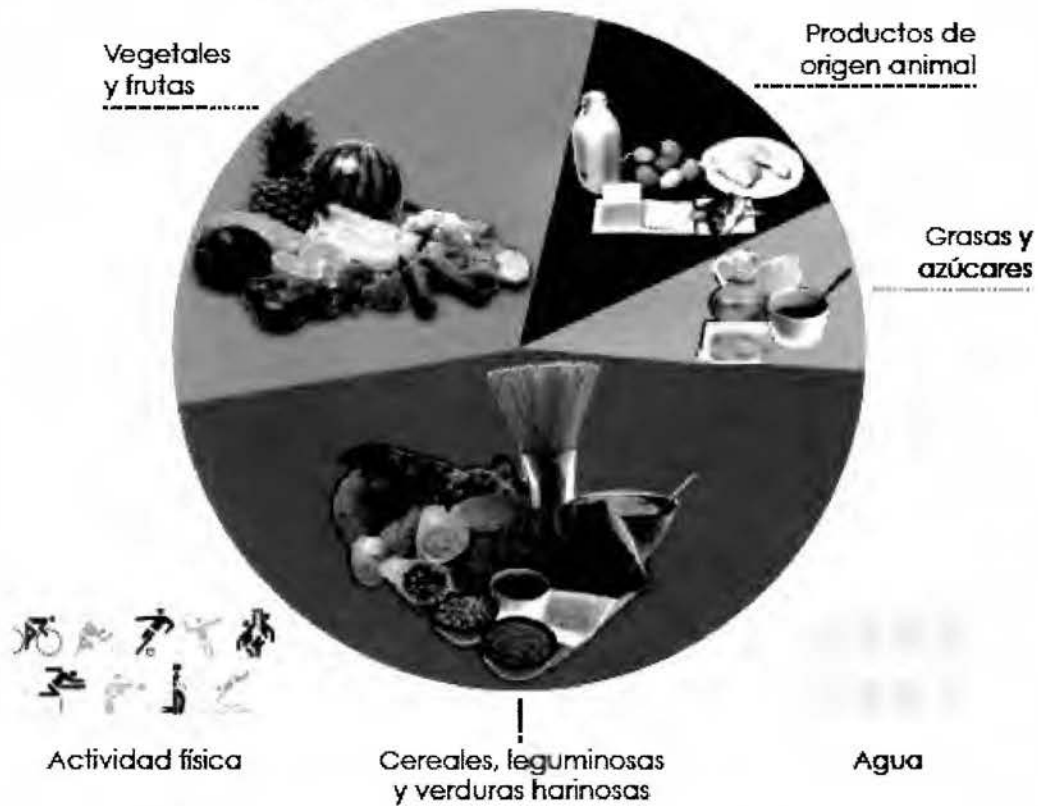


Figura 4. Círculo de la Alimentación Saludable para Costa Rica

Fuente: Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias. (2011). *Guías Alimentarias para Costa Rica*. San José, Costa Rica: 2nda Edición, p.4. Recuperado de: [http://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores en salud/guiasalimentarias/guia alimentarias 2011 com pleto.pdf](http://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores%20en%20salud/guiasalimentarias/guia%20alimentarias%202011%20completo.pdf)

Anexo 4. Plan Diario de Alimentos para Niños/as Preescolares

Alimentación Saludable para Niños Preescolares

Plan Diario de Alimentos



Use este plan como guía general.

- Este plan de alimentos está basado en necesidades promedio. No se preocupe si su niño no come la cantidad sugerida. Su niño podría necesitar más o menos de la cantidad promedio. Por ejemplo, los niños necesitan incrementar sus alimentos durante periodos de crecimiento rápido.
- El apetito de los niños varía día a día. Algunos días ellos podrían comer menos que estas cantidades, otros días desearán comer más. Ofrezca estas cantidades y deje que su niño decida cuánto comer.

Grupo de alimentos	Niños de 2 años	Niños de 3 años	Niños de 4 y 5 años	¿Qué cuenta como:
Frutas 	1 taza	1 - 1½ tazas	1 - 1½ tazas	¼ taza de frutas? ½ taza en forma de puré, tajadas o picadas ½ taza de jugo 100% de frutas ½ plátano de tamaño mediano 4-5 frutas grandes
Vegetales 	1 taza	1½ tazas	1½ - 2 tazas	¼ taza de vegetales? ½ taza en forma de puré, tajadas o picadas 1 taza de lechugas verdes crudas ½ taza de jugo de vegetales 1 maíz cocido pequeño
Granos Asegúrese que la mitad sean integrales 	3 onzas	4 - 5 onzas	4 - 5 onzas	1 onza de granos? 1 tajada de pan 1 taza de cereal listo para comer ½ taza de arroz o pasta cocida 1 tortilla (6" de diámetro)
Proteínas 	2 onzas	3 - 4 onzas	3 - 5 onzas	1 onza de alimentos que contienen proteína? 1 onza de carne de res, pollo, o pescado cocido 1 huevo 1 cucharada de crema de maní o cacahuete ¼ taza de legumbres cocidas (frijoles, lentejas)
Lácteos Seleccione los bajos en grasa o sin grasa 	2 tazas	2 tazas	2½ tazas	¼ taza de productos lácteos? ½ taza de leche 4 onzas de yogur ½ onza de queso 1 tajada de queso

Algunos alimentos podrían causar asfixia al comer en niños. Evite alimentos duros, pequeños y productos integrales como: pop corn, nueces, semillas y caramelos. Pique algunos alimentos; como: hot dogs, uvas y zanahorias crudas en pedazos más pequeños que la garganta de su niño más o menos como el tamaño de una moneda de diez centavos.

Hay muchas maneras de dividir el Plan Diario de Alimentos en comidas y meriendas. Revise los "Meal and Snack Patterns and Ideas" para ver como estas cantidades lucen en el plato de su niño preescolar, visitando www.choosemyplate.gov/preschoolers.html

Fuente: United States Department of Agriculture (USDA). (2012). Alimentación Saludable para Niños Preescolares. Washigton. Recuperado de: <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/audiences/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster-spanish.pdf>

Figura 4. Plan general diario de alimentos para niños/as preescolares

Anexo 5. Alimentación, Nutrición y Teoría de Piaget del Desarrollo Cognitivo

Cuadro 13. Principales características cognitivas de la etapa pre-operacional del desarrollo (2-7 años) y su relación con la alimentación y nutrición

Período de desarrollo	Características cognitivas	Relación con la alimentación y la nutrición
Pre-operacional (2-7 años)	<p>El proceso de pensamiento se internaliza; este es no sistemático e intuitivo. Aumenta el uso de símbolos.</p> <p>El razonamiento se basa en las apariencias y la causalidad.</p> <p>El procedimiento de clasificación que sigue el niño/a es funcional y no sistemático.</p> <p>El mundo del niño/a es egocéntrico.</p>	<p>El comer se convierte menos en el centro de atención y es secundario al crecimiento social, del lenguaje y cognitivo. Los alimentos se describen por el color, forma y cantidad, pero el niño/a tiene una capacidad limitada para clasificar los alimentos en “grupos”.</p> <p>Los alimentos tienden a clasificarse en “me gusta” y “no me gusta”.</p> <p>Los alimentos se clasifican como “bueno para ti” pero se desconocen las razones de por qué son sanos, o son erróneas.</p>

Fuente: Mahan, K., & Escott-Stump, S. (2009). *Krause Dietoterapia*. Barcelona, España: Elsevier Masson, p.228.

Anexo 6. Carta de Asentimiento



CARTA DE ASENTIMIENTO

Yo _____, número de cédula _____, acepto completar el "Cuestionario dirigido a padres y madres de niños preescolares del proyecto Póngale Vida de la UCR en Turrialba" y participar en un grupo para comentar acerca de mis temas de interés sobre la alimentación y nutrición del niño/a en edad preescolar y sobre mi opinión en relación con los materiales educativos que prefiero para conocer más sobre la alimentación y nutrición de mi hijo.

El trabajo final de graduación "*Elaboración de un material educativo sobre alimentación saludable del niño/a sano de los ciclos materno infantil y de transición dirigido a padres y madres de los menores que forman parte del proyecto Póngale Vida de la Universidad de Costa Rica en la zona de Turrialba*" tiene como objetivo diseñar un material educativo acorde a las necesidades expresadas por los padres y madres de familia.

BENEFICIOS

La información brindada por los padres y madres de familia contribuirá para la elaboración de un material educativo sobre la alimentación y nutrición del niño/a en etapa preescolar acorde a sus necesidades y específico para la zona de Turrialba. Además, dicho material contará con información científica y reciente acerca del tema .

POSIBLES RIESGOS

Participar en este proyecto no representa riesgos físicos o mentales para las personas que deseen formar parte.

Firma del participante

Anexo 7. Cuadro de Operacionalización de Variables

Cuadro 14. Operacionalización de Variables del Trabajo Final de Graduación

Objetivo General: Elaborar una Propuesta de Material Educativo sobre Alimentación Saludable del niño/a sano del Ciclo Preescolar dirigido a los padres/madres y encargados/as de los/as menores que formaron parte del modelo *Póngale Vida*® de la Universidad de Costa Rica en la zona de Turrialba.

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Dimensiones (subvariables)	Definición operacional	Indicadores
2. Determinar las características socio-demográficas y perfil educativo de los padres/madres y encargados/as de los niños/as del Ciclo Preescolar que formaron parte del modelo <i>Póngale Vida</i> ® en la zona de Turrialba durante el año 2014.	2.1. Características sociodemográficas.	Condición del padre/madre o encargado/a expresada por su sexo, edad, nivel educativo, nivel socioeconómico, estado civil, lugar de residencia, acceso a equipos y servicios.	2.1.1. Sexo.	Condición orgánica masculina o femenina.	1. Masculino 2. Femenino
			2.1.2. Edad.	Tiempo vivido expresado en años cumplidos.	Edad en años cumplidos.
			2.1.3. Nivel educativo.	Último grado académico cursado satisfactoriamente.	1. Primaria Incompleta. 2. Primaria Completa. 3. Secundaria Incompleta. 4. Secundaria Completa. 5. Parauniversitario. 6. Universitaria Incompleta. 7. Universitaria Completa.
			2.1.4. Ocupación	Ocupación a la que se dedica el padre/madre o encargado/a del niño/a.	Nombre de la ocupación.

Cuadro 14. Operacionalización de Variables del Trabajo Final de Graduación (continuación)

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Dimensiones (subvariables)	Definición operacional	Indicadores
2. Determinar las características socio-demográficas y perfil educativo de los padres/madres y encargados/as de los niños/as del Ciclo Preescolar que formaron parte del modelo <i>Póngale Vida®</i> en la zona de Turrialba durante el año 2014.	2.1. Características sociodemográficas.	Condición del padre/madre o encargado/a expresada por su sexo, edad, nivel educativo, nivel socioeconómico, estado civil, lugar de residencia, acceso a equipos y servicios.	2.1.5. Nivel socioeconómico.	Miembros que habitan en el hogar.	Número de miembros que habitan en la misma casa.
			Miembros de la familia que perciben un salario.	Número de miembros de la familia que perciben un salario.	
			Influencia del ingreso económico en la cantidad y variedad de los alimentos de la familia.	1. Sí influye. 2. No influye.	
			2.1.6. Estado civil.	Condición o no de una persona con respecto a otra con quien crea lazos debidamente reconocidos.	1. Soltero/a. 2. Casado/a. 3. Divorciado/a. 4. Unión libre. 5. Separado/a. 6. Viudo/a.
			2.1.7. Lugar de residencia..	Lugar donde habita de manera permanente.	Dirección exacta del hogar.

Cuadro 14. Operacionalización de Variables del Trabajo Final de Graduación (*continuación*)

Objetivo Especifico	Variables	Definición Conceptual	Dimensiones (subvariables)	Definición operacional	Indicadores
2. Determinar las características socio-demográficas y perfil educativo de los padres/madres y encargados/as de los niños/as del Ciclo Preescolar que formaron parte del modelo <i>Póngale Vida®</i> en la zona de Turrialba durante el año 2014.	2.1. Características sociodemográficas.	Condición del padre/madre o encargado/a expresada por su sexo, edad, nivel educativo, nivel socioeconómico, estado civil, lugar de residencia, acceso a equipos y servicios.	2.1.8. Equipos y servicios.	Equipos y servicios con que cuenta la familia.	1. Televisión. 2. Grabadora. 3. Computadora. 4. DVD (Disco Versátil Digital). 5. Electricidad. 6. Internet.
	2.2. Preferencias de consumo de materiales educativos.	Materiales educativos utilizados, así como los materiales educativos preferidos por el padre/madre o encargado/a para informarse, además de los hábitos de lectura, ver televisión y escuchar la radio.	2.2.1. Materiales educativos utilizados.	Principales materiales educativos utilizados para informarse de temas relacionados con alimentación y nutrición.	1. Revistas. 2. Periódico. 3. Programas de radio. 4. Programas de televisión. 5. Internet. 6. Folletos informativos. 7. Otros.
			2.2.2. Lectura.	Tiempo dedicado a la lectura.	Número de horas diarias dedicadas a la lectura.
			2.2.3. Televisión.	Tiempo dedicado a la ver televisión.	Número de horas diarias dedicadas a ver televisión.

Cuadro 14. Operacionalización de Variables del Trabajo Final de Graduación (*continuación*)

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Dimensiones (subvariables)	Definición operacional	Indicadores
2. Determinar las características socio-demográficas y perfil educativo de los padres/madres y encargados/as de los niños/as del Ciclo Preescolar que formaron parte del modelo <i>Póngale Vida®</i> en la zona de Turrialba durante el año 2014.	2.2. Preferencias de consumo de materiales educativos	Materiales educativos utilizados, así como los materiales educativos preferidos por los padres/madres y encargados/as para informarse, además de los hábitos de lectura, ver televisión y escuchar la radio.	2.2.4. Radio.	Tiempo dedicado a escuchar la radio.	Número de horas diarias dedicadas a escuchar la radio.
			2.2.5. Métodos de aprendizaje.	Método de aprendizaje con el que más se identifica.	1. Viendo. 2. Escuchando. 3. Viendo y escuchando.
			2.2.6. Uso de la computadora.	Si el padre/madre o encargado/a sabe utilizar la computadora.	1. Sí. 2. No.
				Si al padre/madre o encargado/a le agrada utilizar la computadora.	1. Sí. 2. No.
				Frecuencia con que el padre/madre o encargado/a utiliza la computadora durante la semana.	1. Todos los días. 2. 2-6 veces por semana. 3. 1 vez a la semana. 4. Cada 15 días o menos.

Cuadro 14. Operacionalización de Variables del Trabajo Final de Graduación (*continuación*)

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Dimensiones (subvariables)	Definición operacional	Indicadores
2. Determinar las características socio-demográficas y perfil educativo de los padres/madres y encargados/as de los niños/as del Ciclo Preescolar que formaron parte del modelo <i>Póngale Vida®</i> en la zona de Turrialba durante el año 2014.	2.2. Preferencias de consumo de materiales educativos	Materiales educativos utilizados, así como los materiales educativos preferidos por los padres/madres y encargados/as para informarse, además de los hábitos de lectura, ver televisión y escuchar la radio.	2.2.7. Materiales educativos preferidos para informarse.	Materiales que prefiere el padre/madre o encargado/a para informarse sobre temas relacionados con alimentación y nutrición.	1. Videos. 2. Brochures (folletos). 3. CD (disco compacto). 4. Revistas. 5. Manual. 6. Redes Sociales (Facebook, Twitter, etc). 7. Aplicaciones para celulares y otros.
	2.3. Información conocida con respecto a la alimentación y nutrición del niño/a preescolar.	Si el padre/madre o encargado/a ha recibido información acerca de alimentación del niño/a preescolar por parte de profesionales en salud y qué tipo de profesional en específico le brindó información.	2.3.1. Información acerca de alimentación y nutrición.	Si el padre/madre o encargado/a ha recibido información acerca de alimentación y nutrición en la etapa preescolar por parte de profesionales en salud.	1. Sí. 2. No.

Cuadro 14. Operacionalización de Variables del Trabajo Final de Graduación (*continuación*)

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Dimensiones (subvariables)	Definición operacional	Indicadores
2. Determinar las características socio-demográficas y perfil educativo de los padres/madres y encargados/as de los niños/as del Ciclo Preescolar que formaron parte del modelo <i>Póngale Vida®</i> en la zona de Turrialba durante el año 2014.	2.3. Información conocida con respecto a la alimentación y nutrición del niño/a preescolar.	Si el padre/madre o encargado/a ha recibido información acerca de alimentación del niño/a preescolar por parte de profesionales en salud y qué tipo de profesional en específico le brindó información.	2.3.2. Tipo de profesional de la salud que brindó la información.	Se refiere al tipo específico de profesional de la salud que brindó información al padre/madre o encargado/a.	1. Médico. 2. Nutricionista. 3. Enfermero. 4. Otro.
	2.4. Dudas con respecto a la alimentación y nutrición del niño/a preescolar.	Si el padre/madre o encargado/a ha presentando dudas acerca de la alimentación del niño/a preescolar y en caso de presentarla a cuál medio de comunicación han recurrido para resolverla.	2.4.1. Presencia de dudas sobre alimentación en la etapa preescolar.	Si el padre/madre o encargado/a ha presentado en algún momento alguna duda relacionada con la alimentación y nutrición de su niño/a preescolar.	1. Sí. 2. No.

Cuadro 14. Operacionalización de Variables del Trabajo Final de Graduación (continuación)

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Dimensiones (subvariables)	Definición operacional	Indicadores
2. Determinar las características socio-demográficas y perfil educativo de los padres/madres y encargados/as de los niños/as del Ciclo Preescolar que formaron parte del modelo <i>Póngale Vida®</i> en la zona de Turrialba durante el año 2014.	2.4. Dudas con respecto a la alimentación y nutrición del niño/a preescolar	Si el padre/madre o encargado/a ha presentando dudas acerca de la alimentación del niño/a preescolar y en caso de presentarla a cuál medio de comunicación han recurrido para resolverla.	2.4.2. Medios de comunicación utilizados para resolver las dudas.	Medios de información a los que recurre el padre/madre o encargado/a para aclarar las dudas relacionadas con los temas de alimentación y nutrición del niño/a preescolar.	3 Principales medios de comunicación utilizados por los padres/madres y encargados/as para aclarar sus dudas relacionadas con los temas de alimentación y nutrición del niño/a preescolar.
4. Evaluar las generalidades, contenido, estructura, diseño y aspectos de mejora de la propuesta de material educativo por medio de un grupo de expertos.	4.1. Generalidades de la propuesta de material educativo	Se refiere a la evaluación de aspectos generales de la propuesta como claridad del propósito, secuencia lógica de la serie de videos propuesta, espacios y personajes incluidos, así como oportunidad para la reflexión acerca de los mensajes brindados y la calificación general brindada a la propuesta por el grupo de expertos/as.	4.1.1 Claridad del propósito	Se refiere al grado en que el propósito del documento es claramente identificado.	Escala del 1 al 5, donde 1 es muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo.
			4.1.2 Secuencia lógica.	Se refiere al grado en que la serie de videos sigue un orden lógico.	Escala del 1 al 5, donde 1 es muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo.

Cuadro 14. Operacionalización de Variables del Trabajo Final de Graduación (*continuación*)

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Dimensiones (subvariables)	Definición operacional	Indicadores
<p>4. Evaluar las generalidades, contenido, estructura, diseño y aspectos de mejora de la Propuesta de Material educativo por medio de un grupo de expertos.</p>	<p>4.1. Generalidades de la propuesta de material educativo</p>	<p>Se refiere a la evaluación de aspectos generales de la propuesta como claridad del propósito, secuencia lógica de la serie de videos propuesta, espacios y personajes incluidos, así como oportunidad para la reflexión acerca de los mensajes brindados y la calificación general brindada a la propuesta por el grupo de expertos/as.</p>	<p>4.1.3 Personajes y escenarios incluidos.</p>	<p>Se refiere al grado al grado en que los personajes y escenarios representan las situaciones cotidianas de los/as preescolares y su familia.</p>	<p>Escala del 1 al 5, donde 1 es muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo.</p>
			<p>4.1.4. Espacio para la reflexión.</p>	<p>Se refiere al grado en que la propuesta brinda un espacio para la reflexión acerca de los mensajes brindados.</p>	<p>Escala del 1 al 5, donde 1 es muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo.</p>
			<p>4.1.5. Calificación general de la propuesta de material educativo.</p>	<p>Se refiere al calificación general brindada por parte de los/as expertos/as al documento.</p>	<p>Escala del 1 al 10, siendo 1 la calificación más baja y 10 la calificación más alta.</p>

Cuadro 14. Operacionalización de Variables del Trabajo Final de Graduación (*continuación*)

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Dimensiones (subvariables)	Definición operacional	Indicadores
<p>4. Evaluar las generalidades, contenido, estructura, diseño y aspectos de mejora de la Propuesta de Material educativo por medio de un grupo de expertos.</p>	<p>4.2. Contenido del material educativo</p>	<p>Se refiere a la información (incluyendo mensajes, recomendaciones nutricionales, entre otros) presente en el material educativo.</p>	<p>4.2.1. Congruencia con el objetivo educativo del video propuesto.</p>	<p>Se refiere al grado en el contenido es acorde al objetivo educativo del video propuesto.</p>	<p>Escala del 1 al 5, donde 1 es muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo.</p>
			<p>4.2.2. Pertinencia científica</p>	<p>Se refiere al grado en que la información presentada en la propuesta de material educativo es acorde a la evidencia científica más reciente respecto a la alimentación en la etapa preescolar.</p>	<p>Escala del 1 al 5, donde 1 es muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo.</p>
			<p>4.2.3. Aplicabilidad a diferentes entornos socio-económicos.</p>	<p>Se refiere al grado en que el contenido de cada uno de los videos propuestos es aplicable a los diferentes entornos socio-económicos en que se encuentran los niño/as preescolares y sus familias.</p>	<p>Escala del 1 al 5, donde 1 es muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo.</p>

Cuadro 14. Operacionalización de Variables del Trabajo Final de Graduación (*continuación*)

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Dimensiones (subvariables)	Definición operacional	Indicadores
4. Evaluar las generalidades, contenido, estructura, diseño y aspectos de mejora de la Propuesta de Material educativo por medio de un grupo de expertos.	4.3. Estructura y diseño del material educativo	Se refiere a la claridad del lenguaje y la extensión de la propuesta de material educativo.	4.3.1. Claridad	Se refiere al grado en que el lenguaje utilizado es comprendido con facilidad y sin prestarse a ambigüedades y/o confusiones.	Escala del 1 al 5, donde 1 es muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo.
			4.3.2. Extensión	Se refiere al grado en el cual la extensión del video es adecuada para mantener el interés de los/as participantes.	Escala del 1 al 5, donde 1 es muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo.
	4.4. Aspectos de mejora	Se refiere aquellas oportunidades de mejora, de acuerdo con las observaciones realizadas por el grupo de expertas.	4.4.1. Principales aspectos de mejora señalos por el grupo de expertas	Principales aspectos de mejora señalados por el grupo de expertas, con respecto al contenido, estructura y diseño de la propuesta de material educativo.	Listado de aspectos de mejora.

Anexo 8. Categorías de Análisis

Cuadro 15. Categorías de Análisis

Objetivo Específico	Categoría de Análisis	Definición	Dimensión	Definición	Instrumento de recolección
<p>2. Determinar las características socio-demográficas y perfil educativo de los padres/madres y encargados/as de los niños/as del Ciclo Preescolar que formaron parte del modelo <i>Póngale Vida</i>® en la zona de Turrialba durante el año 2014.</p>	<p>Perfil educativo de los padres/madres y encargados/as. (código: PED)</p>	<p>Se refiere a los conocimientos previos que poseen los padres/madres y encargados/as con respecto a la alimentación durante la etapa preescolar, así como las preferencias de consumo de materiales educativos acerca de este tema.</p>	<p>Hábitos de alimentación saludable en la etapa preescolar. (código: HAS)</p>	<p>Aquellos hábitos de alimentación que los padres/madres o encargados consideran saludables durante la etapa preescolar, así como las estrategias para resolver las dudas sobre la alimentación saludable en esta etapa.</p>	<p>Grupo focal.</p>
			<p>Preferencias alimentarias en la etapa preescolar. (código: PRE)</p>	<p>Se refiere al conocimiento que posee el padre/madre o encargado/a sobre las preferencias alimentarias de su niño/a, incluyendo no solamente los alimentos preferidos, sino la forma en que le agrada que estos sean servidos.</p>	<p>Grupo focal.</p>
			<p>Preferencias de consumo de materiales educativos. (código: MAT)</p>	<p>Se refiere a los principales materiales educativos y medios de comunicación para su difusión preferidos por los padres/madres y encargados/as, así como los motivos por los cuales los prefieren y las principales características educativas que desean que contenga la propuesta a desarrollar.</p>	<p>Grupo focal.</p>

Anexo 9. Cuestionario de hábitos alimentarios y de actividad física para preescolares del modelo *Póngale Vida*® de la UCR en Turrialba

8. ¿Cuáles son los 3 alimentos que te gustan menos?
 1. _____ 2. _____ 3. _____
9. ¿Vas al comedor escolar u otro servicio de comida caliente (CEN-CINAI, etc)?
 1. Siempre 2. Casi Siempre 3. A veces 4. Casi Nunca 5. Nunca
10. Menciona los 3 alimentos que te gustan más del comedor/CEN-CINAI?(detallar)
 1. _____ 2. _____ 3. _____
11. Menciona los 3 alimentos que te gustan menos del comedor/CEN-CINAI?(detallar)
 1. _____ 2. _____ 3. _____

Hábitos de actividad física

Identificar los diferentes hábitos de actividad física que realizan los niños/as para averiguar qué podemos fortalecer, dónde están los vacíos y las oportunidades por aprovechar.

12. ¿Cómo te vienes al kínder?
 Caminando En bus escolar
 Bus de la comunidad
 En carro ó moto Otro: _____
13. ¿Cuándo no estás en la escuela, juegas más...?
 Dentro de la casa Fuera de la casa
14. ¿Crees que hay suficiente espacio para correr ó brincar dentro de tu casa?
 1. Sí 2. No (¿Por qué?) _____
15. ¿Recibes clases de algún deporte (natación, futbol, taekwondo) ó clase especial como baile, ballet ó danza?
 1. Sí (detalle qué tipo y las veces por semana) _____
 2. No (¿Por qué?) _____
16. ¿Cuántos días a la semana usas juegos electrónicos?
 Todos los días 3-4 veces/ semana 1-2 veces / semana No usa juegos electrónicos
17. ¿Cuántas horas aproximadamente ves televisión al día? _____ anote el número de horas y luego marque.
 0-2 horas 3-5 horas
 6-8 horas 10-12 horas
- 2.7 ¿Cómo regresas a la casa después de la escuela?
 Caminando En bus escolar
 En carro ó moto En bus de la comunidad
 Otro: _____

Anexo 10. Cuestionario dirigido a padres/madres o encargados/as de niños/as preescolares del modelo *Póngale Vida*® de la UCR en Turrialba

Código:

CUESTIONARIO DIRIGIDO A PADRES, MADRES Y ENCARGADOS/AS DE NIÑOS/AS PREESCOLARES DEL PROYECTO “PÓNGALE” VIDA DE LA UCR EN TURRIALBA

- El presente cuestionario forma parte del proyecto final de graduación “*Desarrollo de una Propuesta de Material Educativo sobre Alimentación Saludable del niño/a sano del Ciclo Preescolar dirigido a padres/madres y encargados/as de los/as menores que formaron parte del modelo Póngale Vida® de la Universidad de Costa Rica en la zona de Turrialba*”.
- Dicho proyecto tiene como objetivo elaborar un material educativo sobre la alimentación saludable del niño/a preescolar dirigido a los padres y madres de familia tomando en cuenta sus temas de interés y preferencias de materiales educativos.
- La información que usted anote en este cuestionario será manejada de manera **confidencial y exclusivamente con fines académicos**.

I. Parte. Información General		Columna para el investigador
1. Nombre Completo Padre, Madre o Encargado: _____		
2. Número de Teléfono: _____		
3. Correo electrónico: _____		
4. Edad: _____ años cumplidos	5. Sexo: c.1. O Masculino c.2. O Femenino	_____
6. Nivel Educativo: c.1. O Primaria Incompleta c.4. O Secundaria Completa c.7. O Universitaria c.2. O Primaria Completa c.5. O Parauniversitario (técnicos, diplomados) c.3. O Secundaria Incompleta c.6. O Universitaria Incompleta		_____
7. Ocupación: c.1. O Directores y Gerentes (ejemplos: directores financieros, directores de recursos humanos, gerentes de hoteles, gerentes de restaurantes, etc.)		_____

<p>c.2. O Profesionales Científicos e Intelectuales (ejemplos: físicos, químicos, matemáticos, biólogos, ingenieros, profesionales de la salud, etc.)</p> <p>c.3. O Técnicos y Profesionales de Nivel Medio (ejemplos: técnicos y asistentes en farmacia, técnicos en electrónica, etc.)</p> <p>c.4. O Personal de Apoyo Administrativo (ejemplos: oficinistas, secretarios, etc.)</p> <p>c.5. O Trabajadores de Servicios y Comercios (ejemplos: Guías turísticos, cocineros, peluqueros, vendedores, etc.)</p> <p>c.6. O Agricultores y Pequeros</p> <p>c.7. O Operarios y Artesanos (ejemplos: albañiles, pintores, mecánicos)</p> <p>c.8. O Operadores de Instalaciones, Máquinas, Ensambladores y Conductores de Vehículos Pesados y Maquinaria Pesada.</p> <p>c.9. O Limpiadores y Asistentes de Limpieza, Peones, Recolectores de Desechos, etc.</p> <p>c.10. O Otros: ¿Cuál? _____</p>	
<p>8. Nombre del niño/a preescolar: _____</p>	
<p>9. Grado académico en que se encuentra el niño/a: c.1. O Materno Infantil c.2. O Transición</p>	<p>_____</p>
<p>10. Dirección exacta del lugar de residencia:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>11. ¿Cuántos miembros habitan en el hogar?</p> <p>c.1. O 5 o menos c.2. O Más de 5</p>	<p>_____</p>
<p>12. ¿Cuántos miembros de la familia perciben algún ingreso económico?</p> <p>c.1. O 1 c.2. O Más de 1</p>	<p>_____</p>
<p>13. ¿En algún momento se ha disminuido la cantidad y variedad de los alimentos comprados debido a que no se cuentan con los recursos económicos suficientes?</p> <p>c.1. O Sí c.2. O No</p>	<p>_____</p>
<p>14. Indique cuales de los siguientes equipos o servicios están disponibles en su hogar (puede marcar más de uno):</p> <p>c.1. O Electricidad c.3. O Computadora c.5. O Internet</p> <p>c.2. O Grabadora c.4. O DVD c.6. O Televisión</p>	<p>_____</p>
<p>➔ SI NO MARCÓ LA OPCIÓN DE COMPUTADORA PASE A LA PREGUNTA 17</p>	
<p>15. ¿Sabe usted utilizar la computadora?</p> <p>c.1. O Sí c.2. O No</p>	<p>_____</p>

<p>16. ¿Con que frecuencia utiliza la computadora?</p> <p>c.1. <input type="radio"/> Todos los días</p> <p>c.2. <input type="radio"/> 2-6 veces por semana</p> <p>c.3. <input type="radio"/> 1 vez a la semana</p> <p>c.4. <input type="radio"/> Cada 15 días o menos</p>	<hr/>
<p>17. ¿Con cuáles de los siguientes electrodomésticos cuenta para preparar los alimentos de la familia?</p> <p>c.1. <input type="radio"/> Cocina c.3. <input type="radio"/> Licuadora c.5. <input type="radio"/> Microondas</p> <p>c.2. <input type="radio"/> Horno c.4. <input type="radio"/> Batidora c.6. <input type="radio"/> Refrigeradora</p>	<hr/>
<p>II. Parte</p>	
<p>18. ¿Cuál de los siguientes medios de comunicación utiliza para informarse de temas relacionados con alimentación y nutrición? (puede marcar más de uno):</p> <p>c.1. <input type="radio"/> Revistas c.5. <input type="radio"/> Internet c.9. <input type="radio"/> Consulta con nutricionista</p> <p>c.2. <input type="radio"/> Periódico c.6. <input type="radio"/> Folletos informativos c.10. <input type="radio"/> Redes Sociales (Facebook, Twitter, etc)</p> <p>c.3. <input type="radio"/> Programas de radio c.7. <input type="radio"/> Familiar c.11. <input type="radio"/> Aplicaciones para celulares</p> <p>c.4. <input type="radio"/> Programas de televisión c.8. <input type="radio"/> Consulta con profesionales de la salud distintos a nutricionistas c.12. Otros: ¿Cuál? _____</p>	<hr/>
<p>19. ¿Usted lee durante el día?</p> <p>c.1. <input type="radio"/> Sí c.2. <input type="radio"/> No</p>	<hr/>
<p>➔ SI RESPONDIÓ NO PASE A LA PREGUNTA 22</p>	
<p>20. ¿Cuántas horas al día dedica a la leer (libros, revistas, periódicos, etc)?</p> <p>c.1. <input type="radio"/> Menos de 1 hora</p> <p>c.2. <input type="radio"/> 1 hora</p> <p>c.3. <input type="radio"/> 2 horas</p> <p>c.4. <input type="radio"/> 3 horas</p> <p>c.5. <input type="radio"/> Más de 3 horas</p>	<hr/>
<p>21. ¿Qué tipo de material prefiere leer?</p> <p>c.1. <input type="radio"/> Revistas de moda c.3. <input type="radio"/> Libros c.5. <input type="radio"/> Información en Internet</p> <p>c.2. <input type="radio"/> Periódicos c.4. <input type="radio"/> Folletos c.6. <input type="radio"/> Otros</p>	<hr/>
<p>22. ¿Usted ve televisión durante el día?</p> <p>c.1. <input type="radio"/> Sí c.2. <input type="radio"/> No</p>	<hr/>

→ SI RESPONDIÓ NO PASE A LA PREGUNTA 25	
<p>23. ¿Cuántas horas al día dedica a ver televisión?</p> <p>c.1. <input type="radio"/> Menos de 1 hora</p> <p>c.2. <input type="radio"/> 1 hora</p> <p>c.3. <input type="radio"/> 2 horas</p> <p>c.4. <input type="radio"/> 3 horas</p> <p>c.5. <input type="radio"/> Más de 3 horas</p>	_____
<p>24. Por favor anote los tres principales programas de televisión que prefiere ver:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>	
<p>25. ¿Usted escucha la radio durante el día?</p> <p>c.1. <input type="radio"/> Sí c.2. <input type="radio"/> No</p>	_____
→ SI RESPONDIÓ NO PASE A LA PREGUNTA 28	
<p>26. ¿Cuántas horas dedica a escuchar la radio durante el día?</p> <p>c.1. <input type="radio"/> Menos de 1 hora</p> <p>c.2. <input type="radio"/> 1 hora</p> <p>c.3. <input type="radio"/> 2 horas</p> <p>c.4. <input type="radio"/> 3 horas</p> <p>c.5. <input type="radio"/> Más de 3 horas</p>	_____
<p>27. ¿Cuál es la emisora de radio de su preferencia? _____</p>	
<p>28. Aprende más fácilmente:</p> <p>c.1. <input type="radio"/> Viendo</p> <p>c.2. <input type="radio"/> Escuchando</p> <p>c.3. <input type="radio"/> Viendo y escuchando</p>	_____
<p>29. ¿Cuál de los siguientes materiales educativos prefiere para informarse de temas relacionados con alimentación y nutrición?</p> <p>c.1. <input type="radio"/> Videos c.4. <input type="radio"/> Revistas c.7. <input type="radio"/> Aplicaciones para celular</p> <p>c.2. <input type="radio"/> Brochures c.5. <input type="radio"/> Manual c.8. <input type="radio"/> Otro: ¿Cuál? _____</p> <p> (folletos)</p> <p>c.3. <input type="radio"/> CD (Disco compacto) c.6. <input type="radio"/> Redes Sociales (Facebook, Twitter, etc)</p>	_____

III. Parte	
30. ¿Ha recibido anteriormente información por parte de profesionales en salud acerca de la alimentación saludable en la etapa preescolar? c.1. <input type="radio"/> Sí c.2. <input type="radio"/> No	_____
➔ SI RESPONDIÓ NO PASE A LA PREGUNTA 32	
31. ¿Cuál de los siguientes profesionales de la salud le ha brindado información acerca de la alimentación del niño/a preescolar? c.1. <input type="radio"/> Médico c.3. <input type="radio"/> Enfermero c.2. <input type="radio"/> Nutricionista c.4. <input type="radio"/> ¿Otro?: _____	_____
32. ¿En alguna ocasión a tenido dudas sobre como que alimentos debe incluir en las comidas de sus hijos y en que cantidad? c.1. <input type="radio"/> Sí c.2. <input type="radio"/> No	_____
➔ SI RESPONDIÓ NO ES EL FIN DEL CUESTIONARIO	
33. ¿A cual de los siguientes medios de información recurrió para aclarar la duda? c.1. <input type="radio"/> Revistas c.5. <input type="radio"/> Internet c.9. <input type="radio"/> Consulta con nutricionista c.2. <input type="radio"/> Periódico c.6. <input type="radio"/> Folletos informativos c.10. <input type="radio"/> Redes Sociales (Facebook, Twitter, etc) c.3. <input type="radio"/> Programas de radio c.7. <input type="radio"/> Familiar c.11. <input type="radio"/> Aplicaciones para celulares c.4. <input type="radio"/> Programas de televisión c.8. <input type="radio"/> Consulta con profesionales de la salud distintos a nutricionistas c.12. Otros: ¿Cuál? _____	_____

Muchas gracias por su colaboración

Anexo 11. Guía para el grupo focal con padres/madres o encargados/as de los niños/as preescolares del modelo *Póngale Vida*® de la UCR en Turrialba

GUÍA GRUPO FOCAL PROYECTO FINAL DE GRADUACIÓN:

“Desarrollo de una propuesta de Material Educativo sobre Alimentación Saludable del niño/a sano del Ciclo de Preescolar dirigido a padres/madres y encargados/as de los/as menores que formaron parte del modelo Póngale Vida® de la Universidad de Costa Rica en la zona de Turrialba”

I. INSTRUCCIONES GENERALES

Buenos días. Mi nombre es Ana Raquel Gómez Alpizar, soy bachiller en Nutrición Humana de la Universidad de Costa Rica y como parte de mi Trabajo Final de Graduación para obtener el grado de Licenciatura, construiré la propuesta de un material educativo que permita a los padres, madres u cuidadores aclarar sus dudas acerca de la alimentación y nutrición del niño/a en edad preescolar. Hoy estoy reunida con ustedes para conocer cuáles son los temas que les interesa conocer y cuáles son las características de los materiales educativos que ustedes prefieren.

A. Instrucciones para el Grupo Focal

Antes de es iniciar es importante explicar algunos puntos. Toda la información que ustedes brinden, ya sea escrita u oral será manejada de forma confidencial y será utilizada estrictamente para fines académicos. Debido a la metodología de trabajo esta sesión será grabada (si todos están de acuerdo) para posteriormente trabajar con todo lo que ustedes conversen conmigo sobre el tema.

Para explicarles la agenda de trabajo, primero se llenará un cuestionario sobre el tema, con preguntas muy sencillas que me servirán para guiar el trabajo y posteriormente se compartirá con el grupo los principales temas de interés en relación con la alimentación y nutrición de los niños/as en edad preescolar y las características que ustedes prefieren para tomarlas en cuenta al diseñar una propuesta de material educativo sobre esta temática.

Les recuerdo que para mantener el orden y que todas/os puedan dar su opinión, es importante levantar la mano al momento de participar. Además, no sobra decir que ninguna respuesta es correcta o incorrecta, ustedes pueden opinar libremente, el objetivo es precisamente ese: conocer sus opiniones.

II. MATERIALES

- Fotocopias de Carta de Asentimiento
- Fotocopias del “Cuestionario dirigido a padres/madres de niños/as preescolares del modelo *Póngale Vida*® de la UCR en Turrialba”
- Guía para grupo focal
- Marcadores para pizarra
- Grabadora
- Refrigerio

III. GUÍA DE PREGUNTAS

1. ¿Cuáles son los principales problemas o dificultades que se les han presentado con respecto a la alimentación de su niño/a preescolar?
2. ¿Cuáles consideran que son los alimentos preferidos por sus niños/as?
3. ¿Cómo consideran que es el comportamiento de sus niños/as al momento de comer (dejan la comida, se distraen con la televisión, juegan mientras comen)?
4. ¿En algún momento han tenido dudas acerca del tipo o cantidad de alimento que deben darle a su niño/a en edad preescolar?
5. ¿Cómo han aclarado esas dudas? (internet, familiares, revistas, etc.)
6. Si pensamos en los materiales educativos con diferentes temas de salud (darles algunos ejemplos: grabaciones como en la radio, videos como en la televisión o la computadora, escritos como los folletos, las páginas en internet, los periódicos o revistas) ¿Qué tipo o tipos de materiales educativos prefieren ustedes para informarse en temas relacionados a la salud de su hijo/a o aspectos de desarrollo y crecimiento en la edad preescolar?.
7. ¿Cuál de todos estos materiales consideran ustedes que sería el mejor para informarse acerca de la alimentación y nutrición del niño/a en edad preescolar?.
8. ¿Cuáles son las características por las cuáles seleccionaron este material educativo (estética, fácil de usar, cómodo/accesible, se ajusta a sus necesidades, fácil de transportar, etc.)?.

Anexo 12. Cuestionario para la evaluación de la propuesta de material educativo

CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MATERIAL EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL NIÑO/A PREESCOLAR

Fecha: ___/___/___

I. Información del Trabajo Final de Graduación

Reciba un cordial saludo. El presente formulario tiene como propósito la evaluación de la Propuesta de Material Educativo sobre Alimentación Saludable de niño/a sano del Ciclo Preescolar denominada “*Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar*”.

Esta propuesta se elaboró como parte del Trabajo Final de Graduación titulado “*Desarrollo de una Propuesta de Material Educativo sobre Alimentación Saludable del niño preescolar sano dirigido a los padres/madres y encargados/as de los menores que formaron parte del proyecto Póngale Vida® de la Universidad de Costa Rica en la zona de Turrialba*”, cuyo objetivo general consistió en: “*Desarrollar una Propuesta de Material Educativo sobre Alimentación Saludable del niño/a sano del Ciclo de Preescolar dirigido a los padres/madres y encargados/as de los/as menores que formaron parte del modelo Póngale Vida® de la Universidad de Costa Rica en la zona de Turrialba*”.

II. Datos Generales: En los siguientes espacios en blanco favor completar la información solicitada.

1. Nombre completo: _____ 2. Nombre de la institución para la que labora: _____

3. Puesto que desempeña: _____ 4. Años de experiencia: _____

5. ¿Ha participado como colaborador(a) del modelo *Póngale Vida®*? () Sí () No

II. Evaluación del material.

A. A continuación lea de manera general el documento “Propuesta de Material de Material Educativo sobre Alimentación Saludable del Niño/a Sano del Ciclo Preescolar: *Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar*” y conteste las siguientes preguntas. Marque con una “X” la casilla que considera adecuada para cada uno de los enunciados según su criterio, siendo 1 muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo.

C. ¿Qué aspectos adicionales considera que pueden mejorarse en la propuesta de material educativo?

D. En una escala de 1-10, siendo 1 la nota más baja y 10 la nota más alta, que calificación brindaría a la propuesta de material educativo.

1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 8 0 9 0 10 0

E. Explique brevemente ¿porqué brindó esa calificación?

¡Muchas Gracias por su colaboración!

Adaptado de: Bautista, J., Martínez, R., & Sainz, M. (2001). La evaluación de materiales didácticos para la educación a distancia. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*. 4(1). Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/ried/article/view/1192/1095>

Anexo 13. Cronograma de Trabajo

Anexo 14. Estado nutricional de los niños/as preescolares, según escuela, que formaron parte del modelo *Póngale Vida*® de la UCR en la zona de Turrialba durante el año 2013

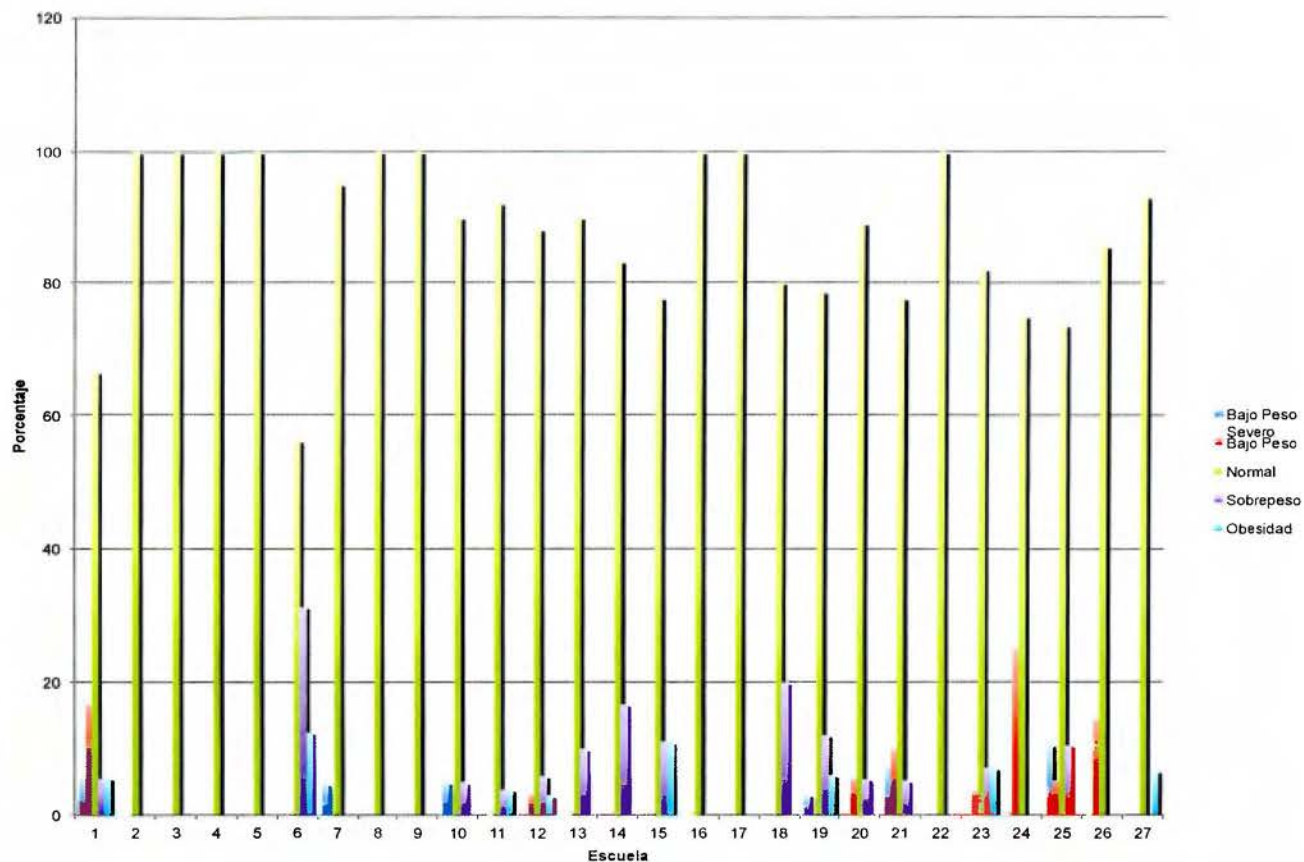


Gráfico 10. Distribución porcentual por escuela del estado nutricional según IMC¹ de los niños/as del ciclo del preescolar que formaron parte del modelo *Póngale Vida*® en la zona de Turrialba, 2013².

Nota¹: Clasificación según OMS, 2007

Nota²: 1) San Francisco de Tuis - 2) Las Vueltas - 3) Julia Fernández R - 4) La Pastora - 5) Calle Vargas - 6) Excelencia Tayutic - 7) Asentamiento Yama - 8) Santísima Trinidad - 9) Carlos Luis Valverde Vega - 10) José María Castro Madriz - 11) Rodolfo Herzog Müller - 12) Jabillos - 13) Laboratorio - 14) San Ramón de Santa Teresita de Turrialba - 15) San Rafael - 16) Las Colonias - 17) Grano de Oro - 18) Pacayitas - 19) Canadá - 20) Azul - 21) Jardín de Niños Turrialba - 22) Jardín de Niños San Cayetano - 23) Nuestra Señora de Sión - 24) Jicotea - 25) Las Américas - 26) Santa Rosa - 27) Aquiares.

Anexo 15. Propuesta de Material Educativo *Póngale Vida®* a la Alimentación Preescolar



A LA ALIMENTACIÓN PREESCOLAR



Propuesta de Material Educativo sobre Alimentación Saludable del Niño/a Preescolar

Elaborada como parte del Trabajo Final de Graduación “Desarrollo de una propuesta de material educativo sobre alimentación saludable del niño/a sano del Ciclo Preescolar dirigido a padres/madres y encargados/as de los/as menores que formaron parte del Modelo Póngale Vida® de la Universidad de Costa Rica en la zona de Turrialba”

Bach. Ana Raquel Gómez Alpízar
Bachiller en Nutrición
Universidad de Costa Rica

TABLA DE CONTENIDOS

I.	PRESENTACIÓN.....	1
II.	PERSONAJES DE LA SERIE DE VIDEOS	3
III.	ESCENARIOS EN LA SERIE DE VIDEOS	4
IV.	CONSIDERACIONES IMPORTANTES	5
V.	CONTENIDO DEL MATERIAL EDUCATIVO	7
	VIDEO 1. MÓDULO 1. “MI NIÑO/A NO QUIERE COMER...”: INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA PREESCOLAR.....	8
	VIDEO 2. MÓDULO 2. “¿CUÁNTAS VECES AL DÍA DEBERÍA COMER MI NIÑO/A?...”: TIEMPOS DE COMIDA RECOMENDADOS EN LA EDAD PREESCOLAR.....	12
	VIDEO 3. MÓDULO 3. “¿MI NIÑO/A ESTÁ COMIENDO LO SUFICIENTE?...”: GRUPOS DE ALIMENTOS Y TAMAÑOS DE PORCIÓN RECOMENDADOS EN LA EDAD PREESCOLAR	15
	VIDEO 4. MÓDULO 4. “¿QUÉ OPCIONES SALUDABLES DE COMIDAS PUEDO OFRECER A MI NIÑO/A?...”: EJEMPLOS DE PREPARACIONES SALUDABLES PARA PREESCOLARES	20
	VIDEO 5. MÓDULO 5. “¿CÓMO PUEDO AHORRAR DINERO Y OFRECER ALIMENTOS SALUDABLES A MI NIÑO/A?...”: PLANIFICACIÓN DE LA COMPRA DE ALIMENTOS.....	23
	VIDEO 6. MÓDULO 6. “¿MI NIÑO/A SE DISTRAE AL COMER...”: MANEJO DE LÍMITES Y DEL ENTORNO AL MOMENTO DE COMER.....	26
	VIDEO 7. MÓDULO 7. “Y EL JUEGO... ¿ES IMPORTANTE PARA MI NIÑO/A?...”: ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ETAPA PREESCOLAR	29
VI.	BIBLIOGRAFÍA	33

I. PRESENTACIÓN

Esta propuesta de material educativo forma parte del Trabajo Final de Graduación denominado *“Desarrollo de una propuesta de material educativo sobre alimentación saludable del niño/a sano del Ciclo Preescolar dirigido a padres/madres y encargados/as de los/as menores que formaron parte del modelo Póngale Vida® de la Universidad de Costa Rica en la zona de Turrialba”*.

Para la elaboración de dicha propuesta se llevó a cabo un diagnóstico de los niños/as preescolares que formaron parte del modelo *Póngale Vida®* en el cantón de Turrialba durante el año 2013, así como los padres/madres y encargados/as de los niños/as preescolares que participaron en este modelo durante el año 2014, para estos últimos se incluyeron características sociodemográficas, preferencias de consumo de materiales educativos, conocimientos previos y temas de interés con respecto a la alimentación en la etapa preescolar.

A partir de éste diagnóstico se identificó que la mayoría de las personas responsables del cuidado del/la menor fueron adultas jóvenes (20-39 años), con un nivel académico de secundaria incompleta o menor y amas de casa, además con tiempo limitado para la lectura y preferencia por materiales de tipo audiovisual, así como de fácil acceso.

Dadas estas características se consideró que los videos educativos cumplen con las necesidades planteadas por la población meta, puesto que pueden ser accedidos según la disponibilidad de tiempo de la persona e involucran tanto el componente visual como auditivo.

La propuesta comprende una serie de 7 videos educativos (acordes a los temas prioritarios identificados en la etapa diagnóstica), cada uno de los cuales se encuentra estructurado de la siguiente manera: la descripción, donde se explica brevemente el tema sobre el que tratará el video, el objetivo educativo del video, seguido por el cambio de conducta que se busca en los padres/madres o encargados/as con respecto a la alimentación preescolar y el contenido donde se presenta propiamente guión del video con las intervenciones de los distintos personajes. A su vez el guión inicia con la presentación del tema, seguido por el desarrollo del mismo y una etapa final de cierre con preguntas de reflexión.

Es importante recalcar que esta propuesta de material educativo se enmarca dentro del modelo *Póngale Vida*®, con el propósito contribuir en las acciones de prevención de la obesidad infantil que busca este modelo, ya que el exceso de peso en los/as menores se encuentra claramente relacionado con efectos negativos para la salud de niños/as.

*“Dar el ejemplo no es la principal
manera de influir sobre los demás:
es la única manera”*
ALBERT EINSTEIN

II. PERSONAJES DE LA SERIE DE VIDEOS

- ❖ **Presentador/a:** Consistirá en un representante del modelo *Póngale Vida*®. Su responsabilidad será introducir los videos, motivando a los/as participantes a conocer sobre el tema, además estará a cargo del cierre del video, donde invitará a los padres/madres o encargados/as a observar el próximo video y finalizará con una pregunta de reflexión, según el tema que corresponda. Es preferible que haya tenido participación en el modelo en la zona de Turrialba y, a pesar que también puede ser profesional en nutrición, su función especial será crear un vínculo entre la poblacional meta y el/la profesional en nutrición que brindará los mensajes.
- ❖ **Profesional en nutrición:** Estará representado por un/a nutricionista, cuya función será brindar las recomendaciones prácticas sobre alimentación preescolar en cada uno de los videos. Este/a profesional en nutrición puede o no ser parte del modelo *Póngale Vida*®. Resulta de vital importancia que tenga un panorama claro del funcionamiento del modelo y de la situación alimentaria-nutricional de los/as preescolares en la zona de Turrialba. Tendrá la camiseta del modelo *Póngale Vida*® como identificador y no utilizará gabacha.
- ❖ **Padre/madre o encargado/a del niño/a preescolar:** El/la progenitor/a o cuidador/a del niño/a preescolar será el eje sobre el cuál deberá girar la actividad educativa. Su principal función será presentar aquellas inquietudes sobre la alimentación del niño/a preescolar que tienen los responsables del cuidado del/la menor. Debe ser participante activo/a del modelo *Póngale Vida*® en la zona de Turrialba. Podrán incluirse distintos padres/madres o encargados/as en cada uno de los videos.
- ❖ **Niño/a preescolar:** Estará representado/a por niños/as entre 4-6 años de edad. Con mensajes breves y sencillos, acordes a su edad, generará reflexión en los padres/madres y cuidadores acerca de las prácticas alimentarias que estos/as incentivan en los/as menores. Deben ser niños/as preescolares participantes del modelo *Póngale Vida*® en la zona de Turrialba y podrán ser distintos menores en cada uno de los videos.

III. ESCENARIOS EN LA SERIE DE VIDEOS

- ❖ ***Consultorio del Profesional en Nutrición:*** Este es el espacio desde el cual el/la profesional en nutrición brindará algunas de las recomendaciones acerca de la alimentación preescolar. Contará con el equipo básico para la atención nutricional, incluyendo equipo antropométrico para la evaluación del preescolar.
- ❖ ***Casa de habitación del niño/a preescolar y su familia (incluyendo padre, madre o encargado/a):*** Esta será la casa de habitación del niño/a preescolar y del padre/madre o encargado/a que participan en el video. Los espacios que se utilizarán serán el comedor y la sala de estar. El primero deberá contar al menos con una mesa de comedor y sus respectivas sillas, la segunda se caracterizará por tener al menos un sillón o silla. Desde este lugar se propiciará la interacción de el padre/madre o encargado y el profesional en nutrición.
- ❖ ***Sala de estar:*** Este será el espacio desde el cual el presentador/a introducirá o concluirá algunos de los videos. Contará con al menos una silla o sillón.
- ❖ ***Cocina:*** Estará caracterizada por un espacio con los electrodomésticos y utensilios básicos para la preparación de alimentos.
- ❖ ***Otros espacios:*** Huerta o espacio para hidroponía, comedor escolar al que asisten los niños/as preescolares y parque público en el que el niño/a preescolar pueda realizar actividad física con su padre/madre o encargado/a.

IV. CONSIDERACIONES IMPORTANTES

Las siguientes son algunas consideraciones que deben tomarse en cuenta para el desarrollo de los videos propuestos:

- Cada video tendrá una duración máxima de 7 minutos.
- Se creará una cuenta en página web www.youtube.com bajo el nombre “Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar” y en la cual se colocarán los videos. Estos videos serán compartidos en la página web del modelo *Póngale Vida®* (<http://pongalevida.net>) y a partir de esta en la página oficial del Facebook® del modelo (<https://www.facebook.com/pages/P%C3%B3ngaleVida/146018212105988?fref=ts>).
- Al iniciar cada video se mostrará el siguiente logo, que lo identificará como parte de la serie “Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar”.

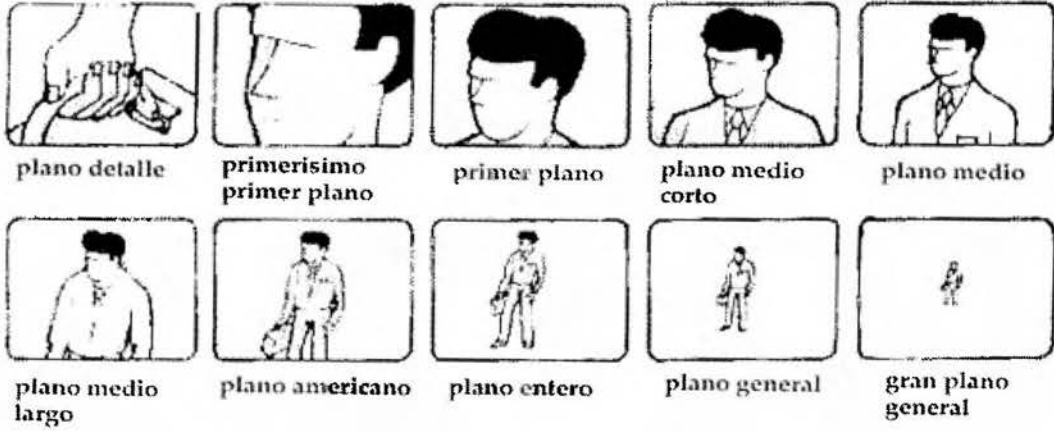


- Cada video se encontrará protegido bajo la siguiente licencia de Creative Commons, cuyo logo se presentará al final de cada video.



Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, siempre y cuando le reconozcan la autoría y sus nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

siguiente es una representación gráfica de los planos cinematográficos que se mencionarán en esta propuesta.



Como parte del modelo *Póngale Vida*® se le dará seguimiento a las dudas y comentarios con respecto a los videos, que expresen los padres/madres o encargados/as en la página oficial de Facebook® del modelo (<https://www.facebook.com/pages/P%C3%B3ngaleVida/146018212105988?fref=ts>).

V. CONTENIDO DEL MATERIAL EDUCATIVO

La propuesta de material educativo consiste en una serie de siete videos educativos sobre alimentación saludable en la etapa preescolar, de acuerdo con los temas de interés expresados por los padres/madres y encargados/as. Los siguientes son los tópicos incluidos:

- VIDEO 1** Módulo 1. “Mi niño/a no quiere comer...”:
Introducción a la alimentación en la etapa preescolar.
- VIDEO 2** Módulo 2. “¿Cuántas veces al día debería comer mi niño/a?...”:
Tiempos de comida recomendados en la edad preescolar.
- VIDEO 3** Módulo 3. “¿Mi niño/a está comiendo lo suficiente?...”:
Grupos de alimentos y tamaños de porción recomendados en la edad preescolar.
- VIDEO 4** Módulo 4. “¿Qué opciones saludables de comidas puedo ofrecer a mi niño/a?...”:
Ejemplos de preparaciones saludables para preescolares.
- VIDEO 5** Módulo 5. “¿Cómo puedo ahorrar dinero y ofrecer alimentos saludables a mi niño/a?...”:
Planificación de la compra de alimentos.
- VIDEO 6** Módulo 6. “Mi niño/a se distrae al comer...”:
Manejo de límites y del entorno al momento de comer.
- VIDEO 7** Módulo 7. “Y el juego... ¿Es importante para mi niño/a?...”:
Actividad física en la etapa preescolar.

VIDEO 1

MÓDULO 1. “MI NIÑO/A NO QUIERE COMER...”: INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA PREESCOLAR

DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO:

En este video se presentan las características generales de la edad preescolar relacionadas con la alimentación, así como las principales recomendaciones para que los padres/madres o encargados/as puedan orientar adecuadamente las conductas propias de esta edad con respecto a la alimentación.

OBJETIVO EDUCATIVO DEL MÓDULO:

Al finalizar el módulo los padres/madres y encargados/as serán capaces de identificar las principales características de la etapa preescolar con respecto a la alimentación y desarrollar las estrategias correspondientes para procurar una alimentación saludable en su niño/a.

CAMBIO CONDUCTUAL QUE SE BUSCA CON EL MÓDULO:

Que los padres/madres o encargados/as utilicen las recomendaciones brindadas respecto a la alimentación del niño/a preescolar, tomando en cuenta las características propias de esta edad.

CONTENIDO:

- Presentador/a:

“Mi niño no quiere comer...”, esta es una situación y preocupación muy común que probablemente le haya sucedido si usted es padre, madre o cuidador de un niño o niña en edad preescolar. Este es el primero de 7 videos de la serie *Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar*, donde le presentaremos recomendaciones prácticas acerca de la alimentación saludable en esta etapa de la vida.

[Se muestra al presentador/a mientras introduce el video desde una sala de estar, donde se encuentra sentado/a en una silla o sillón (plano entero)].

- Profesional en nutrición:

Cuando hablamos de “preescolar” nos referimos a aquel niño que se encuentra entre los 4 y 6 años.

[Se presenta al profesional en nutrición mientras se encuentra hablando desde su consultorio (plano entero)].

En esta edad se producen cambios importantes en los niños, por ejemplo el crecimiento es más lento en comparación con la infancia temprana, aumentando de 2 a 3 kg y de 5 a 8 cm al año.

[Se presenta al profesional en nutrición mientras toma la talla al niño/a en el consultorio. El padre/madre o encargado/a acompaña al niño/a (plano entero)].

Sin embargo, pueden darse períodos de mayor o menor apetito, lo que es totalmente normal. Como adultos debemos estar siempre atentos a cualquier cambio drástico en la cantidad de alimentos que consume el pequeño.

[Se presenta a un niño/a mientras se encuentra en su hogar frente a un plato de comida servida y con una actitud de rechazo hacia los alimentos (plano medio largo)].

<p>- Padre/madre o encargado/a del niño/a preescolar 1: ¿Pero qué puedo hacer si [Carlitos] no quiere comer?.</p>	<p>[Se presenta al padre/madre o encargado/a mientras realiza la pregunta en su hogar al profesional en nutrición (plano medio corto)].</p>
<p>- Profesional en nutrición: En esta edad es normal que se desarrollen manías con la comida, por ejemplo, es posible que su niño rechace alimentos que antes le gustaban o que pida el mismo alimento en todas sus comidas. Nosotros podemos utilizar diferentes estrategias para estimular el consumo de alimentos variados en las comidas, principalmente los vegetales, que suelen ser rechazados por los pequeños. Podemos tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:</p>	<p>[Se presentan imágenes (plano detalla) alusivas a las recomendaciones mientras el profesional en nutrición las va indicando (presentar además un recuadro con las recomendaciones escritas, conforme son mencionadas). El/la nutricionista se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a y se sienta junto a este/a (plano americano)].</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Sirva los alimentos de manera atractiva, variando los sabores, formas, tamaños y texturas. 	<p>[Se presenta la comida servida de forma atractiva, incluyendo vegetales como zanahoria o brócoli que tienen diferentes sabores, formas, tamaños y texturas, al momento que el profesional en nutrición brinda la recomendación (plano detalle)].</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Evite mezclar los alimentos servidos, es decir, colocar los alimentos por separado en el plato y no uno sobre otro, porque el orden visual es bueno para apreciar cada alimento. 	<p>[Se presenta la comida servida de manera separada en un plato, al momento que el profesional en nutrición brinda la recomendación (plano detalle)].</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Si un alimento es rechazado por el niño, prepárelo en diferentes formas y ofrézcalo en varias oportunidades. Puede ser necesario probar 9 veces, durante uno o dos meses, para que finalmente acepte ese nuevo alimento. 	<p>[Se presenta al niño/a preescolar rechazando los alimentos que le ofrece su padre/madre o encargado/a al momento que el profesional en nutrición brinda la recomendación (plano medio largo)].</p>
<ul style="list-style-type: none"> • A pesar de que a esta edad el niño tiene mayores habilidades al momento de comer, como por ejemplo, puede sujetar la taza con una mano, usar bien la cuchara, untar y cortar con el cuchillo, la supervisión por parte de un adulto todavía es importante para evitar cualquier accidente. 	<p>[Se muestra al padre/madre o encargado/a acompañando al niño/a al momento de comer, además supervisa y ayuda al menor con el uso de los implementos (cubierto, cuchara o tenedor); mientras el profesional en nutrición brinda la recomendación (plano americano)].</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Involucre al niño en las actividades relacionadas con la alimentación. Permítale seleccionar, preparar y servir los alimentos. A los niños les agrada ser útiles y complacer a quien los cuida, por lo tanto es un momento ideal para enseñarles hábitos de alimentación saludable. 	<p>[Se presenta a un niño/a mientras ayuda a servir la mesa en su hogar, al momento que el profesional en nutrición brinda la recomendación (plano entero)].</p>
<p>- Niño/a Preescolar 1: Yo quiero ayudar a comprar, preparar y servir los alimentos. ¡Me encanta hacerlo y que compartamos!.</p>	<p>[Se enfoca rápidamente el rostro del niño/a quien mientras indica el mensaje desde su hogar (primerísimo primer plano)].</p>

<p>- Profesional en nutrición: Como recomendación adicional y con el objetivo de que al llegar a la mesa el niño muestre un mayor deseo por consumir los alimentos, es importante que se le explique de manera sencilla de donde provienen.</p>	<p>[Se presenta al profesional en nutrición mientras brinda las recomendaciones al padre/madre o encargado/a. El profesional en nutrición se encuentra sentado/a junto al padre/madre o encargado/a en la casa de habitación de este/a (plano americano)].</p>
<p>Si es posible realice una pequeña huerta en su hogar, ya que esto motivará al pequeño a consumir los alimentos que cultivó, sobretodo aquellos que le gustan menos. Además, es una oportunidad para dar su ejemplo consumiendo también los vegetales o frutas cultivadas. Recuerde que si cuenta con poco espacio puede utilizar la técnica de hidroponía. ¡La Feria del Agricultor también es una excelente opción para que nuestros niños y niñas conozcan de donde provienen los alimentos!.</p>	<p>[Se presenta al niño/a cultivando una huerta o participando en hidroponía, al momento el profesional en nutrición brinda las recomendaciones. El menor se encuentra acompañado por su padre/madre o encargado/a (plano general)].</p>
<p>No olvide que el niño constantemente aprende por imitación, por lo tanto seguirá los hábitos de alimentación que observa en sus padres y cuidadores.</p>	<p>[Se presenta al profesional en nutrición mientras brinda las recomendaciones al padre/madre o encargado/a. El profesional en nutrición se encuentra sentado/a junto al padre/madre o encargado/a en la casa de habitación de este/a (plano americano)].</p>
<p>- Niño/a preescolar 2: Si vos no lo comes, ¿por qué tengo que comerlo yo?.</p>	<p>[Se enfoca rápidamente el rostro del niño/a mientras indica el mensaje desde su hogar (primerísimo primer plano)].</p>
<p>- Padre/madre o encargado/a del niño/a preescolar 2: Pero...¿Qué puedo hacer si [Karlita] solamente quiere comer lo que le gusta a sus compañeros y aquellos alimentos que se encuentran “de moda”, como los que son presentados en la televisión?.</p>	<p>[Se presenta al padre/madre o encargado/a mientras realiza la pregunta en su hogar al profesional en nutrición (plano medio corto)].</p>
<p>- Profesional en nutrición: Indiscutiblemente los hermanos mayores, primos o compañeros influyen en las preferencias alimentarias de nuestros hijos e hijas. Pueden aprender de ellos los hábitos positivos o negativos.</p>	<p>[Se muestra una toma de niños/a preescolares compartiendo mientras comen en el comedor del centro educativo, al momento que el profesional en nutrición explica el tema (plano general)].</p>
<p>Por ejemplo, cuando el niño rechaza los vegetales porque los otros niños no lo consumen. En este caso podemos despertar la curiosidad de los niños al involucrarlos en la preparación de los alimentos en diferentes formas o figuras, de manera que les resulte llamativo, además es importante explicarles de manera sencilla los beneficios de consumir los vegetales.</p>	<p>[Se enfoca el rostro del profesional en nutrición mientras brinda las recomendaciones al padre/madre o encargado/a. El profesional en nutrición se encuentra sentado/a junto al padre/madre o encargado/a en la casa de habitación de este/a (plano medio)].</p>

<p>Por todas las características que hemos mencionado, la alimentación durante esta edad es todo un reto, pero a la vez una gran oportunidad que usted tiene para incentivar hábitos de alimentación saludable en los más pequeños que perdurarán por largo tiempo, por lo que este esfuerzo definitivamente valdrá la pena.</p>	<p><i>[Se enfoca rostro del profesional en nutrición mientras brinda la recomendación al padre/madre o encargado/a. El/la nutricionista se encuentra sentado/a en una silla o sillón junto al padre/madre o encargado/a en la casa de habitación de este/a (plano americano). Mientras el profesional en nutrición brinda la recomendación se presenta la toma de una familia comiendo y compartiendo (plano entero)].</i></p>
<p>Para obtener más recomendaciones puede ver un interesante video en esta dirección electrónica: https://www.youtube.com/watch?v=Znmhn03vT_Q.</p>	<p><i>[Se enfoca al nutricionista al momento que señala el link (se presenta un recuadro con el link). El profesional en nutrición se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junto a este/a (plano medio)].</i></p>
<p><u>- Presentador/a:</u> Esperamos que las recomendaciones le sea de mucha ayuda y le invitamos a reflexionar en las siguientes preguntas: ¿Qué estrategias ha utilizado para lograr que su niño o niña consuma frutas y vegetales?, ¿Cuáles son las principales dificultades que usted ha tenido para que su niño consuma una alimentación saludable? y ¿Cómo podría enfrentar estas dificultades según lo visto en el video?. Puede comentar este video con sus dudas y experiencias al respecto. En el próximo video hablaremos sobre el número de tiempos de comida recomendados para el niño o niña en edad preescolar. Muchas gracias.</p>	<p><i>[Se enfoca al presentador/a, mientras realiza el cierre del video. El presentador/a se encuentra de pie en una sala de estar (plano entero)].</i></p>

VIDEO 2

MÓDULO 2. “¿CUÁNTAS VECES AL DÍA DEBERÍA COMER MI NIÑO/A?...”: TIEMPOS DE COMIDA RECOMENDADOS EN LA EDAD PREESCOLAR

DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO:

En este video se presentarán las recomendaciones respecto a la cantidad de tiempos de comida que deben realizar los niños/as preescolares y la relevancia de mantener horarios regulares de comida durante esta edad.

OBJETIVO EDUCATIVO DEL MÓDULO:

Al finalizar el módulo los padres/madres y encargados/as serán capaces de reconocer la cantidad de tiempos de comida recomendados para los niños/as preescolares, así como la importancia de cada uno de ellos.

CAMBIO DE CONDUCTA QUE SE BUSCA CON EL MÓDULO:

Que los padres/madres o encargados/as regulen la cantidad de tiempos de comida que realiza el niño/a preescolar de acuerdo con las recomendaciones brindadas.

CONTENIDO:

<p>- Presentador/a: Hola. En este segundo video de la serie <i>Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar</i>, hablaremos sobre los tiempos de comida que deben realizar los niños y niñas preescolares. Esperamos que lo disfruten y que le sea de gran ayuda.</p>	<p>[Se enfoca al presentador/a mientras introduce el video. El presentador/a se encuentra sentado/a en una sala de estar (plano entero)].</p>
<p>- Profesional en nutrición: Como se explicó en el video anterior, es normal que en esta edad su niño o niña presente momentos de mayor o menor apetito. Sin embargo, debemos procurar que realice al menos los siguientes 5 cinco tiempos de comida: desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde y cena; con un espacio de 3 a 4 horas entre cada uno de ellos y con cantidades pequeñas de alimentos.</p>	<p>[Presentar en la pantalla la imagen de un reloj para ejemplificar la frecuencia y número de tiempos de comida, mientras el/la nutricionista brinda las recomendaciones. El profesional en nutrición se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junto a este/a (plano medio)].</p>
<p>El desayuno es la comida que se realiza después de aproximadamente 12 horas de ayuno, mejora el rendimiento en las actividades de la mañana, evita “picar” entre comidas y evita el consumo excesivo de alimentos al mediodía. Por lo tanto, no es conveniente que el pequeño vaya al kinder sin desayunar.</p>	<p>[Se presenta al nutricionista, quien se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junto a este/a, mientras brinda las recomendaciones (plano medio)].</p>
<p>- Padre/madre o encargado/a del niño/a preescolar 1: Pero...¿Qué puedo hacer si [Laurita] dice que no quiere desayunar porque no se siente bien?.</p>	<p>[Se presenta al padre/madre o encargado/a mientras realiza la pregunta en su hogar al profesional en nutrición (plano medio corto)].</p>

<p>- Profesional en nutrición: Si presenta algún malestar al desayunar, por ejemplo ganas de vomitar, le puede ofrecer alimentos tostados, como galletas sin relleno para disminuir los síntomas. También debe procurar que el pequeño tenga suficiente tiempo para tomar el desayuno, y no apresurarlo. Es necesario dedicar de 15 a 20 minutos para desayunar, por lo que debemos despertar al niño con suficiente tiempo y acostarlo a la hora apropiada, tratando que duerma al menos 8 horas, ya que el sueño favorece el crecimiento y el desarrollo intelectual.</p>	<p>[Se presenta al profesional en nutricional, quien se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junta a este/a, mientras brinda las recomendaciones (plano medio)].</p>
<p>- Niño/a preescolar 1: Recuerda que necesito tiempo para desayunar y no puedo hacerlo cuando faltan 5 minutos para entrar al kinder.</p>	<p>[Se muestra rápidamente el rostro del niño/a preescolar momento que indica el mensaje desde su hogar (primerísimo primer plano)].</p>
<p>- Padre/madre o encargado/a del niño/a preescolar 2: Y la merienda... ¿por qué es importante?.</p>	<p>[Se presenta al padre/madre o encargado/a mientras realiza la pregunta en su hogar al profesional en nutrición (primer plano)].</p>
<p>- Profesional en nutrición: La merienda es un tiempo de comida importante, ya que es un momento de descanso después de las actividades recreativas o académicas. Ayuda a cubrir las necesidades de nutrientes y energía, a mantener los niveles de azúcar en sangre, necesarios para la actividad de cerebral y el sistema nervioso en rápido crecimiento. Tome en cuenta que a esta edad no es adecuado dar dinero al niño para comprar alimentos, ya que aún no tiene la total capacidad para decidir cuáles son los alimentos que debe incluir como parte de una alimentación saludable y elegirá aquellos que son sus preferidos por sabor, color o textura. Por lo tanto, usted como padre, madre o encargado es quien debe tomar las decisiones y preparar en casa los alimentos que llevará el niño. Si este tiene un horario de 7:00 a.m. a 10:00 a.m. no es necesario que lleve merienda, ya que la realizaría en el comedor escolar o CEN-CINAI.</p>	<p>[Se presenta al profesional en nutrición, quien se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junta a este/a, mientras brinda las recomendaciones (plano medio)].</p>
<p>- Niño/a preescolar 2: A veces no puedo comer toda la merienda que llevo al kinder porque es muy grande, además también voy al comedor donde como con mis compañeros.</p>	<p>[Se enfoca rápidamente el rostro del niño/a preescolar mientras indica el mensaje desde el comedor escolar].</p>
<p>- Padre, madre o encargado/a 3: Pero... ¿Qué puedo hacer si [Luisito] almuerza en el comedor del kinder y al llegar a casa desea comer nuevamente?.</p>	<p>[Se presenta al padre/madre o encargado/a mientras realiza la pregunta en su hogar al profesional en nutrición (primer plano)].</p>

<p><u>- Profesional en nutrición:</u> Sabemos que debido al horario del kinder el cumplimiento de los tiempos de comida puede ser un reto, ya que en ocasiones el pequeño almuerza temprano en el centro educativo y al llegar a casa quiere almorzar nuevamente. En este caso podemos adelantar parte de la merienda de la tarde, de manera que se sienta satisfecho hasta el próximo tiempo de comida. Por ejemplo si la merienda de la tarde será una manzana y un yogurt, podemos ofrecer la manzana y reservar el yogurt para la tarde. Lo que no resulta conveniente es que el niño repita el almuerzo, ya que estaríamos excediendo la cantidad de energía necesaria.</p>	<p><i>[Se presenta al profesional en nutrición, quien se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junta a este/a, mientras brinda las recomendaciones].</i></p>
<p><u>- Padre/madre o encargado/a del niño/a preescolar 4:</u> Y... ¿[Anita] también debe realizar la cena?.</p>	<p><i>[Se presenta al padre/madre o encargado/a mientras realiza la pregunta en su hogar al profesional en nutrición (primer plano)].</i></p>
<p><u>- Profesional en nutrición:</u> Sí. En la cena se debe tener en cuenta lo que el niño ha consumido a lo largo del día y reforzar aquellos alimentos que resultaron escasos, que generalmente son los vegetales, lácteos y carne, los cuales deben servirse de manera atractiva y en diferentes preparaciones.</p>	<p><i>[Se presenta al profesional en nutrición, quien se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junta a este/a, mientras brinda las recomendaciones(plano medio)].</i></p>
<p><u>- Presentador/a:</u> Esperamos que estas recomendaciones le sean de gran utilidad y le invitamos a reflexionar en la siguiente pregunta: ¿Cómo puedo mejorar los horarios de alimentación de mi niño según lo explicado?. En el próximo video hablaremos sobre los grupos de alimentos y la cantidad que debe consumir el niño preescolar. Recuerde que puede comentar este video con sus dudas y experiencias al respecto. Muchas gracias.</p>	<p><i>[Se muestra al presentador/a quien se encuentra de pie en una sala de estar, al momento que realiza el cierre del video (plano general)].</i></p>

VIDEO 3

MÓDULO 3. “¿MI NIÑO/A ESTÁ COMIENDO LO SUFICIENTE?...”: GRUPOS DE ALIMENTOS Y TAMAÑOS DE PORCIÓN RECOMENDADOS EN LA EDAD PREESCOLAR

DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO:

En este módulo se presentarán los grupos de alimentos que deben estar presentes en la alimentación del niño/a preescolar, así como las cantidades en que dichos grupos deben ser incluidos.

OBJETIVO EDUCATIVO DEL MÓDULO:

Al finalizar el módulo los padres/madres y encargados/as serán capaces de reconocer los grupos de alimentos y tamaños de porción recomendados en la edad preescolar para ajustar el tipo y cantidad de alimentos ofrecidos al niño según las recomendaciones brindadas.

CAMBIO DE CONDUCTA QUE SE BUSCA CON EL MÓDULO:

Que los padres/madres y encargados/as revisen el tipo y cantidad de alimentos ofrecidos a su niño/a de acuerdo con las recomendaciones brindadas.

CONTENIDO:

(I PARTE) (Debido a la extensión del tema se realizarán 2 videos)

- Presentador/a:

Bienvenidos al tercer video de la serie *Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar*. Hablaremos sobre los grupos de alimentos y tamaños de porción recomendados para los niños y niñas preescolares. En algún momento se ha preguntado ¿será mucho o poco la cantidad de alimentos que le doy a mi hijo o hija?, si este es su caso preste mucha atención al video donde explicaremos detalladamente el tema.

[Se muestra al presentador/a mientras introduce el video. Este/a se encuentra de pie en una sala de estar (plano entero)].

- Profesional en nutrición:

Para iniciar, debemos tomar en cuenta que, al igual que los adultos, los niños preescolares deben incluir en sus comidas los siguientes grupos de alimentos:

- a) Cereales, leguminosas y verduras harinosas, b) Vegetales y frutas, c) Alimentos de origen animal y d) Grasas y azúcares. Ahora hablaremos brevemente de cada uno de ellos.

[Se presenta al profesional en nutrición, quien se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junto a este/a, mientras brinda las recomendaciones (plano medio largo). El/la nutricionista utiliza un rotafolio para mostrar al padre/madre o encargado/a cada uno de los grupos de alimentos, conforme son mencionados, hasta completar el Círculo de la Alimentación Saludable (plano detalle)].

<p>El primero de los grupos incluye aquellos alimentos como: arroz, fideos, panes, galletas, cereales de desayuno, frijoles, garbanzos, lentejas y tubérculos como papa, yuca, camote, tiquizque, ñampí, entre otros. De este grupo debemos incluir de 4-5 porciones diarias en la alimentación del pequeño. Las leguminosas como frijoles, garbanzos y lentejas son una excelente fuente de fibra, y de bajo costo, que ayudará al funcionamiento del sistema digestivo. Es importante aclarar que aquellos productos integrales aportarán al pequeño mayor cantidad fibra en comparación con el producto regular. Sin embargo, no debemos olvidar que el consumo de fibra siempre debe ir acompañado con agua para evitar el estreñimiento.</p>	<p>[Se presenta al profesional en nutrición, quien se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junta a este/a, mientras brinda las recomendaciones (plano americano)].</p>
<p>- Padre/madre o encargado/a 1: Pero... ¿cuánta cantidad es una porción?</p>	<p>[Se presenta al padre/madre o encargado/a mientras realiza la pregunta en su hogar al profesional en nutrición (plano medio corto)].</p>
<p>- Profesional en nutrición: Una porción equivale a ½ taza de arroz, frijoles, lentejas, garbanzos, fideos, puré o ½ taza de cereal de desayuno que contenga poca cantidad de azúcar [explicar que “poca cantidad de azúcar” se refiere a no más de 2 cucharaditas (10 gramos) por porción de alimento, según la etiqueta del producto, para esto se presentará un ejemplo de etiqueta nutricional]; 2 galletas sin relleno, 1 rebanada de pan cuadrado, 1 tortilla mediana, 1 trozo pequeño de pan tipo baguette de aproximadamente 4 dedos o 7 centímetros de ancho.</p>	<p>[Se presentan las porciones de los alimentos servidas en platos, los cuales se encuentran sobre una mesa, mientras el profesional en nutrición realiza las recomendaciones. El/la nutricionista se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junta a este/a, mientras brinda las recomendaciones (plano detalle)].</p>
<p>- Padre/madre o encargado/a del niño/a preescolar 1: Pero... ¿cuántas frutas y vegetales debe comer mi hijo durante el día.</p>	<p>[Se presenta al padre/madre o encargado/a mientras realiza la pregunta en su hogar al profesional en nutrición (plano medio corto)].</p>
<p>- Profesional en nutrición: Los vegetales y frutas también deben consumirse todos los días y la cantidad recomendada es de 2-3 porciones de frutas y 3-4 porciones de vegetales. Una porción equivale a ½ tz de fruta picada, ½ taza de jugo de fruta natural, la mitad de una fruta mediana, ½ taza de ensalada verde o de vegetales cocidos. Algunos ejemplos son: ½ naranja mediana, ½ tz de piña picada, ½ taza de palitos de zanahoria con limón, ensalada de lechuga, repollo, tomate, pepino, entre otros, o ½ taza de picadillo de chayote.</p>	<p>[Se presentan las porciones de los alimentos servidas en platos, los cuales se encuentran sobre una mesa, mientras el profesional en nutrición realiza las recomendaciones. El/la nutricionista se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junta a este/a, mientras brinda las recomendaciones (plano detalle)].</p>
<p>- Padre/madre o encargado/a del niño/a preescolar 1: Y... ¿es importante que mi hijo coma carne en esta edad?</p>	<p>[Se presenta al padre/madre o encargado/a mientras realiza la pregunta en su hogar al profesional en nutrición (plano medio corto)].</p>

<p>- Profesional en nutrición: Sí, con respecto a los productos de origen animal, deben incluirse todos los días de 3-5 onzas, cada onza equivale al tamaño de 1 cajita de fósforos y puede ser carne, pollo o pescado. Debido a que el pescado contiene grasas importantes para el desarrollo del sistema nervioso, el cerebro y la visión, el niño debe consumirlo al menos 2 veces por semana. El huevo también puede incluirse y cada uno será equivalente a una onza de carne. También existen otros grupos de alimentos que deben formar parte de la alimentación del preescolar, pero estos los veremos en la segunda parte del video.</p>	<p>[Se presentan las porciones de los alimentos servidas en platos, los cuales se encuentran sobre una mesa, mientras el profesional en nutrición realiza las recomendaciones. El/la nutricionista se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junto a este/a, mientras brinda las recomendaciones (plano detalle)].</p>
<p>¿Qué les parece si repasamos el número de porciones para los grupos de alimentos que hemos comentado hasta el momento? Iniciemos ¿Recuerda cuántas son las porciones recomendadas del grupo llamado cereales, leguminosas y verduras harinosas?. Exactamente de 4 a 5 porciones. ¿Para los vegetales y frutas?. Sí, de 3 a 4 porciones de vegetales y de 2 a 3 porciones de frutas. ¿Y... qué cantidad de alimentos de origen animal debemos ofrecer al niño o niña preescolar?. Correcto, de 3 a 5 onzas.</p>	<p>[Se presenta al profesional en nutrición, quien se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junto a este/a, mientras repasa las recomendaciones (plano americano)].</p>
<p>- Presentador/a: No olvide observar la segunda parte de este video, podrá encontrar información sobre los grupos de alimentos que deben formar parte de una alimentación saludable en esta etapa de la vida ¡Lo esperamos pronto!.</p>	<p>[Se muestra al presentador/a mientras realiza el cierre del video. Este/a se encuentra de pie en una sala de estar (plano general)].</p>

(II PARTE) (Debido a la extensión del tema se realizarán 2 videos)

<p>- Presentador/a: Bienvenidos a la segunda parte del video sobre grupos de alimentos y tamaños de porción de la serie <i>Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar</i>. Hablaremos sobre los demás grupos de alimentos y tamaños de porción recomendados para los niños preescolares. ¡Esperamos que las recomendaciones le sean de gran utilidad!.</p>	<p>[Se muestra al presentador/a mientras introduce el video. Este/a se encuentra de pie en una sala de estar (plano entero)].</p>
<p>- Profesional en nutrición: Además de los grupos de alimentos mencionados en la primera parte del módulo, debemos ofrecer diariamente al pequeño 1½ taza de lácteos, como la leche o yogurt para que el niño obtenga la cantidad de calcio necesaria para su crecimiento y desarrollo. Es importante aclarar que una rebanada delgada de queso será equivalente a ½ taza de lácteos.</p>	<p>[Se presentan las porciones de los alimentos servidas en platos, los cuales se encuentran sobre una mesa, mientras el/la nutricionista realiza las recomendaciones. El profesional en se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junto a este/a, mientras brinda las recomendaciones (plano detalle)].</p>

<p>En caso de que su niño sea intolerante a la lactosa (azúcar de la leche) puede encontrar recomendaciones importantes en este video: https://www.youtube.com/watch?v=ZIN-9H0aMiM.</p>	<p>[Se enfoca al profesional en nutrición al momento que señala el link (se presenta en un recuadro el link) (plano medio). El/la nutricionista se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a (plano medio corto)].</p>
<p>- Padre/madre o encargado/a del niño/a preescolar 1: Pero... ¿qué pasa con las grasas y azúcar? ¿son necesarios para mi hijo?.</p>	<p>[Se presenta al padre/madre o encargado/a mientras realiza la pregunta en su hogar al profesional en nutrición (plano medio corto)].</p>
<p>- Profesional en nutrición: Sí. El cuarto grupo que completa los alimentos necesarios en esta etapa de la vida son las grasas y azúcares, pero debemos vigilar la cantidad y el tipo de alimento del que provienen. Por ejemplo, se deben preferir las grasas de aceites vegetales como aceite de canola, maíz, soya y girasol, así como aguacate y nueces. Hay que tener presente que las grasas y azúcares deben ser consumidos en pequeñas cantidades, recordando que los tenemos presentes en la miel de abeja, jalea, margarina, mantequilla, entre otros. Sin embargo, la grasa y azúcar también se encuentra en alimentos donde no la observamos fácilmente como bebidas gaseosas, jugos de cajita, repostería, galletas, postres, comidas rápidas, confites, paquetitos de frituras y helados, entre otros. Por esta razón, se debe evitar el consumo frecuente de estos, ya que además de la grasa o azúcar que contienen no aportan, en su mayoría, una cantidad importante de vitaminas o minerales al pequeño. Sin embargo, no es necesario prohibir totalmente su consumo ya que esto únicamente aumentará el deseo del pequeño por ingerir estos alimentos. Por lo tanto, debemos enseñarles que pueden comerse en poca cantidad.</p>	<p>[Se presentan ejemplos de los alimentos servidos en platos, los cuales se encuentran sobre una mesa, mientras el profesional en nutrición realiza las recomendaciones. El/la nutricionista se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junto a este/a, mientras brinda las recomendaciones (plano detalle)].</p>
<p>- Padre/madre o encargado/a del niño/a preescolar 1: ¿Y el agua? ¿Es importante para mi hijo?.</p>	<p>[Se presenta al padre/madre o encargado/a mientras realiza la pregunta en su hogar al profesional en nutrición (plano medio corto)].</p>
<p>- Profesional en nutrición: Sí. El agua siempre debe estar presente como parte de la alimentación del preescolar, siendo necesario 6 vasos diarios. Este es un hábito que debemos fomentar desde la niñez para una adecuada hidratación. Si el pequeño no está acostumbrado a tomar agua, podemos agregarle rodajas de limón, naranja o pepino, trozos de fresas, entre otros para que esta resulte más llamativa.</p>	<p>[Se presenta los vasos de agua con frutas sobre una mesa, mientras el profesional en nutrición brinda la recomendación. El/la nutricionista se encuentra en una cocina (plano general y plano detalle)].</p>

<p>¿Qué les parece si repasamos las cantidades de recomendadas para los diferentes grupos de alimentos mencionados?. Comencemos. ¿Recuerda cuál es la cantidad de lácteos recomendada?. Exactamente, 1 ½ taza. ¿Para grasas y azúcares?. Sí, en pequeñas cantidades. ¿Y... qué cantidad de agua debemos ofrecer al niño o niña preescolar?. Correcto, 6 vasos diarios.</p>	<p><i>[Se presenta al profesional en nutrición, quien se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junto a este/a, mientras repasa las recomendaciones (plano americano)].</i></p>
<p><u>- Presentador/a:</u> Esperamos que estas recomendaciones le sean de gran ayuda. Le invitamos a reflexionar en las siguientes preguntas ¿Mi niño está consumiendo todos los grupos de alimentos? ¿Son adecuadas las cantidades que le estoy ofreciendo?. Cualquier duda o experiencia que deseen compartir lo pueden hacer comentando este video. En el próximo video hablaremos sobre ejemplos de comidas saludables que pueden ser incluidas en la alimentación de su hijo o hija. Gracias y lo esperamos pronto.</p>	<p><i>[Se muestra al presentador/a mientras realiza el cierre del video. Este/a se encuentra de pie en una sala de estar, (plano general)].</i></p>

VIDEO 4

MÓDULO 4. “¿QUÉ OPCIONES SALUDABLES DE COMIDAS PUEDO OFRECER A MI NIÑO/A?...”: EJEMPLOS DE PREPARACIONES SALUDABLES PARA PREESCOLARES

DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO:

En este módulo de brindarán a los padres/madres o encargados/as ejemplos de platillos que pueden ofrecer a su niño/a preescolar en los diferentes tiempos de comida.

OBJETIVO EDUCATIVO DEL MÓDULO:

Al finalizar el módulo los padres/madres y encargados/as serán capaces de reconocer opciones saludables de comidas para sus niños/as preescolares, que además sean fáciles de preparar y económicas, de manera que puedan ser incorporadas en la alimentación diaria del menor.

CAMBIO DE CONDUCTA QUE SE BUSCA CON EL MÓDULO:

Que los padres/madres o encargados/as prueben diferentes opciones de platillos procurando una alimentación variada y saludable en su niño.

CONTENIDO:

<p>- <i>Presentador/a:</i> Hola. Es un gusto que nos acompañen en este cuarto video de la serie <i>Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar</i>, donde brindaremos ejemplos y recomendaciones prácticas sobre que opciones de comidas podemos incluir en la alimentación del pequeño. ¡Comencemos!</p>	<p><i>[Se muestra al presentador/a mientras introduce el video. Este/a encuentra de pie en una sala de estar (plano entero)].</i></p>
<p>- <i>Profesional en nutrición:</i> En ocasiones podemos sentir que se nos acaban las alternativas de comidas que ofrecemos al niño o niña, y debido al ritmo de vida actual, donde la mayoría de personas se dedican a gran cantidad de actividades, solemos elegir aquellos alimentos que son fáciles de preparar o que los venden listos para consumir, lo cuales no siempre son los más saludables. Pero, no se preocupe, le daremos algunas recomendaciones para que su niño o niña y toda la familia disfruten de comidas nutritivas, fáciles de preparar y económicas.</p>	<p><i>[Se presenta al profesional en nutrición, quien se encuentra en la casa de habitación del padre/madre o encargado/a y sentado junta a este/a, mientras brinda las recomendaciones (plano medio)].</i></p>

<p>Por ejemplo, dos opciones de desayuno para un preescolar serían:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de gallo pinto, 1 rebanada delgada de queso o 1 huevo picado y ½ taza de jugo de naranja natural preparado en casa. • 1 tortilla de maíz acompañada con 2 cucharadas de frijoles molidos o majados hechos en casa, 1 taza de leche o yogurt y ½ manzana mediana. <p>(Recordar no agregar más de 2 cucharaditas de azúcar por taza de fresco.)</p> <p>Los frijoles aportan fibra, así como hierro y al acompañarlos con cítricos como la naranja, la cantidad de hierro absorbida será mayor.</p>	<p><i>[Se presenta los platillos mencionados sobre una mesa, mientras el/la nutricionista brinda las recomendaciones (plano detalle) El profesional en nutrición se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a sentado en un silla o sillón junto a este/a (plano medio)].</i></p>
<p>Para obtener más recomendaciones sobre el desayuno puede ver este interesante video: https://www.youtube.com/watch?v=7eyVhqdetFk.</p>	<p><i>[Se enfoca al nutricionista mientras señala el link (se presenta en un recuadro el link) (plano medio). El profesional en nutrición se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a sentado en un silla o sillón junto a este/a (plano medio)].</i></p>
<p>Algunos ejemplos de almuerzo o cena para el pequeño podrían ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de puré de papa, 1 filete pequeño de pescado, ½ taza de brócoli y 1 taza de fresco natural de mora. • ½ taza de fideos, con dos cucharadas de carne molida, ¼ taza de salsa de tomate natural, ½ taza de vegetales cocidos como coliflor, zanahoria y vainica para acompañar la pasta y 1 taza de fresco natural de limón. • ½ taza de arroz, ¼ taza de frijoles, ½ taza de fajitas de res, ½ taza de ensalada de tomate con pepino y 1 taza de fresco natural de piña. 	<p><i>[Se presenta los platillos mencionados sobre una mesa, mientras el/la nutricionista brinda las recomendaciones (plano detalle) El profesional en nutrición se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a sentado en un silla o sillón junto a este/a (plano medio)].</i></p>
<p><u>- Padre/madre o encargado/a 1:</u> Y... ¿para la merienda de [Andreita]?</p>	<p><i>[Se presenta al padre/madre o encargado/a mientras realiza la pregunta en su hogar al profesional en nutrición (plano medio)].</i></p>

- Profesional en nutrición:

Sí, algunas alternativas de meriendas son:

- ½ taza de frutas picadas como piña, sandía y papaya acompañadas con ½ taza de yogurt.
- ½ emparedado de pan integral con queso con ½ taza de jugo de naranja natural.
- 2 galletas [*aclarar que no corresponde a 2 paquetes de galletas*] sin relleno con 1 taza de leche.

Las frutas en trozos pueden ser manejadas más fácilmente. Si utiliza manzana o pera en gajos para la merienda del pequeño, puede agregarle unas gotas de jugo de naranja o limón para evitar que se pongan “oscuras”.

Pueden ampliar el tema de las meriendas con este interesante video:

<https://www.youtube.com/watch?v=7ExOovB4I94>.

A continuación, para brindarle más ejemplos, prepararemos mini burritos de frijoles y queso. Para lo cual necesitaremos 1 tortilla de trigo integral de tamaño mediano, 2 cucharadas de frijoles molidos hechos en casa, 1 cucharada de queso fresco rayado, la cuarta parte de un aguacate cortado en cubitos y 1 cucharada de tomate picado. La preparación es muy sencilla. Primero debemos calentar la tortilla durante 10 segundos en el microondas. Luego agregamos los frijoles, queso, aguacate y tomate, para después enrollar y disfrutar. Este platillo puede ser utilizado para el almuerzo o cena del pequeño.

- Presentador/a:

Esperamos le recomendaciones le sean de mucha ayuda y le incentivamos a reflexionar en la siguiente pregunta ¿Qué cambios debo hacer en la alimentación de mi niño, según las recomendaciones?. Esperamos que este video le haya motivado a innovar con nuevos alimentos para su pequeño. En el próximo hablaremos sobre cómo podemos ahorrar dinero en la compra de alimentos al mismo tiempo que brindamos platillos saludables a nuestros pequeños y a toda la familia. Le invitamos a comentar este video con sus dudas y experiencias sobre el tema. Muchas gracias. Lo esperamos pronto.

[Se presenta los platillos mencionados sobre una mesa, mientras el profesional en nutrición realiza las recomendaciones (plano detalle). El profesional en nutrición se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a sentado en un silla o sillón junto a este/a (plano medio)].

[Se enfoca al nutricionista mientras señala el link (se presenta en un recuadro el link) (plano medio). El profesional en nutrición se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a sentado en un silla o sillón junto a este/a (plano medio)].

[Se presenta al profesional mientras se encuentra en una cocina preparando la receta (plano general y plano detalle)].

[Se muestra al presentador/a mientras realiza el cierre del video. Este/a se encuentra de pie en una sala de estar (plano general)].

VIDEO 5

MÓDULO 5. “¿CÓMO PUEDO AHORRAR DINERO Y OFRECER ALIMENTOS SALUDABLES A MI NIÑO/A?...”: PLANIFICACIÓN DE LA COMPRA DE ALIMENTOS.

DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO:

En este módulo se brindarán recomendaciones para que los padres/madres o encargados/as ahorren dinero en la compra de alimentos al mismo tiempo que ofrecen a los niños/as una alimentación saludable.

OBJETIVO EDUCATIVO DEL MÓDULO:

A finalizar el módulo los padres/madres o encargados/as serán capaces de identificar las principales recomendaciones que pueden utilizar para aprovechar al máximo el presupuesto destinado a la compra de alimentos para la familia y por ende para la alimentación del niño/a preescolar, por medio de una adecuada planificación para la compra de los alimentos.

CAMBIO DE CONDUCTA QUE SE BUSCA CON EL MÓDULO:

Que los padres/madres o encargados/as utilicen las recomendaciones brindadas para ahorrar dinero al adquirir los alimentos, por medio de una adecuada planificación de la compra.

CONTENIDO:

<p>- Presentador/a: Hola. En este quinto video de la serie <i>Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar</i> hablaremos sobre cómo podemos aprovechar al máximo nuestro presupuesto para la compra de alimentos, al mismo tiempo que ofrecemos una alimentación saludable a nuestro niño o niña preescolar. ¡Para que cada colón contribuya a una alimentación saludable del niño y toda la familia!</p>	<p>[Se muestra al presentador/a mientras introduce el video. Este/a se encuentra de pie en una sala de estar (plano entero)].</p>
<p>- Profesional en nutrición: En este video queremos compartir con ustedes algunas recomendaciones prácticas para ofrecer a nuestro niño una alimentación saludable y que al mismo tiempo sea económica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aproveche aquellos productos que se encuentran de temporada. Esto le permitirá un mayor ahorro de dinero, mientras compra productos frescos para su familia. 	<p>[Se presenta al nutricionista quien se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a sentado en un silla o sillón junto a este/a (plano medio largo). Se muestran imágenes alusivas a las recomendaciones brindadas por el profesional en nutrición, mientras este indica los mensajes (presentar además un recuadro con las recomendaciones escritas, conforme son mencionadas) (plano detalle)].</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Compare el precio de los alimentos en diferentes comercios como supermercados, pulperías, mercados municipales, ferias del agricultor y verdulerías, ya que pueden encontrarse diferencias importantes en el precio de un mismo producto. • Planifique las compras con anticipación, de acuerdo al menú que espera preparar, así evitará comprar productos innecesarios. • Para favorecer la variedad piense en dos preparaciones que pueden salir de un mismo alimento, por ejemplo: medio brócoli al vapor para la ensalada, y la otra mitad guisado con una carne o salteado con chile, zanahoria y cebolla. • Para evitar el desperdicio: Use las hojas en los primeros días de su compra, por ejemplo en una ensalada con arrúgala y lechugas para el lunes, una torta de acelga para el martes y un picadillo de papa con espinacas para el miércoles. Si las deja para días después puede que se aplasten, que pierdan su textura por la humedad y que las termine botando. • Destine una cantidad de dinero determinada para la compra de alimentos por quincena o por mes y resérvela solamente para este fin. • No bote los alimentos que sobran de una comida y utilícelos en nuevas preparaciones, tales como sopas y arroces compuestos, por ejemplo un arroz con carne. 	<p>Se presenta al <i>nutricionista</i> quien se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a sentado en un silla o sillón junto a este/a (plano medio largo). Se muestran imágenes alusivas a las recomendaciones brindadas por el profesional en nutrición, mientras este indica los mensajes].</p>
<p>Recuerde que podemos utilizar la cáscara de algunos alimentos para elaborar diferentes comidas o bebidas. Por ejemplo, disfrute de un delicioso picadillo de cáscara de plátano verde. Solamente necesitamos la cáscara de 8 plátanos cocidos cortada en cubos, ½ kg de carne molida, 1 chile y 1 cebolla cortados en cubos, 2 ajos finamente picados, 2 cucharaditas de aceite y 1 pizca de sal. Coloque primero el aceite en un sartén y cuando se encuentre caliente agregue el chile, la cebolla y el ajo, seguidamente incorpore la carne molida y la sal. Cocine por aproximadamente 15 minutos. Finalmente agregue la cáscara del plátano y cocine por 5 minutos más y estará listo para disfrutar.</p>	<p>[Se presenta al profesional en nutrición mientras prepara la receta en una cocina (plano general y plano detalle)].</p>
<p><u>- Padre/madre o encargado/a 1:</u> Pero... ¿qué puedo hacer si tengo poco tiempo para preparar estos alimentos?.</p>	<p>[Se presenta al padre/madre o encargado/a mientras realiza la pregunta en su hogar al profesional en nutrición (primer plano)].</p>

<p><u>- Profesional en nutrición:</u> Si su tiempo es limitado puede congelar algunas preparaciones en porciones pequeñas, como por ejemplo cocine un kilo de frijoles y congélelo en porciones suficientes pero no excesivas para uno o dos tiempos de comida para su familia; descongele las porciones y caliéntelas antes de las comidas. Solamente recuerde que una vez descongelado el alimento no debemos congelarlo nuevamente.</p>	<p><i>[Se presenta al profesional en nutrición quien se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a sentado en un silla o sillón junto a este/a, mientras realiza las recomendaciones (plano americano)].</i></p>
<p><u>- Presentador/a:</u> Finalmente le incentivamos a reflexionar en la siguiente pregunta ¿Es posible que su hijo o hija tenga una alimentación saludable con un precio económico?. Muchas gracias por acompañarnos en este video y le invitamos a comentarlo con sus dudas y experiencias sobre el tema. En el próximo video hablaremos sobre el manejo de límites y del entorno al momento de comer. Lo esperamos pronto.</p>	<p><i>[Se muestra al presentador/a mientras realiza el cierre del video. Este/a se encuentra de pie en una sala de estar. (plano general)].</i></p>

VIDEO 6

MÓDULO 6. “¿MI NIÑO/A SE DISTRAE AL COMER...”: MANEJO DE LÍMITES Y DEL ENTORNO AL MOMENTO DE COMER

DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO:

En este módulo se presentan las principales estrategias para el manejo de límites y del entorno al momento en que el niño/a preescolar se encuentra comiendo, con el propósito de crear un ambiente tranquilo y agradable.

OBJETIVO EDUCATIVO DEL MÓDULO:

Al finalizar el módulo los padres/madres y encargados/as serán capaces de reconocer las principales estrategias para el manejo de límites y del entorno con su niño/a al momento de comer, de manera que puedan tomar las mejores decisiones con el propósito de crear un ambiente tranquilo y agradable que permita al menor disfrutar de los alimentos.

CAMBIO DE CONDUCTA QUE SE BUSCA CON EL MÓDULO:

Que los padres/madres o encargados/as tengan una actitud firme al establecer los límites al niño/a durante el momento de comer y procurar un entorno tranquilo y agradable.

CONTENIDO:

<p>- Presentador/a: Bienvenidos a un nuevo video de su serie <i>Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar</i> en el cual hablaremos sobre las reglas y manejo de límites al momento de comer para aquellos padres y cuidadores de niños preescolares. ¡Comencemos!.</p>	<p>[Se muestra al presentador/a mientras introduce el video. Este/a se encuentra de pie en una sala de estar (plano entero)].</p>
<p>- Profesional en nutrición: Las comidas deben ser momentos de placer y para compartir en familia, sin embargo, debido al ritmo de vida actual muchas veces no es posible que todos los miembros se encuentren reunidos. En aquellas ocasiones que usted comparte con su niño tome en cuenta las siguientes recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pídale al niño que antes de comer permanezca en un espacio tranquilo durante unos minutos y respire profundo, sobretodo si se encontraba jugando, ya que esto le permitirá disminuir el nivel de energía al pasar a comer. Durante este tiempo podrá ir lavando sus manos para evitar la contaminación y transmisión de enfermedades. 	<p>[Se presenta el rostro del profesional en nutrición quien se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a sentado en un silla o sillón junto a este/a, mientras realiza las recomendaciones (plano medio). Se muestran imágenes alusivas a los mensajes educativos (presentar además un recuadro con las recomendaciones escritas, conforme son mencionadas) (plano detalle)].</p>

- Apague el radio y la televisión, ya que estos van a distraer la atención del pequeño, e incluso la de los adultos.
- No permita que el niño utilice el celular, tablet, videojuegos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico mientras se encuentra comiendo, ya que la atención del pequeño no estará en los alimentos que consume.
- Establezca un lugar fijo para que su niño coma, preferiblemente en la mesa del comedor o en el desayunoador. Recuerde que son los adultos quienes deben tomar estas decisiones y ser firmes al respecto.
- Si su hijo rechaza la comida servida, mantenga la calma e indíquele que deberá esperarse al siguiente tiempo de comida. Evite brindarle su alimento favorito ya que probablemente en otra ocasión seguirá el mismo comportamiento.
- No utilice los alimentos como premio o castigo, ya que el niño podría asociar los postres y dulces como premio por consumir aquellos alimentos que no le gustan tanto, cuando en realidad, una alimentación saludable está conformada por todos los grupos de alimentos, y todos tiene igual importancia.
- Evite todo tipo de discusiones y enfrentamientos al momento de comer. Este no es el espacio para hablar sobre problemas familiares y personales o regañar al niño.
- Si su niño se muestra ansioso hable con él y trate de identificar qué es lo que le ocasiona la ansiedad. Muchas veces la ansiedad empieza por no poder nombrar lo que se siente, especialmente en emociones complejas como la vergüenza, humillación, etc, ayude a su niño o niña con esta educación emocional pidiendo que describa qué siente, cómo se siente y qué cree que lo causó. También permítale que piense en distintos escenarios de cómo reaccionaría para enfrentar esa emoción.
- Permita al niño hablar sobre sus experiencias del día y temas de interés, siempre y cuando también vaya consumiendo los alimentos servidos.

[Se presenta el rostro del profesional en nutrición quien se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a sentado en un silla o sillón junto a este/a, mientras realiza las recomendaciones (plano medio). Se muestran imágenes alusivas a los mensajes educativos (plano detalle)].

<ul style="list-style-type: none"> • Usted y los adultos que compartan la comida son el modelo a seguir, así que es importante que todos tengan una actitud positiva al momento de comer, recuerde que si usted rechaza los alimentos o hace comentarios negativos sobre la comida, su niño también lo hará. 	<p>[Se presenta el rostro del profesional en nutrición quien se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a sentado en un silla o sillón junto a este/a, mientras realiza las recomendaciones (plano medio). Se muestran imágenes alusivas a los mensajes educativos (presentar además un recuadro con las recomendaciones escritas, conforme son mencionadas) (plano detalle)].</p>
<p>- Niño/a preescolar I: Siempre observo los alimentos que comen mis padres y los que no le gustan.</p>	<p>[Se enfoca rápidamente el rostro del niño/a preescolar, mientras indica el mensaje desde su hogar, (primerísimo primer plano)].</p>
<p>- Profesional en nutrición:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No es conveniente forzar al niño a comer, es preferible crearle un ambiente de cariño, comprensión y tolerancia donde se ofrezcan alimentos atractivos. • Recuerde que si bien es cierto, los adultos son quienes deben tomar las principales decisiones sobre la alimentación del pequeño, es importante que también se tome en cuenta su opinión, haciendo preguntas como “¿prefieres piña o sandía para la merienda?”, dándole las posibles opciones y no preguntando ¿qué quieres de merienda? ya que así se le daría la total responsabilidad al niño. 	<p>[Se presenta el rostro del profesional en nutrición quien se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a sentado en un silla o sillón junto a este/a, mientras realiza las recomendaciones (plano medio). Se muestran imágenes alusivas a los mensajes (presentar además un recuadro con las recomendaciones escritas, conforme son mencionadas) (plano detalle)].</p>
<p>Puede obtener más recomendaciones sobre el establecimiento de límites al revisar este interesante video: https://www.youtube.com/watch?v=kUJYy167BpY.</p>	<p>[Se enfoca al nutricionista mientras señala el link (se presenta en un recuadro el link) (plano medio). Se presenta el rostro del profesional en nutrición quien se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a sentado en un silla o sillón junto a este/a, mientras realiza las recomendaciones (plano medio)].</p>
<p>- Presentador/a: Esperamos que estas recomendaciones de gran utilidad, le invitamos a reflexionar en la siguiente pregunta: ¿Qué aspectos puedo mejorar para que el momento de comer sea lo más agradable posible?. Le agradecemos por acompañarnos en este video de su serie <i>Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar</i>. El próximo video hablaremos acerca de la actividad física en la etapa preescolar. Muchas gracias.</p>	<p>[Se muestra al presentador/a mientras realiza el cierre del video. Este/a se encuentra de pie en una sala de estar (plano general)].</p>

VIDEO 7

MÓDULO 7. “Y EL JUEGO... ¿ES IMPORTANTE PARA MI NIÑO/A?...”: ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ETAPA PREESCOLAR

DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO:

En este módulo se realiza una reflexión sobre la importancia de la actividad física y se brindan recomendaciones prácticas para incentivarla en el niño/a preescolar a través del juego.

OBJETIVO EDUCATIVO DEL MÓDULO:

Que los padres/madres o encargados/as identifiquen por qué es importante que realicen actividad física con su niño/a preescolar a través del juego y cuáles son las principales recomendaciones al respecto.

CAMBIO DE CONDUCTA QUE SE BUSCA CON EL MÓDULO:

Que los padres/madres o encargados/as se sientan motivados a practicar actividad física con su niño/a preescolar siguiendo las recomendaciones brindadas.

CONTENIDO:

<p>- Presentador/a: Bienvenidos. En este sétimo y último video de la serie <i>Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar</i> hablaremos sobre recomendaciones prácticas de actividad física en la etapa preescolar. ¡Esperamos que sea de gran utilidad y que lo disfruten!.</p>	<p>[Se muestra al presentador/a mientras introduce el video. Este/a se encuentra en espacio al aire libre (plano general y plano entero)].</p>
<p>- Profesional en nutrición: En este video quiero compartir con ustedes algunas recomendaciones prácticas para que su niño se mueva más durante el día. Pero antes debemos preguntarnos ¿por qué es importante que nuestro niño realice actividad física?. La actividad física les ayuda a controlar y coordinar su cuerpo, a ser más ágiles. Les permite canalizar toda la energía que tienen, ¿se acuerda la felicidad de aprender a saltar cuerda, a andar en bicicleta sin caerse, a patinar, a bailar, a nadar, o simplemente correr y sentir que el corazón se va a salir, o simplemente cuando se daba vueltas “para marearse” por simple diversión?.</p>	<p>[Se presenta al profesional en nutrición quien se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a sentado en un silla o sillón junto a este/a, mientras realiza las recomendaciones (plano medio largo)].</p>
<p>- Padre/madre o encargado/a 1: ¿Pero cómo puedo hacer para que [Jorgito] se mueva más?.</p>	<p>[Se presenta al padre/madre o encargado/a mientras realiza la pregunta en su hogar al profesional en nutrición (primer plano)].</p>

<p>- Profesional en nutrición: Las siguientes recomendaciones le ayudarán para que su niño, y usted, permanezcan más activos durante el día.</p>	<p>[Se presenta al profesional en nutrición quien se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a sentado en un silla o sillón junto a este/a, mientras realiza las recomendaciones (plano medio largo). Se muestran imágenes alusivas a las recomendaciones brindadas por el profesional en nutrición, al momento que este indica los mensajes (presentar además un recuadro con las recomendaciones escritas, conforme son mencionadas) (plano detalle)].</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Limite el tiempo que su pequeño dedica a la televisión, videojuegos, tablet, celular y cualquier otro dispositivo electrónico a no más de 2 horas diarias. 	<p>[Se presenta al niño/a preescolar mientras se encuentra en su hogar viendo la televisión (plano entero)].</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Comparta con el pequeño al menos durante 60 minutos diarios mientras este practica sus juegos favoritos como: andar en bicicleta, brincar la cuerda “suiza”, jugar escondido, pasear el perro, jugar fútbol, andar en patineta entre otros. Esto le permitirá el desarrollo de habilidades para el movimiento. La compañía de los hermanos y otros familiares también es importante mientras el niño realiza actividad física. 	<p>[Se muestra toma de padres o cuidadores realizando actividad física con el niño/a al aire libre (plano general)].</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Si el espacio en su casa es reducido puede utilizar los lugares públicos como parques y polideportivos para ejercitarse con su pequeño. • Recuerde que los niños siempre estarán observando el ejemplo de quienes lo cuidan, por lo que es importante la compañía de sus padres o encargados al realizar actividad física, además esto los motivarán y les dará mayor seguridad. 	<p>[Se muestra toma del niño/a realizando actividad física con sus padres o cuidadores en un parque público (plano general)].</p>
<p>- Niño/a preescolar 1: ¡Me gusta jugar y correr con mis papás!.</p>	<p>[Se presenta rápidamente el rostro del niño/a mientras indica el mensaje desde su hogar. El niño/a se encuentra realizando actividad física en un parque con su padre/madre o encargado/a (primerísimo primer plano)].</p>
<p>- Padre/madre o encargado/a 2: Pero... ¿es necesario que [Manuelito] asista a clases de un deporte en particular o un ejercicio planificado con anterioridad?.</p>	<p>[Se presenta al padre/madre o encargado/a mientras realiza la pregunta en su hogar al profesional en nutrición (primer plano)].</p>

<p><u>- Profesional en nutrición:</u> En este punto es importante aclarar la diferencia entre actividad física, que se refiere a cualquier movimiento que realizamos con nuestro cuerpo como parte de las actividades diarias; y el deporte, el cual se refiere a movimientos específicos, siguiendo determinadas reglas y procedimientos. Si bien es cierto hay niños/as que practican un deporte específico, no es indispensable que en la edad preescolar los niños/as asistan a clases deportivas, ya que mediante la actividad física que implica el juego diario de los pequeños es posible promover un crecimiento y desarrollo adecuado, por lo tanto tampoco deben realizarse horarios rigurosos de ejercicios. Puede aprovechar aquellos juegos tradicionales como “la anda”, “un, dos, tres, queso”, “el gato y el ratón”, entre otros para compartir y realiza actividad física con su pequeño.</p>	<p>[Se presenta al profesional en nutrición quien se encuentra en el hogar del padre/madre o encargado/a sentado en un silla o sillón junto a este/a, mientras realiza las recomendaciones (plano medio largo)].</p>
<p><u>- Presentador/a:</u> Esperamos que las recomendaciones le sean de gran ayuda y le incentivamos a reflexionar en la siguiente pregunta ¿Es suficiente la actividad física que realiza mi niño? ¿Realizo actividad física con él?. Recuerde que puede comentar este video con sus dudas y experiencias sobre el tema. Hemos llegado al final de la serie y encontrará en esta misma página un certificado que puede imprimir [ver página siguiente]. ¡A poner en prácticas estas recomendaciones!.</p>	<p>[Se muestra al presentador/a mientras realiza el cierre del video. Este/a se encuentra de pie en una sala de esta., (plano americano)].</p>



A LA ALIMENTACIÓN PREESCOLAR

**POR OBSERVAR LA SERIE DE VIDEOS “PÓNGALE VIDA® A LA
ALIMENTACIÓN PREESCOLAR”**

SE CONCEDE A

[Escribir nombre]

EL TÍTULO DE :

**PADRE, MADRE O CUIDADOR COMPROMETIDO/A CON LA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL NIÑO/A PREESCOLAR**

BACH. ANA RAQUEL GÓMEZ ALPÍZAR
BACHILLER EN NUTRICIÓN HUMANA

VI. BIBLIOGRAFÍA

- Bevan, A., & Reilly, S. (2011). Mothers' Efforts to Promote Healthy Nutrition and Physical Activity for Their Preschool Children. *Journal of Pediatric Nursing*. 26(5), 395–403. doi:10.1016/j.pedn.2010.11.008
- Bredbenner, C., Moe, G., Beshgetoor, D., & Berning, J. (2009). *Wardlaw Perspectivas en Nutrición*. México DF: McGraw Hill.
- Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México D.F: McGraw Hill.
- Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI). (2006). *Alimentación económica en la familia: Hacia una mejor compra de alimentos*. Recuperado de: http://www.cesni.org.ar/sistema/archivos/56-alimentacion_economica_en_la_familia.pdf
- Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI). (s.f.). *Comamos mejor gastando menos*. Argentina: CESNI. Recuperado de: http://www.cesni.org.ar/sistema/archivos/79-comamos_mejor_gastando_menos.pdf
- Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias. (2011). *Guías Alimentarias para Costa Rica*. San José, Costa Rica: 2nda Edición. Recuperado de: http://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf
- Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile. (2014). *Guía de Alimentación Preescolar 2-5 años* (1a Edición ed.). Santiago, Chile: INTA. Recuperado de: http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/1-guia_orientacion_alimentaria.pdf
- Lutz, C., & Przytulski, K. (2011). *Nutrición y dietoterapia*. México DF: McGraw Hill.
- Mahan, K., & Escott-Stump, S. (2009). *Krause Dietoterapia*. Barcelona, España: Elsevier Masson.
- Matheson, D., Spranger, K., & Saxe, A. (2002). Preschool Children's Perceptions of Food and Their Food Experiences. *Journal of Nutrition Education*. 34(2), 85-92. Recuperado de: <https://googlegroups.com/group/egetezgrubu/attach/6523ae2f13c90c23/en%20uygun.pdf?part=4>
- Ministerio de Educación Pública (MEP). (2013). *Preescolar*. Recuperado de: <http://www.mep.go.cr/preescolar>
- Moroshko, I., & Brennan, L. (s.f.). Maternal controlling feeding behaviours and child eating in preschool-age children. *Nutrition and Dietetics*. Vol.70, 49-53. doi:10.1111/j.1747-0080.2012.01631.x
- Nava, M., Pérez, A., Herrera, H., & Hernández, R. (2011). Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares. *Revista Chilena de Nutrición*. 38(3), 301-312. Recuperado de: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v38n3/art06.pdf>

- Ossorio, J., Weisstaub, G., & Castillo, C. (2002). Desarrollo de la Conducta Alimentaria en la Infancia y sus Alteraciones. *Revista Chilena de Nutrición*. 29(3), 280-285. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002
- Polanco, I. (2005). Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. *Anales de Pediatría Monografías*. 3(1), 54-63. Recuperado de: <http://analesdepediatria.org/es/alimentacion-del-nino-edad-preescolar/articulo/13081721/>
- Quintana, L., Ros, L., González, D., & Rial, R. (2010). Alimentación del preescolar y escolar. *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNP-AEP*, 297-305. Recuperado de: <https://www.gastroinf.es/sites/default/files/files/Protocolos%20SEGHNP.pdf>
- Rosales, F., Reznick, S., & Zeisel, S. (2009). Understanding the role of nutrition in brain and behavioral development of toddlers and preschool children: identifying and addressing methodological barriers. *Nutritional Neuroscience*. 12(5), 190-202. doi:10.1179/147683009X423454
- Secretaría de Salud de México. (2008). *Guía de Orientación Alimentaria*. México: Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud. Recuperado de: http://www.inta.cl/revistas/guia_preescolar.pdf
- Toschke, A., Thorsteinsdottir, K., & Von Kries, R. (2009). Meal frequency, breakfast consumption and childhood obesity. *International Journal of Pediatric Obesity*, 4(4), 242-248. doi: 10.3109/17477160902763341
- United States Department of Agriculture (USDA). (2014). Health and Nutrition for Preschoolers. Recuperado de: <http://www.choosemyplate.gov/health-nutrition-information-preschoolers/daily-food-plan-preschoolers.html>
- United States Department of Agriculture (USDA). (2012). Alimentación Saludable para Niños Preescolares. Washington. Recuperado de: <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/audiencias/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster-spanish.pdf>
- Weaver, L., More, J., & Harris, G. (2008). What foods for toddlers?. *British Nutrition Foundation*, 33(1), 40-46.



A LA ALIMENTACIÓN PREESCOLAR



Póngale Vida® la Alimentación Preescolar es una propuesta de material educativo que comprende una serie de 7 videos educativos sobre alimentación saludable en la etapa preescolar, de acuerdo con las características sociodemográficas y temas interés expresados por los padres/madres y encargados/as de los niños/as preescolares que formaron parte del modelo *Póngale Vida®* de la Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica, en la zona de Turrialba.

Página Oficial del
Modelo *Póngale
Vida®*



Modelo
*Póngale
Vida®*



CC creative
commons



Anexo 16. Resultados de la Evaluación de la Propuesta de Material Educativo *Póngale Vida*®
a la Alimentación Preescolar

Cuadro 17. Evaluación de generalidades¹ de la Propuesta de Material Educativo *Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar* (n=5).

Indicadores: Evaluación de las generalidades de la propuesta de material educativo	Calificación					
	1	2	3	4	5	N.R. ²
1. Identificación clara del propósito de la propuesta de material educativo.	0	0	1	0	4	0
2. Secuencia lógica de la serie de videos, según los conocimientos y herramientas que se ofrecen a los padres/madres y encargados/as en la propuesta de material educativo.	0	0	0	2	3	0
3. Congruencia entre contenido y propósito de la propuesta de material educativo.	0	0	0	5	0	0
4. Grado en que los personajes incluidos en la propuesta de material educativo representan las situaciones cotidianas vividas por los padres/madres o encargados/as de niños/as preescolares.	0	0	0	1	3	1
5. Grado en que los escenarios incluidos en la propuesta de material educativo ejemplifican los espacios cotidianos donde se desenvuelven los niños/as preescolares y su familia.	0	0	2	2	1	0
6. Grado en la propuesta de material educativo brinda un espacio para que los padres/madres o encargados/as reflexionen sobre sus prácticas respecto a la alimentación del niño/a preescolar.	0	0	0	1	4	0

Nota¹: Para la evaluación de los indicadores se utilizó una escala de 1 a 5, donde 1 fue en desacuerdo y 5 muy de acuerdo.

Nota²: N.R.= No Responde.

Cuadro 18. Evaluación del contenido¹ de la Propuesta de Material Educativo *Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar*, para cada uno de los videos propuestos (n=5).

Indicador: Evaluación del contenido de la Propuesta de Material Educativo	Calificación	Video						
		Video 1	Video 2	Video 3	Video 4	Video 5	Video 6	Video 7
1. Grado en que la propuesta de material educativo describe claramente el objetivo educativo del video.	1	0	0	0	0	0	0	0
	2	0	0	0	0	0	0	0
	3	1	0	0	0	0	2	0
	4	0	2	2	1	2	0	2
	5	4	3	3	4	3	2	3
	N.R. ²	0	0	0	0	0	1	0
2. Grado en que el video es acorde al objetivo educativo planteado.	1	0	0	0	0	0	0	0
	2	0	0	0	0	0	0	0
	3	0	0	0	0	0	1	0
	4	2	1	2	2	2	1	2
	5	3	4	3	3	3	2	2
	N.R. ²	0	0	0	0	0	1	1
3. Grado en que el contenido del video educativo es acorde a la información científica más reciente sobre el tema.	1	0	0	0	0	0	0	0
	2	0	0	0	0	0	0	0
	3	0	0	0	0	0	0	0
	4	1	1	2	1	0	1	1
	5	3	2	2	3	4	3	3
	N.R. ²	1	2	1	1	1	1	1
4. Grado en que el video educativo incluye la suficiente información sobre el tema.	1	0	0	0	0	0	0	0
	2	0	0	0	0	0	0	0
	3	0	1	1	0	1	1	1
	4	2	1	1	3	1	2	2
	5	3	3	3	2	3	2	2
	N.R. ²	0	0	0	0	0	0	0
5. Grado en que el video educativo brinda recomendaciones prácticas y sencillas a los padres/madres y encargados/as acerca de la alimentación del niño/a preescolar.	1	0	0	0	0	0	0	0
	2	0	0	0	0	0	0	0
	3	0	0	2	1	1	1	0
	4	3	1	1	3	2	0	2
	5	2	4	2	1	2	4	3
	N.R. ²	0	0	0	0	0	0	0
6. Grado en que el contenido del video educativo es aplicable a diferentes entornos socio-económicos en los que se encuentran las familias de los niños/as preescolares.	1	0	0	0	0	0	0	0
	2	0	0	0	0	0	0	0
	3	0	0	0	1	0	0	0
	4	1	1	1	2	3	1	3
	5	4	4	4	2	2	4	2
	N.R. ²	0	0	0	0	0	0	0

Nota¹: Para la evaluación de los indicadores se utilizó una escala de 1 a 5, donde 1 fue muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo.

Nota²: N.R.= No Responde.

Cuadro 19. Evaluación de la estructura y diseño¹ de la Propuesta de Material Educativo *Póngale Vida® a la Alimentación Preescolar*, para cada uno de los 13 videos propuestos (n=5).

Indicador: Evaluación de la estructura y diseño de la propuesta de material educativo	Calificación	Video						
		Video 1	Video 2	Video 3	Video 4	Video 5	Video 6	Video 7
1. Grado en que el video utiliza un lenguaje apropiado para despertar el interés y la motivación en la población meta.	1	0	0	0	0	0	0	0
	2	0	0	0	0	0	0	0
	3	0	0	0	0	0	0	0
	4	2	4	3	2	2	2	2
	5	2	1	2	2	2	2	2
	N.R. ²	1	0	0	1	1	1	1
2. Grado en que el video utiliza un lenguaje que puede ser fácilmente comprendido por personas con diferentes niveles educativos.	1	0	0	0	0	0	0	0
	2	0	0	0	0	0	0	0
	3	0	0	0	0	0	0	0
	4	2	2	2	2	2	2	2
	5	3	3	3	3	3	3	3
	N.R. ²	0	0	0	0	0	0	0
3. Grado en que la extensión del video es adecuada para mantener el interés de los participantes.	1	0	0	0	0	0	0	0
	2	0	0	0	0	0	0	0
	3	0	0	0	0	0	0	0
	4	1	1	1	1	1	1	1
	5	3	3	3	3	3	3	3
	N.R. ²	1	1	1	1	1	1	1

Nota¹: Para la evaluación de los indicadores se utilizó una escala de 1 a 5, donde 1 fue muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo.

Nota²: N.R.= No Responde.