



**RELACION ENTRE IMAGEN CORPORAL, ESTADO
NUTRICIONAL Y HABITOS ALIMENTARIOS DE
ALUMNOS DE SEXTO Y SEPTIMO Básico DEL
ESTABLECIMIENTO FRAY LUIS BELTRÁN,
CERRO BARON, VALPARAÍSO**

Proyecto de título para optar al Título de Nutricionista y al grado académico de
Licenciado en Nutrición y Dietética.

ORNELLA LIZAMA DASSO

Docente Guía: Alejandra Vásquez Leiva

Docente Supervisor: Nicolás Tejada Estévez

Nutrición y Dietética
Escuela de Ciencias de la Salud
Universidad Viña del Mar
Viña del Mar, 2017

INDICE

1. RESUMEN.....	3
2. MARCO TEORICO	4
2.1 Alimentación en etapa escolar.	5
2.2 Guía de alimentación del adolescente 11 - 18 años. ⁷	6
3. METODOLOGÍA	8
3.1 Diseño de Investigación.	8
3.2 Procedimiento.	9
3.3 Descripción de técnica antropométrica ¹⁰	10
3.4 Encuestas utilizadas.....	11
4. EVALUACIÓN DIAGNÓSTICO.	12
4.1 Frecuencia consumo de 6° y 7° básico	15
4.2 Auto-percepción aplicada en 6° básico.	16
4.3 Auto-percepción v/s Estado Nutricional en alumnos de 7° básico.	18
5. FUNDAMENTACION ESTRATEGIA GENERAL DE INTERVENCIÓN.....	19
5.1 Problemática Alimentaria:.....	20
5.2 Objetivo general	21
5.3 Objetivos Específicos	21
5.4 PLAN DE ACCIÓN.....	22
5.5 Plan de proyecto educativo	25
6. RESULTADOS DE SESION.....	34
7. RESULTADOS DEL PROYECTO	38
8. DISCUSIÓN	43
9. CONCLUSIÓN	45
10. BIBLIOGRAFÍA	46

ANEXOS	48
ANEXO 1	48
ENCUESTAS	48
ANEXO 2	56
ANEXO 3	59
ANEXO 4	61
Problemática del establecimiento	61
ANEXO 5	62
ANEXO 6	64
ANEXO 7:	64
ANEXO 8:.....	68

1. RESUMEN.

El presente estudio demuestra el nivel de discordancia del cuerpo, entre imagen corporal auto percibida, estado nutricional real y hábitos de vida saludable, siendo esta mayor alteración en alumnos de 7mo básico, fundamentado con la diferencia significativa encontrada entre la antropometría real de los estudiantes y el peso percibido, evaluado en test1 e imagen corporal. **Objetivo** Aumentar nivel de concordancia entre la percepción de la imagen corporal y estado nutricional, centralizada en la autoestima y alimentación saludable en los alumnos de 6to y 7mo básico del colegio Fray Luis Beltrán. **Metodología** En la investigación participaron 62 estudiantes entre 11 y 13 años de ambos sexos en donde se les ha administrado el cuestionario de Imagen Corporal, en 7° básico se aplicó la encuesta de Stunkard y Stellard y en 6° básico la encuesta de HBSC, encuesta de frecuencia de consumo y datos secundarios de antropometría. **Resultados** La discordancia entre el estado nutricional e imagen corporal en alumnos de 7mo básico del tes1 al tes2 sufre una mejoría de un 35%, haciendo efectivas las sesiones educativas principalmente en los alumnos con estado nutricional sobrepeso con una disminución de discordancia de un 33,33%, en cambio en alumnos de 6to básico se logró un aumento al 40% de satisfacción corporal. **Resultados** Se demuestra que no existe una relación directamente proporcional entre el estado nutricional real y la auto-percepción corporal de los alumnos, por lo tanto se sugiere seguir con el estudio y potenciar las sesiones educativas y actividades relacionadas con la sensibilización y hábitos alimentarios, con el fin de seguir disminuyendo las discordancia de estos indicadores de los alumnos del colegio Fray Luis Beltrán.

2. MARCO TEORICO

En Chile existen graves problemas derivados de una alimentación poco saludable, que se expresa en un incremento importante de la obesidad, en especial en niños y adolescentes. Una de sus principales causas es la falta de educación en hábitos saludables y practicar tales hábitos en la vida cotidiana. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se entiende por malnutrición como las carencias, excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona, pero además abarca a la desnutrición que comprende el retraso del crecimiento, insuficiencia ponderal y las carencias de micronutrientes ¹

En la población adolescente es evidente el desarrollo de malos hábitos alimenticios, ya que se ve un aumento de consumo en la comida poco saludable y procesada dejando de lado la comida casera, esto se debe a la monotonía que tienen muchas familias que prefieren la comida rápida por el poco tiempo que dedican al hogar y tiempo en familia. Hoy en día es sabido que la relación entre dieta y salud es directamente proporcional, y que la obesidad es un problema de salud pública alarmante generando epidemia en todo el mundo ².

Cabe destacar que la malnutrición en todo grupo etario, pero sobre todo en los adolescentes, tiene una naturaleza multifactorial donde existen otros factores en los cuales se debe poner atención, por ejemplo, la conducta alimentaria y percepción corporal que tiene los adolescentes es un aspecto importante que influyen de manera indirecta o directa en la salud.

La adolescencia es conocida como una de las etapas más vulnerables en relación a los problemas de imagen corporal, ya que es un momento en el ciclo vital caracterizado por diversos cambios fisiológicos, emocionales, cognitivos y sobre todo sociales que provoca preocupación en la apariencia física, en donde los hombres se preocupan por tener una imagen que predomine la musculatura y las mujeres con una preocupación e ideal de belleza asociado a la delgadez.³ Es sabido que hoy en día los adolescentes son sometidos a una gran presión social con su imagen personal, eso hace que comiencen a distorsionar su imagen y querer

Hacerla perfecta según el estereotipo de la población como “mujer con curvas perfectas”.

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce entre los 10 y 19 años. Es una de las etapas de cambio y transición más importante de una persona, ya que comienza a tener un crecimiento y cambios de forma acelerada, que además se experimentan con diferentes procesos biológicos.⁴

2.1 Alimentación en etapa escolar.

Este período es de vital importancia para los niños, puesto que es aquí en donde se genera cierta autonomía en cuanto a la alimentación, por lo que la educación tanto de padres como educadores cobra real sentido.

Es por esto último que según un estudio de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) 2016, su director Cristóbal Acevedo señala que "No hemos sido capaces, como país, de revertir los altos índices de obesidad. Más del 50% de nuestros alumnos de entre 5 y 7 años tienen obesidad o sobrepeso (desde 1987 las estadísticas de obesidad infantil aumenta año a año, llegando a un 25% de sobrepeso y 25% de obesidad). Investigaciones realizadas por el Instituto de Nutrición y Tecnología de alimentos (INTA) entre 2016 y 2017 en colegios municipales de Peñalolén y La Reina, muestran valores superiores al 30% de obesidad y 30% de sobrepeso.⁵ Como gobierno, creemos que estas cifras son alarmantes, y nos llaman a la acción y a una intervención inmediata".⁶

Además de lo anteriormente mencionado, Cristóbal Acevedo comenta distintos puntos importantes a destacar:

- i. Bajo nivel de actividad física, sedentarismo y tecnologías invasivas.
- ii. Se duplicó la tasa de obesidad en los últimos 20 años en niños de primero básico.

Samuel Durán, presidente del Colegio de Nutricionistas, sobre el mismo tema comenta:

- i. Hay una carencia de infraestructura necesaria para el cuidado e higiene de verduras y frutas en los establecimientos a los que las autoridades han hecho entrega. Además, hay poco control del consumo de otros productos fuera de instituciones educativas.

2.2 Guía de alimentación del adolescente 11 - 18 años. ⁷

En esta etapa de la vida se provoca un período de rápido crecimiento y desarrollo. La alimentación debe aportar la energía (calorías) y todos los nutrientes que se necesitan para verte y sentirse bien. Según encuestas realizadas por el Instituto de Nutrición y Tecnología de alimentos (INTA) en la Región Metropolitana, muestra que un 22% de los niños toma doble desayuno (en su casa y en el colegio), un 35% almuerza en el colegio y luego en la casa. Si a esto, se le suma la colación y la “once” (pan con agregados poco saludables), se puede explicar los fenómenos de obesidad y sobrepeso, cosa que es alarmante. ⁸

Para lograr disminuir estos índices es necesario políticas globales de consumo responsable y actividad física, tanto a nivel país como familiar. Para esto existen 6 recomendaciones de la Comisión de Finalización de la Obesidad Infantil (ECHO, por sus siglas en inglés), de la Organización Mundial de la Salud (OMS).⁹

- i. Promover el consumo de alimentos saludables, implementando programas integrales y reduciendo ingesta de alimentos no saludables y bebida azucaradas en niños.
- ii. Promover actividad física, implementando programas que disminuyan el sedentarismo.
- iii. Integrar y reforzar la orientación para la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT) con orientación sobre la pre concepción y atención prenatal.
- iv. Proporcionar hábitos saludables en etapa de primera infancia. Es posible a través de la lactancia materna, limitar consumo de alimentos ricos en grasas y estimular en cuanto a actividad física.
- v. Salud, nutrición y actividad física para niños en edad escolar.

- vi. Control de peso, basada en la familia en gestión de estilo de vida para niños y jóvenes que son obesos.

Desde hace unos años en Chile se ha comenzado a intervenir en establecimientos educacionales y centros públicos, sobre hábitos y alimentación saludable, donde se le ha dado mayor énfasis en la educación con múltiples campañas que intentan informar y modificar hábitos alimentarios, para así mejorar su crecimiento y desarrollo de una buena salud y así observar paulatinamente cambios importantes en relación a las conductas alimentarias. Sin embargo no se han abordado aspectos que pueden ser relevantes para un correcto desarrollo de las personas, por ejemplo sabemos que la etapa de la adolescencia es una de las etapas más vulnerables del desarrollo humano, y que un mal enfoque o desarrollo de esta puede conllevar a algún tipo de trastorno generando una malnutrición en los adolescentes.

Esto se relaciona con la gran presión que tiene los adolescentes con su imagen corporal que muchas veces se puede distorsionar de la realidad por diversos factores que pueden ser sociales, culturales, psicosocial y por los medios de comunicación. Hoy en día el marketing juega un rol fundamental en la imagen femenina y masculina que se tiene hoy en día de las personas, llevando así a una sobrevaloración de un cuerpo lindo, perfecto y escultural, fomentando esto a conductas de riesgo tanto en la salud física como mental.

3. METODOLOGÍA

3.1 Diseño de Investigación.

Este estudio es de tipo descriptivo de corte transversal en colegio Fray Luis Beltrán, en donde se realizó la revisión de informes generados a partir de proyectos anteriores realizados por las internas de Nutrición y Dietética de las Universidades Viña del Mar.

Población a estudiar.

La población a estudiar del colegio Fray Luis Beltrán está formada por 364 alumnos que abarcan desde pre-kinder a 8° Básico, de los cuales 62 alumnos de 6° Básico y 7° Básico fueron evaluados.

Variables Estudiadas:

1. Frecuencia de alimentos consumidos en el día, como golosinas, snacks salados, agua, frutas, verduras pan, entre otras.
 - Encuesta Tendencia de consumo. [ANEXO 1]
2. Auto-percepción imagen corporal: se realizará mediante 9 siluetas representativas a un IMC establecido separada por hombre y mujeres. (Encuesta Auto-percepción de la imagen corporal. [ANEXO 2])
3. Estado Nutricional: se realizará mediante criterio Norma Técnica de Evaluación Nutricional del niño de 6 a 18 años, en donde se utilizará peso (Kg), Talla (mt), circunferencia de cintura (cm) [ANEXO 3]

3.2 Procedimiento.

Las encuestas se realizaron de forma presencial al comienzo del internado, en la primera semana, en la hora de orientación de los respectivos cursos. Antes de realizar la encuesta, en cada curso hubo una presentación oficial por la profesora jefe, y del trabajo que iba a desempeñar estos meses en el establecimiento, luego se les dio una información general sobre el contenido de cada encuesta. Cada encuesta fue realizada en 20 minutos como promedio por curso. Cada encuesta fue tomada por días diferentes, primer día se realizó encuesta de frecuencia consumo a ambos cursos, y al otro día realizó la encuesta de imagen corporal en ambos cursos. Cabe destacar que las encuestas de imagen corporal eran distintas para cada curso, debido a que cada encuesta va dirigida a rangos diferentes de edad. En 7° básico se aplicó la encuesta de Stunkard y Stellard y en 6° básico la encuesta de HBSC.

La evaluación antropométrica en este internado no se realizó ya que el colegio no tenía la autorización de los padres, por un exceso de evaluación en los meses anteriores, debido a esto que los valores trabajados en antropometría e IMC son de datos de la alumna anterior.

La evaluación antropométrica obtenida como antecedente en el colegio es de 73 alumnos de 6° y 7°básico del establecimiento, un total de 62 alumnos aceptaron participar en la evaluación antropométrica, los alumnos restantes que no asistieron a la evaluación fueron debido a que no se sentían cómodos o sus padres no firmaron el consentimiento informado.

Luego de haber revisado los estados nutricionales y encuestas, se analizaron los resultados interpretándolos a través de gráficos y tablas Excel.

3.3 Descripción de técnica antropométrica¹⁰

- Estatura:

La talla es un indicador importante en el desarrollo del niño y adolescente. Se sitúa descalzo/a sobre un piso plano y horizontal, de espalda al instrumento que debe tener un ancho mínimo de 50 cm con los pies paralelos o con las puntas levemente separadas, los talones, las nalgas, los hombros y la cabeza deben estar en contacto con el plano posterior. La cabeza se debe mantener cómodamente erguida. Una línea horizontal imaginaria debe pasar por el ángulo externo del ojo y el conducto auditivo externo.

Los brazos deben colgar a los lados del cuerpo, de manera natural. Los arreglos y elementos utilizados en el pelo que dificulten una nueva buena medición, deben ser eliminados. El tope superior se hará descender, suavemente aplastando el cabello y haciendo contacto con el vértice de la cabeza.

- Peso:

El peso se debe obtener en las condiciones más estandarizadas posibles para permitir la comparación entre un control y otro. El niño o adolescente debe estar descalzo con un mínimo de ropa (ropa interior), sin chaleco o polerón y sin pantalones. Si por razones de fuerza mayor fuera necesario mantener parte de la ropa (por falta de privacidad, baja temperatura ambiental), es necesario restar el peso de esas prendas del peso obtenido. Se sugiere para ello, elaborar una pequeña tabla con el peso promedio de las prensas de uso más frecuente. La persona debe situar sus pies en el centro de la plataforma.

La balanza debe controlarse con pesas patrones o con un objeto de peso conocido. Antes de iniciar la jornada se debe calibrar la balanza, observando que el cero este en equilibrio.

- Perímetro de cintura:

La técnica utilizada para la medición del perímetro de cintura es la recomendación por el Center for Diseases Control (CDC) de Estados Unidos. Para esto se utiliza una cinta métrica inextensible, la cual se localiza a 1cm sobre el reborde latero superior de la cresta iliaca derecha a nivel medio axilar. La cinta debe estar paralela al suelo, sin comprimir la piel y se mide al final de una respiración normal.

3.4 Encuestas utilizadas

Encuesta hábitos alimentarios: Instrumento validado que mide conocimientos, consumo, habilidades culinarias, hábitos y gastos en alimentos en la escuela.⁽¹¹⁾

Encuesta Imagen Corporal: Instrumento validado en adolescentes de 13-19 años para la auto percepción física por Stunkard y Stellard y modificaciones por Collins. Está encuesta se muestran figuras de silueta corporales, tanto de hombres como de mujeres que corresponden a un IMC concreto, en donde el alumno encuesta desconoce la categoría de cada IMC de cada perfil, por lo que sólo se observa el dibujo como referencia para valorar su aspecto. El resultado de las preguntas indica si existe una variante y una visión distorsionada de la figura entre la figura escogida a través de la encuesta y si IMC real obtenido por antropometría¹²

Encuesta Imagen Corporal: El cuestionario HBSC es un instrumento validado para recoger dato sobre estilos de vida de los adolescentes a partir de los 11 años, además busca conocer la imagen corporal de los adolescentes abarcando preguntas que habla de la auto-percepción y la satisfacción corporal³

4. EVALUACIÓN DIAGNÓSTICO.

Los conocimientos que hay en el establecimiento educativo Fray Luis Beltrán de Cerro Barón Valparaíso se vienen profundizando ya que las intervenciones anteriores han demostrado que no han sido reflejadas en sus hábitos saludables, menos en su estado nutricional. Según las estadísticas desde el año 2015 en ambos cursos predominaba el estado nutricional normal (tabla 1.), siendo la minoría de alumnos que se encontraban con sobrepeso u obesidad, pero al pasar los años la brecha de normalidad ha ido disminuyendo y ha ido aumentado el porcentaje de alumnos con sobre peso y obesidad.

Tabla 1

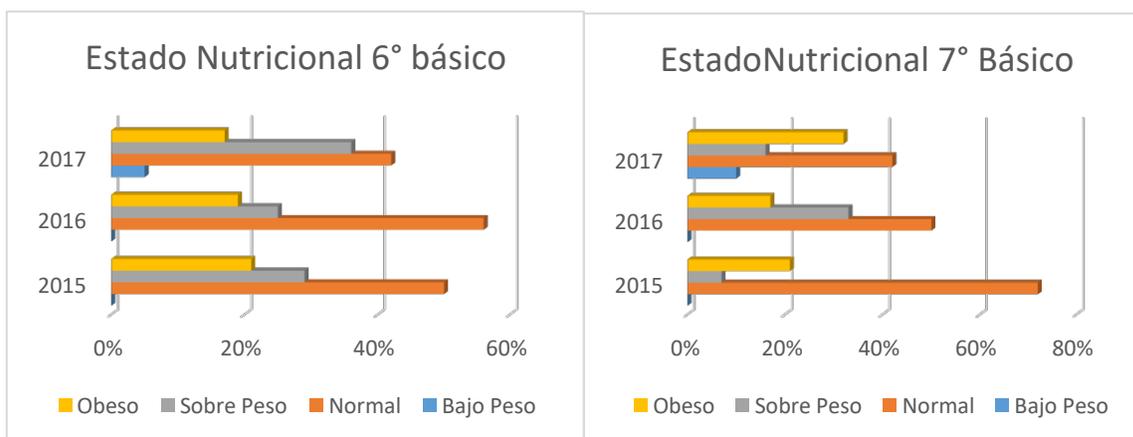


Tabla N°1: Estado Nutricional 6°- 7° Básico.

El colegio Fray Luis Beltrán, cuenta con diversas problemáticas que van desde la infraestructura del colegio hasta hábitos poco saludables en los niños, uno de ellos y el más relevante para este proyecto es el excesivo uso de aparatos tecnológicos en los recreos, en vez de jugar o realizar actividad física. Se ha observado que el uso de celulares en los recreos es para observar videos y fotos de moda de patrones que pueden ser un indicio de distorsión de imagen. [ANEXO 4]

De un total de 73 alumnos correspondientes alumnos de 6°y 7°básico, los que fueron intervenidos y se pudieron evaluar corresponde a un total de 62 alumnos, el cual 32 alumnos corresponde a 6° año básico que son 18 (56%) mujeres y 14 (44%) hombres, en cuanto a los alumnos de 7° se trabajó con un total de 30 alumnos que son 19 (63,3%) mujeres y 11(36,7%) hombres.

Se pudo detectar que sobre un 35% de los alumnos evaluados tiene sobre peso (sin existir diferencia por género), y que en las mujeres la condición de obesidad predomina, ya que, al tener un desarrollo más acelerado, su cuerpo comienza a sufrir una serie de cambios, el desorden alimentario y malos hábitos sigue igual. Además este porcentaje coincide con la encuesta nacional de salud que es un 37,7¹³(Gráfico 1).

Gráfico N°2: Resultados Evaluación Nutricional 7° Básico

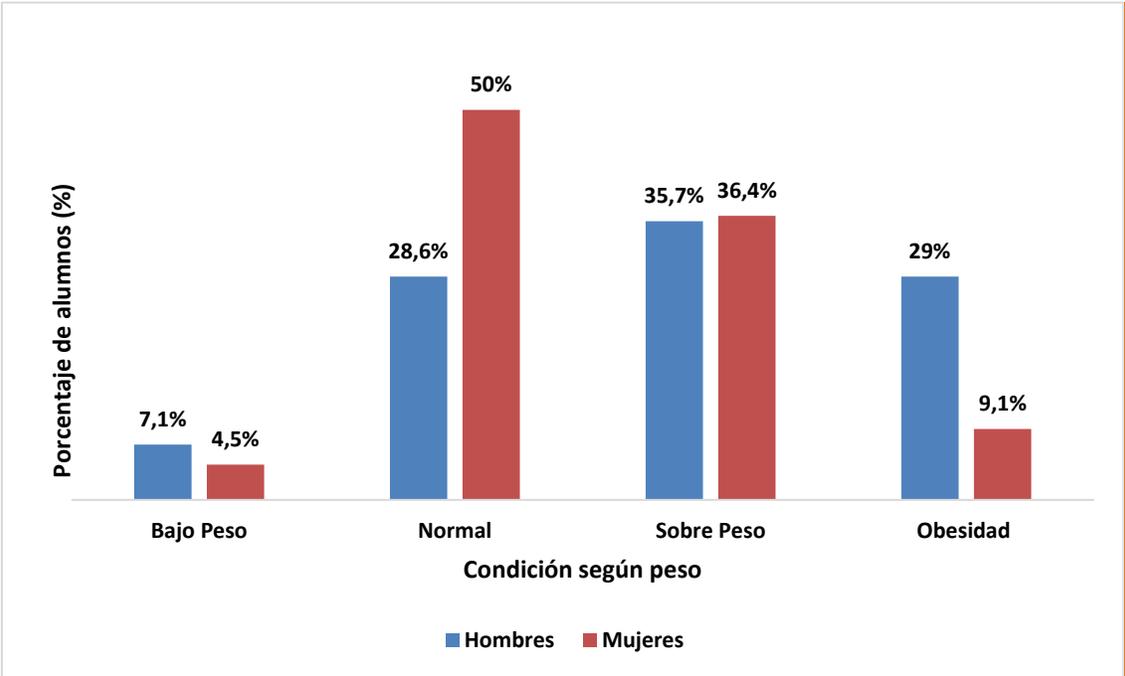
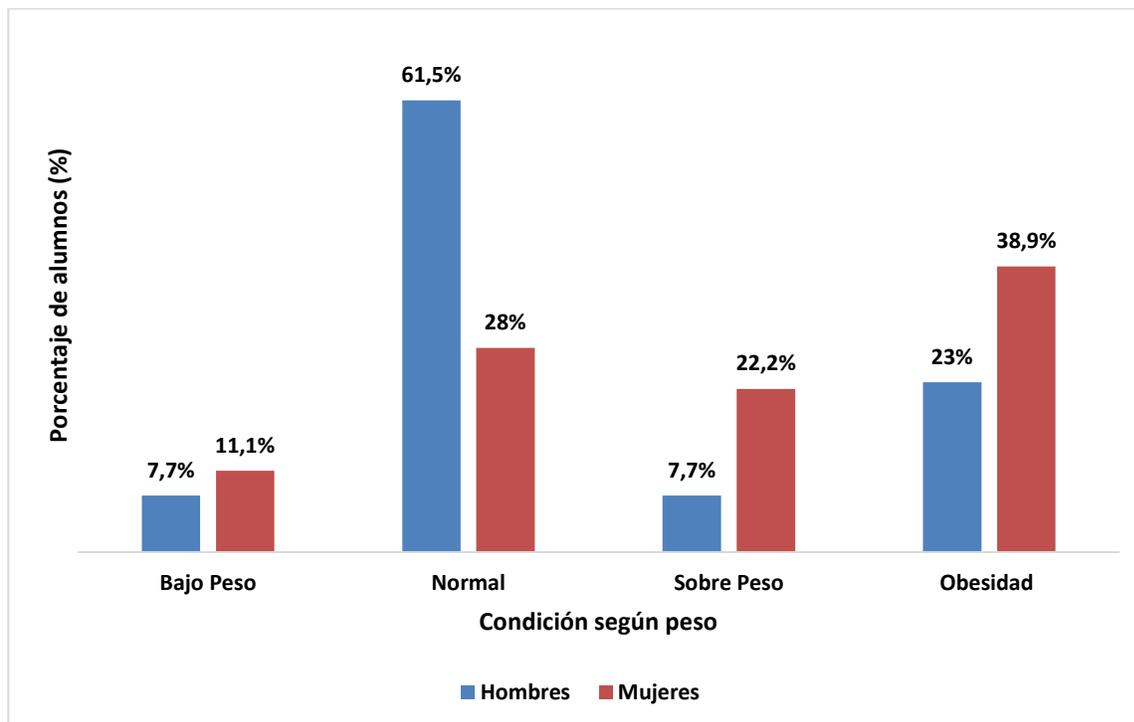


Gráfico N°2: Resultados Evaluación Nutricional 7° Básico.



En este nivel el sobre peso y obesidad predomina en las mujeres. (Gráfico 2)

*Importante desatacar en ambos cursos existen un porcentaje minoritario de alumnos que cursan con bajo peso.

4.1 Frecuencia consumo de 6° y 7° básico

De un total de 73 alumnos correspondientes alumnos de 6°y 7°básico, un total de 62 alumnos fueron evaluados con una encuesta de frecuencia consumo, con el fin de conocer la cantidad de alimentos que consumen en un día, y compararlo con su estado nutricional. Las variables evaluadas en esta encuesta fueron frutas, verduras, golosinas dulces, snacks salados, pan, gaseosas, agua, legumbres y pescado, además se evaluó la cantidad que consumen por cada alimento diario. Dentro de todos los alimentos encuestados los más variables se muestran en la siguiente tabla [gráficos ANEXO 5].

Frecuencia Test 1 Consumo Alumnos 6° y 7° Básico.						
¿Cuántos vasos de agua tú tomas al día? 6to	1 vaso = 16%	2 vasos = 13%	3 vasos = 34%	4 vasos = 28%	5 vasos = 6%	6 vasos = 3%
¿Cuántos vasos de agua tú tomas al día? 7mo	1 vaso = 10%	2 vasos = 20%	3 vasos = 33%	4 vasos = 17%	5 vasos = 13%	6 vasos = 7%
¿Cuántos platos de ensaladas o verduras tú comes al día? 6to	1 plato = 38%	2 platos = 44%	3 platos = 6%	4 platos = 0%	7 platos = 3%	No come = 9%
¿Cuántos platos de ensaladas o verduras tú comes al día? 7mo	1 plato = 50%	2 platos = 37%	3 platos = 7%	4 platos = 3%	7 platos = 0%	No come = 3%
¿Cuántas veces a la semana comes helados, golosinas? 6to	1 día = 25%	2 días = 16%	3 días = 9%	4 días = 22%	7 días = 16%	No come = 13%
¿Cuántas veces a la semana comes helados, golosinas? 7mo	1 día = 40%	2 días = 30%	3 días = 3%	4 días = 10%	7 días = 7%	No come = 10%

Tabla N°2: Frecuencia Consumo Alumnos 6°(n=32) y 7°(n=30) Básico.

En ambos cursos se manifiesta un consumo elevado de agua en similar cantidad promedio, pero aun así no se ajusta a lo esperado por las guías alimentarias al igual que las porciones diarias de ensaladas, en cambio en las golosinas hay un alto porcentaje en ambos cursos que consumen al menos una vez al día, pero al observarlos en los recreos eran más días a la semana que lo reflejado en la encuesta, 44% de alumnos de 6° básico y 50% alumnos de 7° básico consumen más de una golosina durante los recreos y a la salida del colegio. Tal exceso en su consumo son cifras alarmantes que aumentan las probabilidades de aumentar la malnutrición en exceso y la posibilidad de adquirir ECNT. En ambos cursos la ingesta diaria de golosinas supera las 500 calorías diarias, siendo esto solo lo percibido en el colegio, puede que en sus hogares sigan consumiendo y esto llevaría a un promedio de 800 calorías diarias otorgadas solo por golosinas y snacks salados.

4.2 Auto-percepción aplicada en 6° básico.

Es importante resaltar que, como ya mencionado anteriormente, a los alumnos de 6°básico se les aplicó una encuesta diferente a los alumnos de 7°básico, esto se debe a que los parámetros de medición no eran los adecuados para la edad.

Graf. Número 9: En cuanto a la percepción, ¿Piensas que tu cuerpo es?

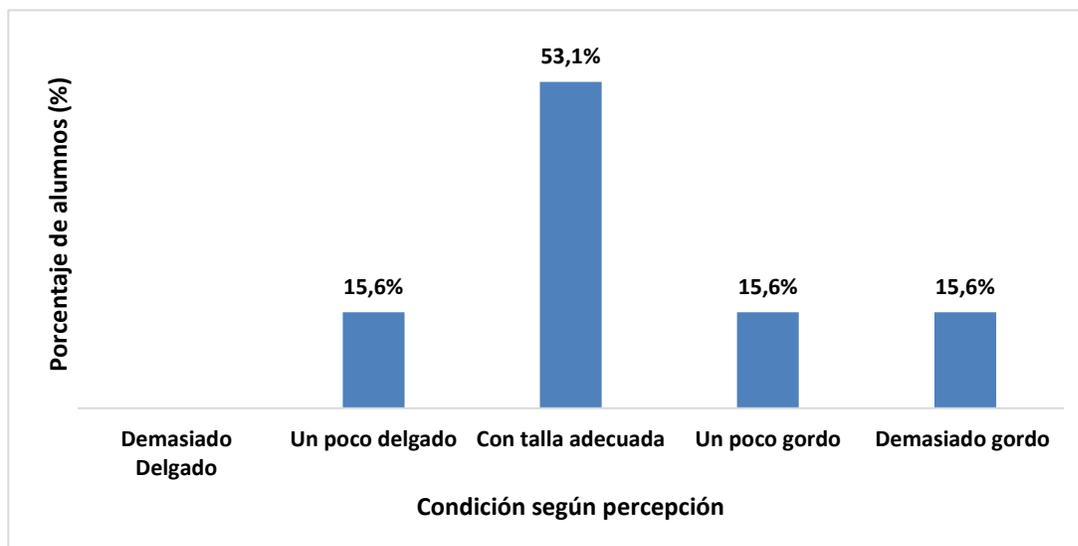
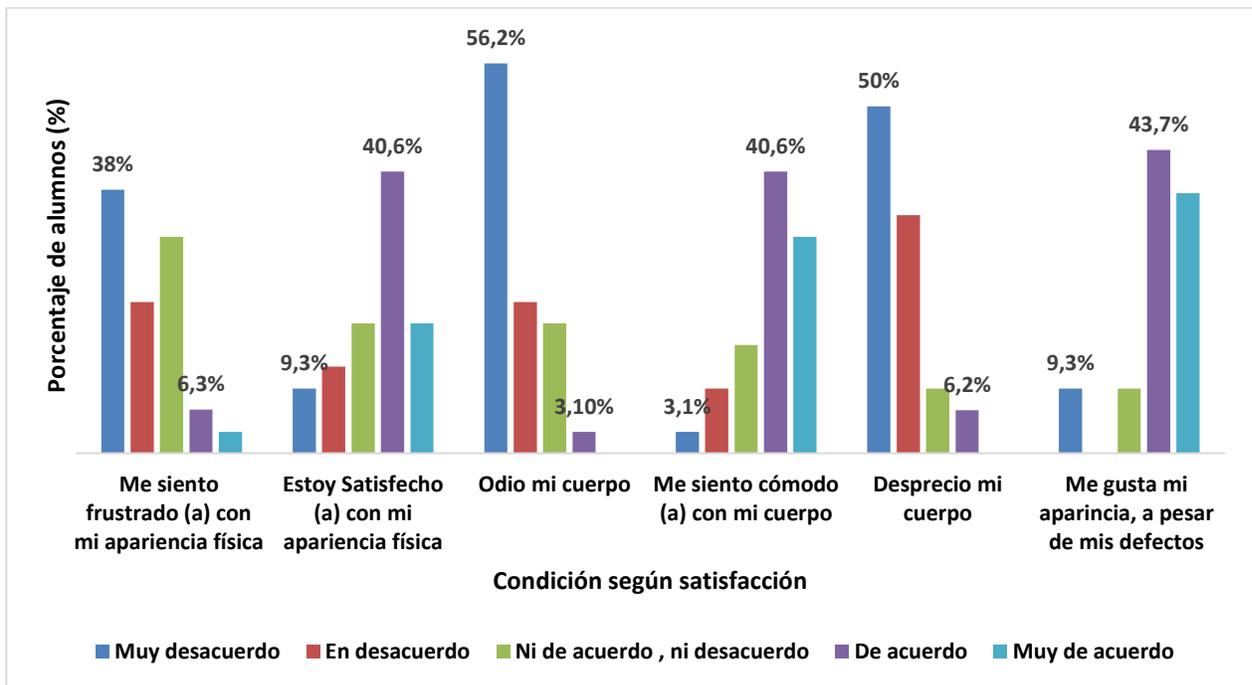


Gráfico N°3: Actividad Percepción, ¿Piensas que tu cuerpo es? Test1 n=30

La mayoría de los alumnos refiere estar con la talla adecuada, y acorde a su estado nutricional.

Gráfico N°4: Encuesta Satisfacción Corporal, ¿Cómo te sientes?



Test1 n=32

Del gráfico de satisfacción corporal, se puede inferir que la gran mayoría de los alumnos están conformes con apariencia, que se aceptan a pesar de sus defectos, y que están cómodos con su cuerpo.

Cabe destacar que hubo un porcentaje (56%) de alumnos que manifestaron en las encuestas que están haciendo alguna dieta u otro método para perder peso, debido a que algunos están siendo evaluados y con tratamiento particular con un nutricionista, otros comentan que siguen ejemplo desde sus casas el seguir dietas de modas (vista en las TV e internet) inculcadas por sus familiares.

4.3 Auto-percepción v/s Estado Nutricional en alumnos de 7° básico.

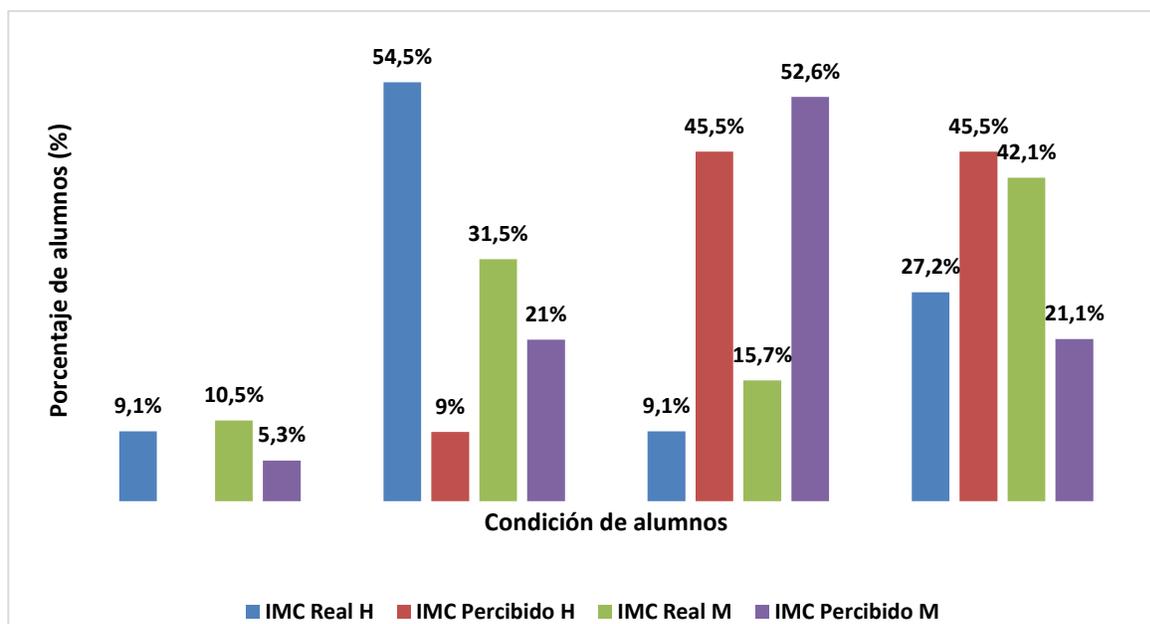


Gráfico N°5: Actividad Auto Percepción vs Estado Nutricional. Test1 n=30

Se puede inferir que, en hombres, ninguno se percibe bajo peso a pesar que si hay un porcentaje de alumnos que lo está, en cuanto a un estado nutricional normal se ve que la mayoría de los alumnos están en normalidad, pero se perciben con exceso de peso

El estado nutricional real que tienen las mujeres es de obesidad, siendo contradictorio a lo percibido por ellas, ya que se infiere que la mayoría piensa que está en sobre peso y no es su IMC real.

Por lo tanto, analizando los gráficos expuestos, se demuestra que ambos sexos tienden a sobre estimar su estado nutricional, las mujeres a pesar que se clasifican en un rango que no corresponde al real, siempre manifiestan querer cambiar algún aspecto físico y no estar conformes a como están, y los hombres prefieren estar

Conformes con su aspecto físico, pero aun así creen estar por sobre su estado normal.

5. FUNDAMENTACION ESTRATEGIA GENERAL DE INTERVENCIÓN.

Se realizarán intervenciones en los alumnos de 6to a 7mo básico ya que es la población más vulnerable en donde dan inicio a la adolescencia y están en su pleno desarrollo y cambio físico, la mayoría de los alumnos están en un proceso de cambio en sus hábitos, pero la mayoría tiene malos hábitos (con un alto consumo de golosinas, snacks salados, uso excesivo de la tecnología y poca actividad física), aun sabiendo y estando consciente de los pro y contra de una alimentación saludable y la realización de actividad física. Por el método de evaluación y la medición se llegó a la decisión que las intervenciones se harán por separado en cada curso por la diferencia de percepciones que arrojaron las encuestas. En 6to básico se trabajarán actividades preventivas, y no tan direccionadas como en 7mo ya que existen un porcentaje mayor de distorsión y poco cuidado de la imagen.

Las intervenciones estarán dirigidas a favorecer la aceptación del cuerpo, de conocerse así mismo, el cambio que se debe realizar para cuidarlo, la auto motivación a las metas que se quiere alcanzar, además se incentivará a los alumnos a seguir la alimentación saludable por un bien personal tanto físico como mental.

Se utilizará técnica de medición diferencial semántico en donde se trabajará un concepto de vida saludable y así medir cambios producto de una acción, además de trabajar la auto percepción de ellos y sus pares, la realidad de cada cuerpo y las expectativas que quiere ser y llevarlas a la realidad de cada uno.

El grupo a intervenir es un grupo ya consciente de una alimentación saludable, siendo una ventaja para llevar a cabo este proyecto ya que, logrando una buena motivación, se podrá llevar a un cambio. Además, se trabajará en las desventajas de mitos, presión de los medios de comunicación y estereotipos de belleza que

Siguen muchos alumnos. Al tener el apoyo del establecimiento y los profesores, se buscará aprovechar todos los recursos disponibles por el colegio, como son los recreos, espacios comunes, salas, murales, entre otros. Además se podrá complementar con las unidades en curso en algunas asignaturas educación física, clase de ciencias naturales, y orientación. Además, se logrará poder incluir a los padres, para así lograr un trabajo íntegro desde el colegio y el hogar.

5.1 Problemática Alimentaria:

Los adolescentes a pesar de tener conocimiento de los hábitos alimentarios, no aplican en su rutina diaria estos hábitos. Los alumnos están en la etapa del cuidado, y la comparación entre pares sobre todo en el aspecto físico. A pesar que las mujeres en los recreos se ven el consumo de agua natural (ya que andan con botellas de 500cc) el acompañamiento de colación no es apropiado ya que ve excesivo consumo de golosinas. Por otro lado, una de las problemáticas más importante es la gran distorsión de la imagen corporal descritas anteriormente, en donde tienden a sobrevalorar su imagen y tienen un ideal de imagen muy por lo bajo a lo real de ellas y saludable para la etapa que cursan.

5.2 Objetivo general

Aumentar nivel de concordancia entre la percepción de la imagen corporal y estado nutricional, centralizada en la autoestima y alimentación saludable en los alumnos de 6to y 7mo básico del colegio Fray Luis Beltrán.

5.3 Objetivos Específicos

- Analizar hábitos alimentarios, percepción de imagen corporal y estado nutricional, mediante encuestas y antropometría para y así realizar (DAN)
- Diseñar un plan de acción y proyecto educativo centrado en la intervención nutricional.
- Implementar en un periodo de tres semanas un proyecto educativo con enfoque nutricional centrado en el reforzamiento e incentivo sobre la imagen corporal, auto cuidado del cuerpo, beneficios de hábitos saludables, aumento consumo de agua y la disminución del consumo de golosinas.
- Evaluar la eficacia de las intervenciones realizadas.
- Entregar antecedentes de los principales resultados al establecimiento intervenido.

5.4 PLAN DE ACCIÓN

Objetivos Específicos	Actividades	Recursos Humanos/ Materiales	Tiempo	Evaluación
Realizar el diagnóstico del establecimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Solicitar y revisar informe de antropometría del grupo objetivo. - Observar la infraestructura y planta física con las que cuenta el colegio. - Observar a grupo objetivo. - Lectura y revisión de proyectos anteriores. - Analizar los alimentos que consumen en los recreos a través de la observación - Elaborar y realizar una encuesta mixta y personal sobre hábitos alimenticios y auto percepción de imagen corporal. - Tabular los datos obtenidos por la encuesta - Realizar reuniones de trabajo con asistente social, psicóloga y profesores jefes, de 6to a 7vo básico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estudiantes internas de nutrición y dietética: Ornella Lizama Dasso - Directora del establecimiento educacional: Hmna Elizabeth Mosqueira - Cuerpo Docente. - Alumnos del grupo focal. - Jefe de UTP: Rosita Jiménez - Psicóloga: Lucía Beovic - Asistente Social: Carla Ahrens - Sala de profesores, uso de profesores y alumna interna 	1 semanas	- Informe

	<ul style="list-style-type: none"> - Crear un calendario para las futuras actividades a realizar. 			
Diseñar e implementar intervenciones educativas.	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar sesiones educativas sobre hábitos alimenticios, su imagen corporal, el autocuidado y el respeto y su influencia en el Estado nutricional. -Intervenir espacios físicos dentro del establecimiento. - Elaborar stand en semana de la interculturalidad del colegio destinado a entregar información sobre alimentos y sus beneficios para la salud, información sobre actividades. - Realizar charlas informativas y concientizar a los alumnos sobre la importancia de los hábitos saludables y su 	<ul style="list-style-type: none"> - Estudiantes internas de nutrición y dietética: Ornella Lizama Dasso - Cuerpo Docente. - Alumnos del grupo focal. - Psicóloga: Lucia Beovic - Salas de clases. - Sala de profesores uso de interna - Patio del establecimiento educacional. - Pasillos del establecimiento educacional. 	4 semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Programa educativo elaborado y validado. - Materiales educativos elaborados y validados.

	imagen corporal en conjunto con Psicóloga del establecimiento.			
Evaluar el proyecto	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar segunda encuesta sobre hábitos alimenticios e imagen corporal - Tabular y comparar los datos obtenidos por las encuestas. - Realizar actividad de cierre del proyecto. - Presentación final a las autoridades del establecimiento educacional. 	<ul style="list-style-type: none"> -Estudiantes internas de nutrición y dietética: Ornella Lizama Dasso - Directora del establecimiento educacional: Hmna Elizabeth Mosqueira - Cuerpo docente. - Jefe UTP: Rosita Jiménez - Alumnos del grupo focal. - Sala de profesores para uso de internas de nutrición y dietética. - Padres y apoderados del establecimiento educacional. - Gimnasio del colegio. - Sala para charlas. 	3 semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Base de datos terminada. - Informe Final de los resultados obtenidos.

Tabla N° 3: Plan de Acción.

5.5 Plan de proyecto educativo

Meta del Proyecto: Aumentar en un 50% el nivel de concordancia entre la percepción de la imagen corporal y estado nutricional, en los alumnos de 7mo básico del colegio Fray Luis Beltrán.

Título: Como mejorar autoestima y auto-percepción, para potenciar los hábitos de vida sana y alimentación saludable.

Sesión I: “Cuando me siento bien y me quiero como bien”

Cursos: 6°-7° Básico

Diagnóstico: El 45,5% de los alumnos se percibe obeso y 45,5% de los alumnos se siente con sobre peso, teniendo esto discordancia con su estado nutricional.

Objetivos: Fomentar el autocuidado centrado en la autoestima, cuidado imagen corporal y beneficios de alimentación consciente

Criterio de éxito para la evaluación educativa: Que un 50% de los alumnos logren comprender el concepto de valoración personal y autoestima.

Objetivos específicos	Contenidos	Experiencias de aprendizaje	Medios educativos y/o materiales didácticos	Tiempo	Evaluación formative
Comprender la importancia de autoestima, cualidades positivas y percepción corporal.	Autoestima y cualidades de los alumnos	Motivación: Activar conocimientos previos mediante preguntas abiertas sobre el autoestima y autocuidado Trasferencia: por medio de una actividad en parejas se	Globo Stickers Hojas de Block	45 min.	Se realizará una actividad en sala de clase, donde los alumnos deberán sentarse en parejas trabajar con su silueta y con un globo,

		<p>entregarán hojas de block donde deberán dibujar su silueta corporal, que escriban, que rellenen lo que les gusta de cada uno, y que compartan con su compañero. Luego se les entregará un globo en donde debe ir pasando por pareja hasta que suene un pito donde se debe detener el globo y en la pareja que quede el globo se les hará unas preguntas sobre sus cualidades positivas, al responder se debe pasar a otra pareja y seguir la ronda de preguntas. Reforzando cualidades positivas de ellos y de sus compañeros y</p>		<p>contestar preguntas de relacionadas con la información otorgada de autoestima y cualidades positivas de cada alumno, por medio de la actividad. Las preguntas irán orientadas a realzar lo que más les gusta de su cuerpo: ¿Qué es lo que más le gusta de su cuerpo? ¿ Por qué le gusta y para que les sirve?</p>
--	--	--	--	--

		<p>así conocerse entre ellos.</p> <p>Cierre: al finalizar la actividad se entregará un stickers de la apreciación en donde se lo deben entregar a su compañero señalando la cualidad que identifica a ese compañero.</p>			
--	--	---	--	--	--

Tabla N°4: Sesión I.

Título: Como mejorar el autoestima y auto-percepción, para potenciar los hábitos de vida sana y alimentación saludable.

Sesión II: “Conociéndonos”

Cursos: 7° básico

Diagnóstico: Según encuesta imagen corporal, los alumnos no están conformes con su aspecto físico.

Objetivos: Fomentar el autocuidado centrado en la autoestima, cuidado imagen corporal y alimentación consciente.

Criterio de éxito para la evaluación educativa: Que un 50% de los alumnos logren identificar situaciones que favorecen el desarrollo personal, el autocuidado y aumenten la autoestima.

Objetivos específicos	Contenidos	Experiencias de aprendizaje	Medios educativos y/o materiales didácticos	Tiempo	Evaluación formative
Comprender la percepción de autoimagen de cada alumno	Autocuidado	<p>Motivación: Activar conocimientos previos mediante preguntas abiertas sobre situaciones favorecen autoestima</p> <p>Trasferencia: por medio de una actividad en grupo se entregaran dos carteles que digan "favorece" (color verde) y "no favorece" (color rojo), donde se les describirán una situación de la vida cotidiana y cada grupo debe levantar el cartel según su parecer si la situación es favorable o no</p>	Carteles Cartulina Data Show	45 min.	Se realizará una actividad en sala de clases, donde los alumnos deberán contestar situaciones descritas por la alumna interna relacionadas con situaciones que favorecen el autoestima y autocuidado. Situaciones que genere reflexión de alumnos favorables para su autoestima. ¿Favorece ayudar a mi amiga a

		<p>favorable, y cada respuesta se debe compartir con el curso.</p> <p>Cierre: al finalizar la actividad se entregará una plantilla de compromiso que deben cumplir en el hogar, donde deben marcar tres actividades a realizar para favorecer la autoestima.</p>			<p>sentirse especial cada vez que ella realiza algún logro?</p> <p>¿Favorece que solo me valoren por tener buenas notas?</p>
--	--	---	--	--	--

Tabla N°5: Sesión II.

Título: Como mejorar autoestima y auto-percepción, para potenciar los hábitos de vida sana y alimentación saludable.

Sesión III: Menú de las cualidades

Cursos: 6° y 7° básico

Diagnóstico: El 45,5% de los alumnos se percibe obeso y 45,5% de los alumnos se siente con sobre peso, teniendo esto discordancia con su estado nutricional.

Objetivos: Fomentar el auto-cuidado centrado en la autoestima, cuidado imagen corporal y beneficios de alimentación consciente

Criterio de éxito para la evaluación educativa: Que un 50% de los alumnos logren comprender los efectos negativos de las golosinas, aumentar en 200cc el consumo de agua y logren confeccionar un plato saludable.

Objetivos específicos	Contenidos	Experiencias de aprendizaje	Medios educativos y/o materiales didácticos	Tiempo	Evaluación formativa
<p>Identificar preparaciones saludables, fomentar el consumo de agua y efectos negativos de las golosinas.</p>	<p>Nutrición Autoimagen Estado nutricional Tiempos de comida</p>	<p>Motivación: Activar conocimientos previos mediante preguntas abiertas sobre preparaciones saludables, tiempos de comida y sus beneficios. Además de efectos negativos de las golosinas. Trasferencia: por medio de una actividad en grupo deberán confeccionar un plato saludable que le deberán poner un nombre como ejemplo “Charquicán de la felicidad”, además deben anotar todos sus ingredientes y a</p>	<p>Cartulinas, plumones y hojas con información.</p>	<p>45 min.</p>	<p>Los alumnos deberán hacer su propio plato saludable de las cualidades en grupo de 4-5 personas que deberán exponerlo a sus compañeros.</p>

		<p>cada ingrediente, otorgar a cada ingrediente una cualidad positiva que además deberá colocar el nombre de uno de sus compañeros del grupo en el cual se identifique con tal cualidad y alimento.</p> <p>Cierre: al finalizar la actividad se entregará un “vale por un snack saludable” que se entregará en actividad del colegio en semana de la cultura del colegio.</p>			
--	--	--	--	--	--

Tabla N° 6: Sesión III.

Título: Como mejorar autoestima y auto-percepción, para potenciar los hábitos de vida sana y alimentación saludable.

Sesión IV: “Planifico mi día”

Cursos: 7°Básico

Diagnóstico: El 45,5% de los alumnos se percibe obeso y 45,5% de los alumnos se siente con sobre peso, teniendo esto discordancia con su estado nutricional.

Objetivos: Fomentar el autocuidado centrado en la autoestima, cuidado imagen corporal y beneficios de alimentación consciente

Criterio de éxito para la evaluación educativa: Que un 50% de los alumnos logren comprender el concepto de valoración personal, y logren confeccionar un plan de vida saludable.

Objetivos específicos	Contenidos	Experiencias de aprendizaje	Medios educativos y/o materiales didácticos	Tiempo	Evaluación formativa
Analizar diferentes situaciones de autoestima y alimentos procesados, golosinas y comprender los hábitos de autocuidado	Nutrición Estado Nutricional Imagen corporal	Motivación: Activar conocimientos previos de sesiones anteriores mediante preguntas abiertas sobre lo aprendido y consecuencias del consumo de alimentos procesados. Trasferencia: por medio de un power point se expondrán	Cartulinas Data Show	45 min.	Los alumnos deberán formar grupos, se les asignará un día de la semana en donde ellos mismos deberán armar el plan saludable.

		<p>diferentes imágenes de autoestima y alimentos y deben clasificarlos si la imagen es positiva o negativa para nuestro cuerpo y auto estima y comentar por qué la elección. Luego en grupos deben armar un plan saludable</p> <p>Cierre: se les preguntará por su plan saludable. Se les entregará un vale para una actividad recreativa de spa saludable al finalizar la semana de la cultura en clases.</p>			
--	--	---	--	--	--

Tabla N°6: Sesión IV.

6. RESULTADOS SESIONES EDUCATIVAS

Sesión I: “Cuando me siento bien y me quiero como bien”

Cursos: 6°-7° Básico

Diagnóstico: El 45,5% de los alumnos se percibe obeso y 45,5% de los alumnos se siente con sobre peso, teniendo esto discordancia con su estado nutricional.

Objetivos: Fomentar el autocuidado centrado en la autoestima, cuidado imagen corporal y beneficios de alimentación consciente

Criterio de éxito para la evaluación educativa: Que un 50% de los alumnos logren comprender el concepto de valoración personal y autoestima.

Evaluación: En ambos cursos las evaluaciones fueron logradas, según el criterio de éxito descrito anteriormente.

N=35

6° Básico	Correctas	Incorrectas
Autoestimas es:	26	9
Autoconcpeto es :	21	11
Características de Autoestima positiva	32	3

N=33

7° Básico	Correctas	Incorrectas
Autoestima es:	28	5
Autoconcepto es:	26	7
Características de Autoestima positiva	32	1

Sesión II: “Conociéndonos”

Cursos: 7° básico

Diagnóstico: Según encuesta imagen corporal, los alumnos no están conformes con su aspecto físico.

Objetivos: Fomentar el autocuidado centrado en la autoestima, cuidado imagen corporal y alimentación consciente.

Criterio de éxito para la evaluación educativa: Que un 50% de los alumnos logren identificar situaciones que favorecen el desarrollo personal, el autocuidado y aumenten la autoestima.

Evaluación: En ambos cursos las evaluaciones fueron logradas, según el criterio de éxito descrito anteriormente.

7° Básico	Preguntas Correctas	Preguntas Incorrectas
Situación 1	27	6
Situación 2	28	5
Situación 3	25	8
Situación 4	27	6

[Situaciones y gráfico ANEXO 7]

Sesión III: Menú de las cualidades

Cursos: 6° y 7° básico

Diagnóstico: El 45,5% de los alumnos se percibe obeso y 45,5% de los alumnos se siente con sobre peso, teniendo esto discordancia con su estado nutricional.

Objetivos: Fomentar el auto-cuidado centrado en la autoestima, cuidado imagen corporal y beneficios de alimentación consciente

Criterio de éxito para la evaluación educativa: Que un 50% de los alumnos logren comprender los efectos negativos de las golosinas, aumentar en 200cc el consumo de agua y logren confeccionar un plato saludable.

Evaluación: En ambos cursos las evaluaciones fueron logradas, según el criterio de éxito descrito anteriormente.

	Expone 6 cualidades positivas	Indica Preparaciones Saludables
6° Básico		
Grupo 1	SI	NO
Grupo 2	SI	SI
Grupo 3	SI	SI
Grupo 4	SI	SI
Grupo 5	SI	SI
TOTAL	100%	80%

	Expone 6 cualidades positivas	Indica Preparaciones Saludables
7° Básico		
Grupo 1	SI	SI
Grupo 2	SI	NO
Grupo 3	SI	SI
Grupo 4	SI	SI
Grupo 5	SI	NO
TOTAL	100%	60%

Sesión IV: “Planifico mi día”

Cursos: 7°Básico

Diagnóstico: El 45,5% de los alumnos se percibe obeso y 45,5% de los alumnos se siente con sobre peso, teniendo esto discordancia con su estado nutricional.

Objetivos: Fomentar el autocuidado centrado en la autoestima, cuidado imagen corporal y beneficios de alimentación consciente

Criterio de éxito para la evaluación educativa: Que un 50% de los alumnos logren comprender el concepto de valoración personal, y logren confeccionar un plan de vida saludable.

Evaluación: En ambos cursos las evaluaciones fueron logradas, según el criterio de éxito descrito anteriormente.

7° Básico	Indica Actividad Física	Consumo de Agua	Tiempos de comida (D-C-A-O-C)	Preparaciones Saludables	Porciones Recomendadas a diario
Grupo 1	SI	SI	SI	SI	SI
Grupo 2	NO	SI	SI	SI	SI
Grupo 3	NO	SI	NO	SI	SI
Grupo 4	NO	NO	SI	SI	NO
Grupo 5	NO	NO	SI	SI	NO
TOTAL	20%	60%	80%	100%	60%

7. RESULTADOS DEL PROYECTO

En alumnos de 6to año, las actividades fueron dirigidas a una prevención primaria, debido a que los datos arrojados en test 1, fueron positivos no presentando gran distorsión en imagen (aunque se mida en parámetros distintos a los alumnos de 7° básico). Al aplicar la encuesta al final de las dos intervenciones, el resultado fue el esperado arrojando el aumento de aceptación de cada alumno (ANEXO 6 graf.13). Cabe destacar que la mayor mejoría en relación a la auto-percepción fueron las variables “me siento frustrado con mi cuerpo” y “Me gusta mi apariencia, a pesar de mis defectos”, 40% y 38,5% respectivamente, al realizar la comparación con el diagnóstico 1 y el resultado del test 2 (Graf. Número 6). La actividad de la primera sesión fue la que se logró sensibilizar al alumno respecto a la autoestima, auto-concepto además de reconocer sus cualidades positivas, aprender a respetar y escuchar a sus compañeros, logrando la satisfacción de la sesión. (Graf. Número 7)

Graf. Número 6 Satisfacción Corporal 6° Básico test 2

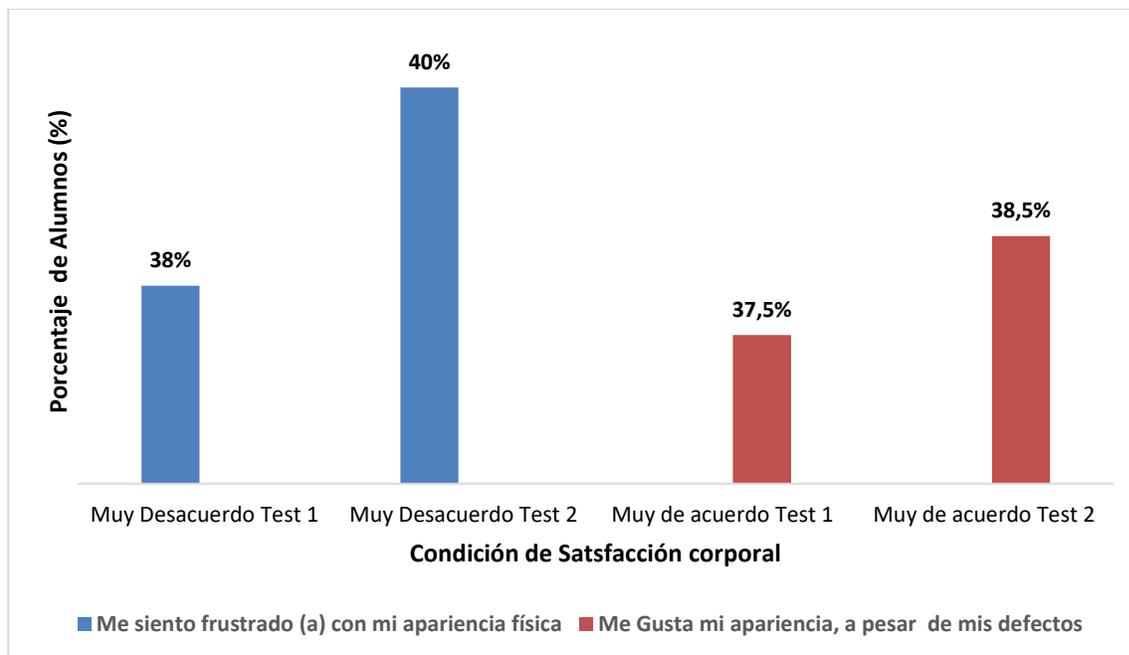


Gráfico N°6: Satisfacción Corporal 6° Básico. N=30

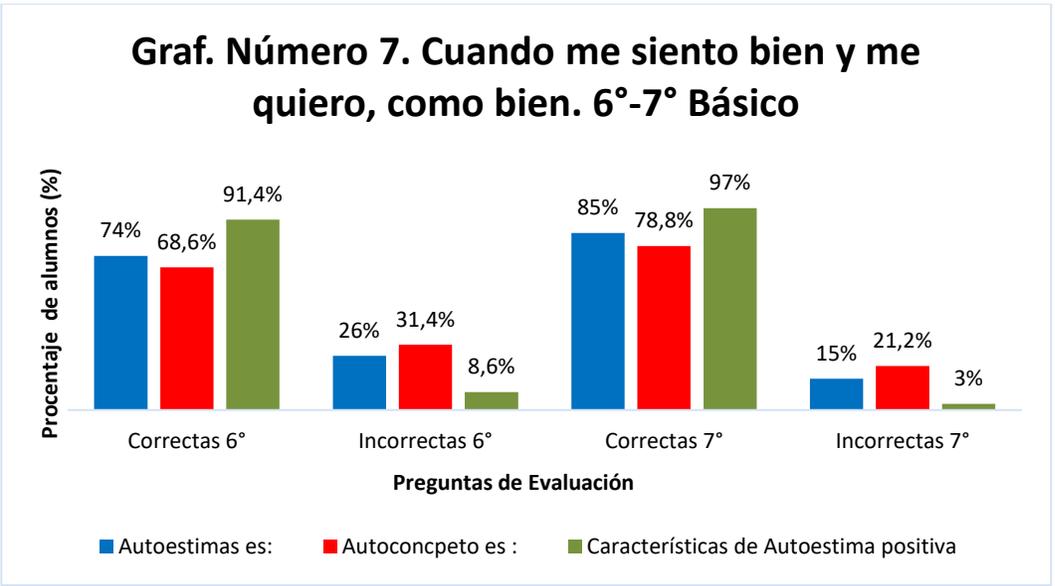


Gráfico N°7: Actividad Cuando me siento bien y me quiero, como bien 6° Básico.

Según el gráfico n° 7 queda demostrado el éxito teniendo un porcentaje mayor al 60% en ambos cursos, reflejando que la actividad fue receptiva por ellos.

En cuanto a los resultados comparativos de estado nutricional e imagen corporal mediante el test de auto-percepción (percepción corporal) aplicados al inicio y al final de la realización del proyecto de investigación:

Gráfico Número 8: Test de percepción corporal v/s estado nutricional 7° Básico.

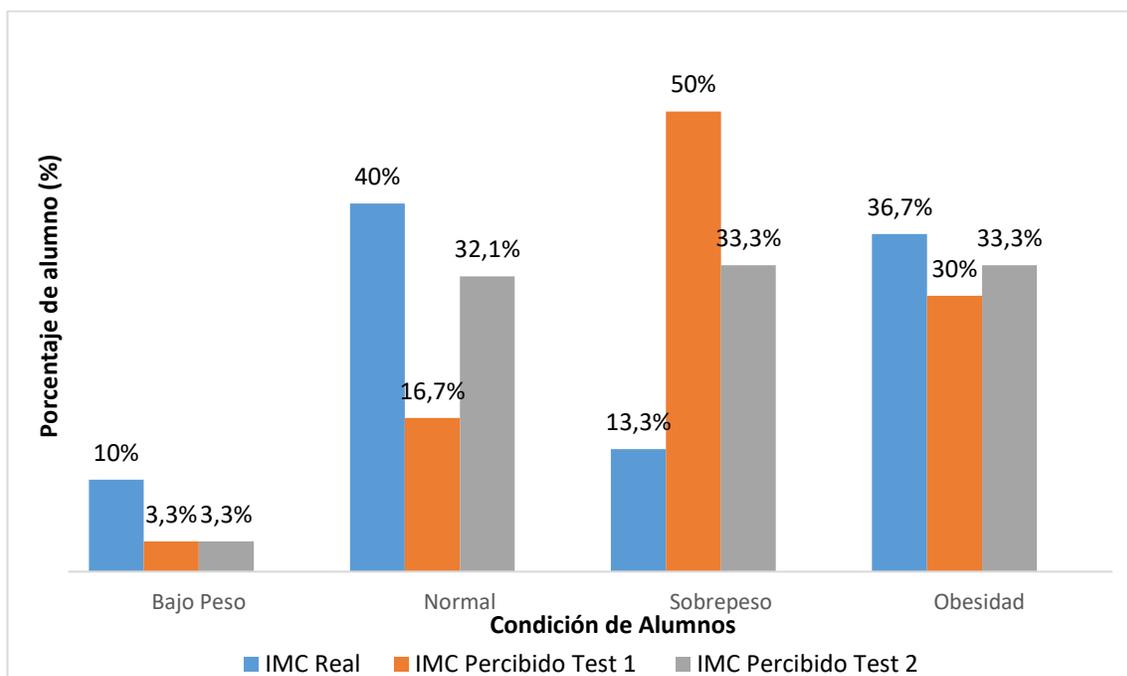


Gráfico N°8: Auto percepción vs Estado Nutricional 7° Básico. Test2 N= 30

Gráfico 8: De los resultados obtenidos se puede observar que existe una notable mejoría de un 35% en la relación de auto-percepción y el estado nutricional real de los alumnos a nivel general, al realizar la comparación del test de auto-percepción de imagen corporal diagnóstico 1 y el resultado test 2 de auto-percepción de imagen corporal al finalizar las intervenciones educativas. Detalladamente se puede apreciar que entre Test 1 y Test 2 en condición de bajo peso el porcentaje se mantuvo, en condición normal se produjo un aumento del 100%, en condición sobrepeso hubo una disminución de percepción del 33,33% y en condición obesidad se produjo un aumento de 11,11% gracias a las actividades realizadas.

Según los resultados de frecuencia consumo de los alumnos de sexto y séptimo básico luego de la aplicación del Test 2 [ANEXO 8], entrega resultados satisfactorios, debido a que refleja un avance en distintos ámbitos de la vida de los escolares. Se analizan las 3 principales interrogantes (la encuesta tiene más):

1. En cuanto al consumo de agua diario medido en cantidad de vasos en ambos cursos se puede ver un aumento de cantidad que los alumnos toman cada día. En sexto básico entre 5 y 6 vasos el porcentaje tuvo un alza de un 417% (de 2 a 9 alumnos) y 560% (de 1 a 7 alumnos) respectivamente y en séptimo básico el consumo de 4 vasos diarios tuvo un alza de un 35% (de 5 a 7 alumnos). Todo esto tiene explicación puesto que se produjo una disminución de alumnos que toman entre 1 y 2 vasos diarios de agua.
2. En relación a la segunda pregunta la mayor diferencia, luego de hechas las actividades, se refleja en el consumo de 1 plato de ensaladas o verduras en ambos cursos. En sexto básico se produjo un aumento de un 5% (de 11 a 12 alumnos) y en séptimo hubo un alza de un 6% (de 15 a 16 alumnos), debido a que disminuyó la cantidad de alumnos que no come este tipo de alimentos.
3. En cuanto a la frecuencia de consumo de galletas, helados y golosinas, se logró una disminución de cantidad de niños comiendo 4 y 7 días, por consiguiente aumentó el número de niños que consumen este tipo de alimentos uno y dos días. En sexto y séptimo básico hubo un alza de un 92% (de 8 a 14 alumnos) y 38% (de 12 a 17 alumnos) comiendo este tipo de productos un día a la semana respectivamente.

Frecuencia Test 1 Consumo Alumnos 6° y 7° Básico.						
¿Cuántos vasos de agua tú tomas al día? 6to	1 vaso = 16%	2 vasos = 13%	3 vasos = 34%	4 vasos = 28%	5 vasos = 6%	6 vasos = 3%
¿Cuántos vasos de agua tú tomas al día? 7mo	1 vaso = 10%	2 vasos = 20%	3 vasos = 33%	4 vasos = 17%	5 vasos = 13%	6 vasos = 7%
¿Cuántos platos de ensaladas o verduras tú comes al día? 6to	1 plato = 38%	2 platos = 44%	3 platos = 6%	4 platos = 0%	7 platos = 3%	No come = 9%
¿Cuántos platos de ensaladas o verduras tú comes al día? 7mo	1 plato = 50%	2 platos = 37%	3 platos = 7%	4 platos = 3%	7 platos = 0%	No come = 3%
¿Cuántas veces a la semana comes helados, golosinas? 6to	1 día = 25%	2 días = 16%	3 días = 9%	4 días = 22%	7 días = 16%	No come = 13%
¿Cuántas veces a la semana comes helados, golosinas? 7mo	1 día = 40%	2 días = 30%	3 días = 3%	4 días = 10%	7 días = 7%	No come = 10%

Tabla N°8: Frecuencia Test 1 Consumo Alumnos 6° y 7° Básico.

Frecuencia Test 2 Consumo Alumnos 6° y 7° Básico.						
¿Cuántos vasos de agua tú tomas al día? 6to	1 vaso = 6%	2 vasos = 3%	3 vasos = 8%	4 vasos = 30%	5 vasos = 31%	6 vasos = 22%
¿Cuántos vasos de agua tú tomas al día? 7mo	1 vaso = 3%	2 vasos = 16%	3 vasos = 38%	4 vasos = 23%	5 vasos = 13%	6 vasos = 7%
¿Cuántos platos de ensaladas o verduras tú comes al día? 6to	1 plato = 40%	2 platos = 47%	3 platos = 6%	4 platos = 0%	7 platos = 4%	No come = 3%
¿Cuántos platos de ensaladas o verduras tú comes al día? 7mo	1 plato = 53%	2 platos = 38%	3 platos = 6%	4 platos = 3%	7 platos = 0%	No come = 0%
¿Cuántas veces a la semana comes helados, golosinas? 6to	1 día = 48%	2 días = 31%	3 días = 9%	4 días = 0%	7 días = 3%	No come = 9%
¿Cuántas veces a la semana comes helados, golosinas? 7mo	1 día = 55%	2 días = 32%	3 días = 0%	4 días = 3%	7 días = 3%	No come = 7%

Tabla N°9: Comparación Frecuencia Inicial - Test 2 Consumo Alumnos 6° y 7° Básico.

	Aumento
	Disminución

8. DISCUSIÓN

Los resultados que se obtuvieron en la población estudio permitieron describir, analizar y demostrar que los alumnos presentan una alteración en la percepción de las dimensiones de su cuerpo, esto se fundamenta con la diferencia encontrada, entre el peso percibido evaluado en test 1 de imagen corporal y el evaluado por antropometría. Tal alteración puede repercutir, en que, al no percibirse en el estado nutricional al cual pertenecen, el alumno muestra indiferencias y no es receptivo a intervenciones nutricionales, o al sentirse con una imagen corporal superior a la que pertenecen, muestra rechazo a las intervenciones con desinterés como modo de escudo, sin darle mayor importancia a los hábitos alimentarios. Por otro lado la gran debilidad de este proyecto es que muchos de los estudiantes al no sentirse conforme con su imagen corporal percibida y al estar expuesto a estigmas de moda, comiencen la búsqueda de la imagen corporal deseada por ellos induciendo al comienzo de un trastorno alimentario.

Al analizar los resultados, se observó que en alumnos de 6° Básico los resultados fueron positivos, respecto a la satisfacción corporal, en donde no se mostró gran distorsión de la imagen, en cambio en alumnos de 7° Básico la mayor cantidad de alumnos en estudio está insatisfecho con su imagen corporal, ya que se encontró gran diferencia entre lo auto percibido y el tamaño corporal real. La insatisfacción constante de imagen corporal, se debe principalmente a que en la etapa de la adolescencia es una de las etapas más vulnerables en relación a la imagen corporal porque es un momento del ciclo vital caracterizado por diversos cambios fisiológicos, emocionales cognitivos y sobre todo sociales.

Debido a lo anterior es que se realizaron sesiones educativas orientadas a sensibilizar a los alumnos a conocerse a ellos mismos, conocer sus cualidades positivas, fomentar el auto-cuidado centrado en la percepción de la imagen corporal, estado nutricional y hábitos alimentarios con una alimentación consciente, abarcando colaciones saludables, porciones recomendadas para su edad, actividad física .

Como Resultado de cada sesión educativa se obtiene porcentajes exitosos, según los propuestos por cada sesión, en el cual todas las sesiones tuvieron un criterio de éxito mayor al 65% teniendo una participación interesada y constante por parte de los alumnos.

En alumnos de 6° básico, se evidenció que según su conformidad en satisfacción corporal, luego de la intervención tal satisfacción aumentó en un 40%, esto se debe a que los temas analizados fueron de interés de los alumnos y la forma de exponer logró captar la atención de los alumnos.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el estudio en alumnos de 7° básico, se encontró una mejoría significativa en la discordancia existente antes de la sesión educativa, con una percepción de normalidad de un 16,7% percibido en test 1 y posterior a la sesión educativa se generó un aumento en la percepción de normalidad a un 30%. En relación a estas cifras se puede inferir que la percepción de imagen corporal, puede ser modificada con sesiones educativas reiteradas e interactivas para despertar el interés de los alumnos, ya que muchos de los mitos y creencias de la imagen corporal son propias de la etapa de desarrollo y vulnerabilidad que sufren los adolescentes y que esta visión no es única sino que puede ser modificada y mejorada con intervenciones adecuadas, siendo esto una de las gran fortalezas.

Según lo anterior se sugiere que la intervención temprana en los adolescentes es fundamental para lograr un éxito en satisfacción y percepción corporal, en donde la educación escolar de alumnos y apoderados juegan un rol fundamental en buenos hábitos alimentarios, y auto-cuidado personal.

9. CONCLUSIÓN

En este proyecto se pudo demostrar que no existe una directa relación entre la imagen corporal auto percibida y el estado nutricional real, por lo que el objetivo de implementar un plan estratégico de intervenciones orientadas a la sensibilización de los alumnos en cuanto a su cuerpo, sus cualidades positivas y reforzamiento de hábitos saludables, se obtuvo como resultado un impacto positivo generando un factor protector en los alumnos del colegio Fray Luis Beltrán analizados en los resultados de la investigación.

10. **BIBLIOGRAFÍA**

1. OMS. (s.f) Recuperado Julio 2016, de Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>
2. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. World Health Organ Tech Rep Ser 2003; 916: i-viii, 1-149, backcover.
3. Ramos, P, Francisco Rivera de los Santos y Carmen Moreno Rodríguez, Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles[en línea]: [Fecha de consulta: 15 octubre 2017] disponible en: <http://www.redalyc.org/html/727/72712699013/>
4. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 2017 disponible: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
5. Instituto De Nutrición y tecnología de los alimentos (INTA)[Fecha Consulta 24 Octubre 2017] <https://inta.cl/es/opinion/cifras-de-obesidad-infantil-de-junaeb>.
6. JUNAEB. (s.f). Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas de Chile (JUNAEB). Entrevista publicada en emol, sobre índice de obesidad en población indantil. 10 Marzo 2017 [Fecha Consulta: 17 Octubre 2017]
7. NORMA TÉCNICA DE EVALUACIÓN NUTRICIONAL DEL NIÑO DE 6 A 18 AÑOS. AÑO 2003. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2004 [citado 2017 Octubre 14]; 31(2):128137. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182004000200007&Ing=es . <http://dx.doi.org/10.4067/S07177518200400020007>
8. Instituto de Nutrición y tecnología de los alimentos (inta) [Fecha de consulta 24 Octubre 2017]<https://inta.cl/es/opinion/cifras-de-obesidad-infantil-de-junaeb>.
9. Álvarez. H, reportaje Universidad San Sebastián[Fecha de consulta 25 Octubre 2017]<http://www.ipsuss.cl/ipsuss/actualidad/obesidad/chile-primer-lugar-en-obesidad-infantil-en-america-latina-y-sus/2016-01-26/171149.html>

10. Insatisfacción con la imagen corporal asociada al Índice de Masa Corporal en adolescentes, Revista Cubana de Enfermería Septiembre 2010 [fecha de consulta: 17 octubre 2017]
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086403192010000300006&script=sci_arttext&tlng=pt
11. Lera, L.; Fretes; G.,González G, Carmen, Salinas, Judith, Vio, Fernando, Validación de un instrumento para evaluar consumo, hábitos y prácticas alimentarias en escolares de 8 a 11 años Nutrición Hospitalaria [en línea] 2015, 31 (): [Fecha de consulta: 11 de Octubre de 2017] Disponible en:<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309238514010>
12. González. M, André AL, García-Petuya E, López Ejeda N, Mora Ai, Marrodán MD, Asociación entre actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes madrileños [en línea] 2010, 30(3): [Fecha de consulta: 15 octubre 2017] disponible en:
http://www.nutricion.org/publicaciones/revista_2010_03/Asociacion_actividad_fisica.pdf
13. Encuesta Nacional de Salud ENS Chile 2009-2010 [Fecha de consulta 25 Octubre 2017]
<https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/15f58a756f723a66?projector=1>

ANEXOS

ANEXO 1

ENCUESTAS

- Comienza con la encuesta de auto-percepción (la cual no pude adjuntar por formato)

1. ¿Te gusta cocinar? ¿Por qué?

- a. Si _____
- b. No _____
- c. No sé _____

¿Cuántas veces por semana realizas las siguientes actividades solo?

2. Mezclar y aliñar verduras para hacer una ensalada

- a. Nunca
- b. 1 día a la semana
- c. 2 días a la semana
- d. 3 días a la semana
- e. 4 días a la semana
- f. 5 días a la semana

3. Hacer un sándwich

- a. Nunca
- b. 1 día a la semana

- c. 2 días a la semana
- d. 3 días a la semana
- e. 4 días a la semana
- f. 5 días a la semana

4. Pelar y picar una fruta

- a. Nunca
- b. 1 día a la semana
- c. 2 días a la semana
- d. 3 días a la semana
- e. 4 días a la semana
- f. 5 días a la semana

5. La semana pasada, ¿preparaste un plato de comida solo?

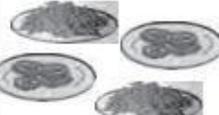
- a. Sí
- b. No
- c. Nose
- 6. ¿Cuál?

- a. Arroz
- b. Fideos
- c. Huevo
- d. Otro _____

Encierra en círculo la respuesta

7. ¿Cuántos vasos de agua tú tomas al día?

				Nº DE VASOS	NO TOMO AGUA
1 VASO	2 VASOS	3 VASOS	4 VASOS		

				Nº DE PLATOS	NO COMO ENSALADAS O VERDURAS
1 PLATO	2 PLATOS	3 PLATOS	4 PLATOS		

9. ¿Cuántas frutas comes tú cada día?

				Nº DE FRUTAS	NO COMO FRUTAS
1 FRUTA	2 FRUTAS	3 FRUTAS	4 FRUTAS		

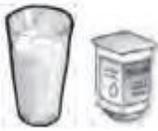
10. ¿Cuántos panes como marraqueta o hallulla comes tú al día?

				Nº DE PANES	NO COMO PAN
1/2 PAN	1 PAN	2 PANES	3 PANES		

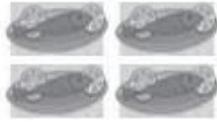
11. ¿Cuántas veces a la semana tú comes papas fritas, pizzas, completos, sopaipillas?

				Nº DE DÍAS A LA SEMANA	NO COMO PAPAS FRITAS, COMPLETOS, SOPAIPILLAS
1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA	3 DÍAS A LA SEMANA	4 DÍAS A LA SEMANA		

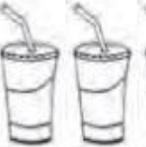
12. ¿Cuántos productos lácteos como leche descremada, queso, yogurt, comes tú cada día?

					NO COMO PRODUCTOS LÁCTEOS
1 PORCIÓN	2 PORCIONES	3 PORCIONES	4 PORCIONES	Nº DE PORCIONES	

13. ¿Cuántas veces a la semana comes tú pescado?

					NO COMO PESCADO
1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA	3 DÍAS A LA SEMANA	4 DÍAS A LA SEMANA	Nº DE DÍAS A LA SEMANA	

14. ¿Cuántos vasos al día tú tomas de jugos y/o bebidas gaseosas?

					NO TOMO JUGOS Y BEBIDAS GASEOSAS
1 VASO	2 VASOS	3 VASOS	4 VASOS	Nº DE VASOS	

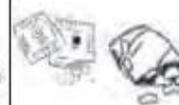
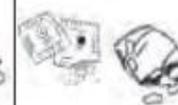
15. ¿Cuántas veces a la semana comes legumbres como lentejas, arvejas, porotos o garbanzos?

					NO COMO LEGUMBRES EN LA SEMANA
1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA	3 DÍAS A LA SEMANA	4 DÍAS A LA SEMANA	Nº DE DÍAS A LA SEMANA	

16. ¿Cuántas veces a la semana comes helados, galletas, dulces y golosinas?

					NO COMO DULCES Y GOLOSINAS
1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA	3 DÍAS A LA SEMANA	4 DÍAS A LA SEMANA	Nº DE DÍAS A LA SEMANA	

17. ¿Cuántas veces a la semana comes snacks salados como ramitas, papas fritas, nachos?

					NO COMO SNACKS SALADOS
1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA	3 DÍAS A LA SEMANA	4 DÍAS A LA SEMANA	Nº DE DÍAS A LA SEMANA	

18. ¿Cuántas veces a la semana comes pasteles y masas dulces como tortas, queque, berlin?

					NO COMO PASTELES Y MASAS DULCES
1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA	3 DÍAS A LA SEMANA	4 DÍAS A LA SEMANA	Nº DE DÍAS A LA SEMANA	

19. Comida que realizas al día

a. Desayuno b. Colación c. Almuerzo d. Once e. Cena

20. ¿Dónde desayunas?

- a. En tu casa
- b. En el colegio
- c. En la casa y en el colegio
- d. No desayuno

21. ¿Dónde almuerzas?

- a. En tu casa
- b. En el colegio
- c. En la casa y en el colegio
- d. No almuerzo
- e. En otro lugar.

22. El almuerzo que comes en el colegio:

- a. Lo traes de tu casa
- b. Compras en el kiosco del colegio
- c. Te lo da el colegio
- d. Como el almuerzo que traigo de la casa y el del colegio

23. La colación que comes durante la jornada escolar (snack): Marcar solo una alternativa

- a. La traes de tu casa y no traes dinero
- b. Traes dinero para comprarla
- c. Traes colación de la casa y además traes dinero
- d. No como colación

24. ¿Qué traes de la casa para la colación?

- a. Frutas
- b. Verduras
- c. Snacks salados, papas fritas, suflés, etc.
- d. Leche o yogur
- e. Snacks dulces, galletas, chocolates, etc.
- f. Pan con agregados
- g. Bebidas o jugos azucarados
- h. Bebidas o jugos sin azúcar
- i. Agua

25. ¿Traes dinero para comprar alimentos en el colegio?

- a. Nunca
- b. 1 día a la semana
- c. 2 días a la semana
- d. 3 días a la semana
- e. 4 días a la semana
- f. 5 días a la semana

26. ¿Cuánto dinero traes al colegio? \$ _____

27. ¿Qué compras con la plata?

- a. Frutas
- b. Verduras
- c. Snacks salados, papas fritas, suflés, etc.
- d. Leche o yogur
- e. Snacks dulces, galletas, chocolates, etc.
- f. Chaparritas, completos, papas fritas, empanadas, etc.
- g. Pan con agregados
- h. Bebidas o jugos azucarados
- i. Bebidas o jugos sin azúcar
- j. Agua

28. ¿Tú comes fruta cuando tus amigos comen otras colaciones?

- a. Nunca
- b. A veces
- c. Siempre

ANEXO 2

Encuesta Imagen Corporal en escolares de sexto básico

Nombre:

Curso:

1. En cuanto a la percepción, ¿Piensas que tu cuerpo es?

- a) Demasiado Delgado
- b) Un poco delgado
- c) Con la Talla Adecuada
- d) Un poco gordo
- e) Demasiado Gordo

2. En cuanto a la satisfacción corporal, ¿Cómo te sientes?

	Muy en desacuerdo (1)	En Desacuerdo (2)	Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)	De Acuerdo (4)	Muy de Acuerdo (5)
Me siento frustrado (a) con mi apariencia física					
Estoy satisfecho (a) con mi apariencia física					
Odio mi Cuerpo					
Me siento cómodo (a) con mi cuerpo					
Desprecio mi cuerpo					
Me gusta mi apariencia, a pesar de mis defectos					

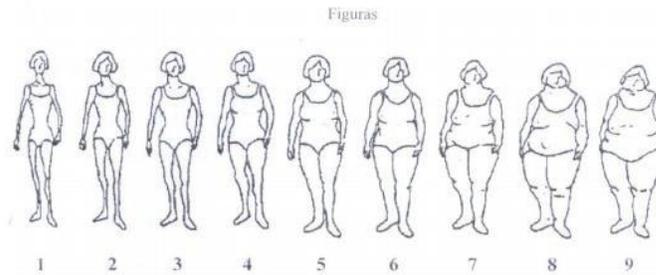
3. ¿En este momento estás siguiendo alguna dieta o haciendo otra cosa para perder peso?

- a) No
- b) No, pero debería perder algo de peso
- c) Sí

ENCUESTA DE IMAGEN CORPORAL 7° Básico

Nombre : _____

Las siguientes preguntas pretenden conocer la percepción de su propio cuerpo.



Coloque en el casillero el número de la figura que corresponda:

Número

A.- ¿Cuál figura coincide con su apariencia actual?

B.- ¿A qué figura le gustaría parecerse?

Respecto a su apariencia actual, coloque en el casillero el número de la alternativa que corresponda:

C.- Yo quisiera haber sido:

1. un poquito más delgada
2. bastante más delgada
3. igual a lo que soy
4. un poco más gordita
5. bastante más gordita

D.- Me gustaría ser:

1. un poquito más baja
2. bastante más baja
3. igual a lo que soy
4. un poquito más alta
5. bastante más alta

E.- Actualmente soy:

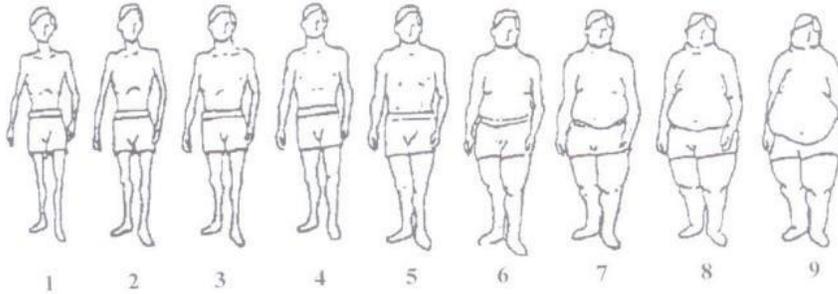
1. muy flaca
2. un poco flaca
3. ni flaca ni gorda
4. un poco gordita
5. bastante gordita

ENCUESTA DE IMAGEN CORPORAL 7° Básico

Nombre : _____

Las siguientes preguntas pretenden conocer la percepción de su propio cuerpo.

Figuras



Coloque en el casillero el número de la figura que corresponda:

Número

A.- ¿Cuál figura coincide con su apariencia actual?

B.- ¿A que figura le gustaría parecerse?

Respecto a su apariencia actual, coloque en el casillero el número de la alternativa que corresponda:

C.- Yo quisiera haber sido:

1. un poquito más delgado
2. bastante más delgado
3. igual a lo que soy
4. un poco más gordito
5. bastante más gordito

D.- Me gustaría ser:

1. un poquito más bajo
2. bastante más bajo
3. igual a lo que soy
4. un poquito más alto
5. bastante más alto

E.- Actualmente soy:

1. muy flaco
2. un poco flaco
3. ni flaca ni gordo
4. un poco gordito
5. bastante gordito

ANEXO 3

EVALUACIÓN NUTRICIONAL 6° Básico

Nombre	Fecha Nacimiento	Edad	Peso	Talla	CC (cm)	IMC (kg/m ²)	IMC/E	T/E	Estado Nutricional
ALARCÓN TELLO RAYEN AMANDA	25/02/2006	11 años, 3 meses y 5 días	57	1,52	77	24,7	(+2)	N	Obesidad c/ ROA
ÁLVAREZ MORENO DANIEL MAXIMILIANO	23/12/2005	11 años, 5 meses y 7 días	43	1,44	64	20,7	(+1)	N	Sobre Peso
ÁLVAREZ SILVA GABRIEL ESTEBAN	28/06/2006	10 años, 11 meses y 2 días	52	1,49	83	23,4	(+2)	N	Obesidad c/ ROA
CAMPOS LASTRA EILEEN ROCÍO	24/12/2005	11 años, 5 meses y 6 días	40	1,52	57	17,3	N	N	Normal
CARMONA FREX ANAHIS ESPERANZA	20/10/2005	11 años, 7 meses y 10 días	44	1,55	56	18,3	N	N	Normal
CARMONA VÁSQUEZ KATALINA ANDREA	30/08/2005	11 años, 9 meses y 0 días	60	1,51	76	26,3	(+1)	N	Sobre Peso c/ROA
CAURAPÁN GÓMEZ SOFIA ISABEL	20/06/2006	10 años, 11 meses y 10 días	45	1,5	63	20	(+1)	N	Sobre Peso
CONTRERAS MORALES ELIAS ANDRES	29/05/2006	11 años, 0 meses y 1 días	40	1,46	64	18,8	N	N	Normal
CORDERO BRUNA JOHAN MANUEL	18/11/2005	11 años, 6 meses y 12 días	50	1,49	76	22,5	(+1)	N	Sobre Peso c/ROA
EHIJOS RODRÍGUEZ ESTEBAN ANDRÉS	27/09/2004	12 años, 8 meses y 3 días	62	1,58	80	24,8	(+2)	N	Obesidad c/ROA
EHLEN MONTERO ERIKA MARÍA	03/11/2005	11 años, 6 meses y 27 días	44	1,5	64	19,6	N	N	Normal
FUENTES VERGARA VALENTINA ISABELLA	08/10/2005	11 años, 7 meses y 22 días	59	1,58	74	23,6	(+1)	(+1)	Sobre Peso c/ROA
GARCÍA PEÑA MIYARAY ANTONIA	12/04/2006	11 años, 1 meses y 18 días	44,6	1,55	63	18,6	N	(+1)	Normal
GONZÁLEZ JOFRÉ POLETH MAKARENA	16/03/2004	13 años, 2 meses y 14 días	56	1,52	70	24,2	(+1)	N	Sobre Peso c/ ROA
GUERRERO FERNÁNDEZ CLAUDIO EUGENIO	18/09/2005	11 años, 8 meses y 12 días	50	1,52	72	21,6	(+1)	N	Sobre Peso c/ROA
IBARRA DUARTE MARIANA DE LOURDES	31/08/2005	11 años, 8 meses y 30 días	71	1,63	90	26,7	(+2)	(+2)	Obesidad c/ OA
ISLER ÁVILA NICOLETTE FRANCESKA	04/05/2006	11 años, 0 meses y 26 días	37	1,46	60	17,4	N	N	Normal
JOPIA ÁLVAREZ DARIEN ISAIAS	31/05/2006	10 años, 11 meses y 29 días	45,5	1,54	69	19,2	(+1)	(+1)	Sobre Peso c/ ROA
LEAL NOVA SEBASTIÁN IGNACIO	26/07/2005	11 años, 10 meses y 4 días	35	1,45	56	17	N	N	Normal
LIZAMA COTROZO KATHERINE ESTEFANÍA	26/08/2005	11 años, 9 meses y 4 días	46	1,47	63	21,3	(+1)	N	Sobre Peso
MADRID GUERRERO KARINA CYBELE	16/12/2005	11 años, 5 meses y 14 días	44	1,47	63	20,4	(+1)	N	Sobre Peso
MIRANDA GÓMEZ MONTSERRAT IGNACIA	23/05/2006	11 años, 0 meses y 7 días	34	1,43	60	16,6	N	N	Normal
MORALES LEIVA CESAR IGNACIO	27/02/2006	11 años, 3 meses y 3 días	66	1,59	89	26,1	(+2)	(+1)	Obesidad c/ OA
MORALES MORENO JAVIER ARNALDO	21/02/2006	11 años, 3 meses y 9 días	38	1,41	64	13,5	(-1)	N	Bajo Peso
MUÑOZ AYALA VALENTINA CONSTANZA	26/10/2005	11 años, 7 meses y 4 días	42	1,48	54	19,2	N	N	Normal
NÚÑEZ ENCALADA ISABELA ELENA	01/03/2006	11 años, 2 meses y 29 días	29	1,43	50	14,2	(-1)	N	Bajo Peso
PELLEGGRI SAN MARTÍN MARTINA FIORELLA	20/04/2006	11 años, 1 meses y 10 días	49	1,52	63	21,2	(+1)	N	Sobre Peso
QUEZADA CERDA VIOLETA ANTONIA	11/10/2005	11 años, 7 meses y 19 días	56	1,58	67	22,4	(+1)	(+1)	Sobre Peso obs Talla Alta
RAMÍREZ ROJAS MONTSERRAT ANDREA	10/11/2004	12 años, 6 meses y 20 días	51	1,56	60	21,0	N	N	Normal
ROJAS GONZÁLEZ MARCO ANDRES	26/04/2006	11 años, 1 meses y 4 días	46	1,46	70	21,6	(+1)	(+1)	Sobre Peso c/ ROA
RUIZ GÓMEZ DIEGO ALEXANDER	22/04/2006	11 años, 1 meses y 8 días	42	1,5	72	18,7	N	N	Normal
SALINAS ARANCIBIA BÁRBARA ISIDORA	09/12/2005	11 años, 5 meses y 21 días	40	1,5	58	17,8	N	N	Normal
SÁNCHEZ PÉREZ SEBASTIÁN GABRIEL	04/06/2005	11 años, 11 meses y 26 días	60,5	1,52	85	26,2	(+2)	N	Obesidad
SILVA REYES AXEL JOHAO	02/12/2004	12 años, 5 meses y 28 días	44	1,52	62	19,0	N	N	Normal
SILVA REYES CATALINA AYLIN	05/01/2006	12 años, 5 meses y 28 días	38	1,46	57	17,8	N	(-1)	Normal
URIBE CONTRERAS SOFÍA IGNACIA	17/07/2005	11 años, 10 meses y 13 días	40	1,5	57	17,8	N	N	Normal

EVALUACIÓN NUTRICIONAL 7°Básico

Nombre	Fecha Nacimiento	Edad	Peso	Talla	CC (cm)	IMC(kg/m2)	IMC/E	T/E	Estado Nutricional
ALDAMA GONZÁLEZ FELIPE IGNACIO	12/10/2004	12 años, 7 meses y 6 días	45,3	1,56	60,4	18,6	N	N	normal
ALEGRÍA HERNÁNDEZ AYLINE ALEXANDRA	08/11/2004	12 años, 6 meses y 10 días	56,6	1,62	66	21,6	(+1)	(+1)	Sobre Peso obs Talla Alta
ATENAS QUEZADA CARVIN EDUARDO	04/08/2004	12 años, 9 meses y 14 días	44	1,63	62	16,6	N	(+1)	Normal obs Talla Alta
BARRERA ESPINOZA GABRIEL ERNESTO JESÚS	28/09/2004	12 años, 7 meses y 21 días	70,5	1,63	85	26,5	(+2)	(+1)	Normal c/ ROA
BARRERA ZÚÑIGA JAVIERA IGNACIA	06/04/2005	12 años, 1 meses y 12 días	39,5	1,62	58	15,1	(-1)	(+1)	Bajo Peso
CARVAJAL TAPIA ARLING ÁMBAR	02/09/2003	13 años, 8 meses y 16 días	60,3	1,59	71	23,9	(+1)	N	Normal c/ ROA
CONTRERAS GALAZ IGNACIO ANDRÉS	04/10/2003	13 años, 7 meses y 14 días	43,5	1,57	63	18	N	N	Normal
DAZA GAMBOA KAREN PAOLA	05/10/2004	12 años, 7 meses y 13 días	56,8	1,54	78	24,0	(+1)	N	Sobre Peso c/ ROA
ESCRIBANO ROMERO FELIPE AGUSTÍN	12/02/2005	12 años, 3 meses y 6 días	67	1,64	77	24,9	(+2)	(+1)	Obesidad c/ ROA
FERNÁNDEZ PEÑA ANTONIA JOSEFINA	16/05/2005	12 años, 0 meses y 2 días	46	1,42	70	22,8	(+1)	(-1)	Sobre Peso c/ ROA y Talla Baja
GATICA TURRA JEAN FRANCO	23/02/2005	12 años, 2 meses y 26 días	51	1,62	68	19,4	N	(+1)	Normal obs Talla Alta
IBACETA MEDEL MILOVAN MARCELO	15/10/2004	13 años, 1 meses y 3 días	52,4	1,64	68	19,5	N	N	Normal
KETTERER LOBOS FRANCISCA JAVIERA	04/12/2004	12 años, 5 meses y 14 días	51	1,53	69	21,8	(+2)	N	Obesidad
LAZO ARENAS RAYEN KRISTELL	13/07/2004	12 años, 10 meses y 5 días	52	1,62	65	19,8	N	N	Normal
MONTECINOS NAVARRETE CONSTANZA MACARE	03/01/2005	12 años, 4 meses y 15 días	53	1,58	69	21	N	N	Normal
MORENO ALVARADO IGNACIA PILAR DEL CARMEN	28/10/2004	12 años, 6 meses y 20 días	74,5	1,61	85	28,7	(+2)	(+1)	Obesidad c/ ROA y Talla Alta
MUÑOZ RODRÍGUEZ KATALINA NICOLE	27/01/2005	12 años, 3 meses y 24 días	31,3	1,44	58	15,1	(-1)	(-1)	Bajo Peso obs Talla Baja
OBREQUE CARRETERO MARÍA DE LOS ANGELES	12/01/2005	11 años, 5 meses y 17 días	61	1,56	76	25,1	(+2)	(+1)	Obesidad c/ ROA
PICÓN TORREJÓN CAMILA ALYNE	06/08/2004	12 años, 9 meses y 12 días	44,5	1,56	60	18,3	N	N	Normal
PRADO VERGARA FRANCISCA LUCÍA	22/03/2005	12 años, 1 meses y 23 días	73,9	1,58	86	29,6	(+2)	N	Obesidad c/ ROA
REBOLLEDO FORRICH KATALINA ALICIA	14/01/2004	13 años, 4 meses y 4 días	76	1,59	90	30,1	(+2)	N	Obesidad c/ ROA
RIVERA ALVARADO ALEXIA ANTONELLA	20/05/2005	11 años, 11 meses y 28 días	56,7	1,47	80	26,2	(+2)	N	Obesidad c/ ROA
SABORIDO GABAUDE AGOSTINA AYLEN	07/04/2005	12 años, 1 meses y 11 días	36	1,48	55	16	N	N	Normal
SALVATIERRA LABBÉ IGNACIA ANTONIA	08/09/2004	12 años, 8 meses y 10 días	69,7	1,57	81	28,3	(+2)	N	Obesidad c/ ROA
SANTANA BARRIOS MATÍAS JAVIER	18/02/2005	12 años, 3 meses y 0 días	52,5	1,49	72	23,6	(+1)	N	Sobre Peso c/ ROA
TAPIA CIUDAD FABIANA BELÉN	05/09/2004	12 años, 8 meses y 13 días	70,9	1,69	78	24,8	(+1)	(+2)	Sobre Peso c/ ROA
TAPIA DÍAZ MATÍAS ALEXANDER	27/12/2004	12 años, 4 meses y 21 días	51,5	1,6	68	20,1	N	(+1)	Normal obs Talla Alta
TATTI ARAVENA CRISTOPHER ANTONIO	01/09/2004	12 años, 8 meses y 17 días	52,7	1,64	64	19,6	N	(+1)	Normal obs Talla Alta
TORREJÓN RETAMALES JUAN PABLO	13/04/2005	12 años, 1 meses y 5 días	62,3	1,56	76	25,6	(+2)	N	Obesidad c/ ROA
ULLOA RETAMALES JORGE ANDRÉS	30/07/2004	12 años, 9 meses y 18 días	61	1,5	85	27,1	(+2)	N	Obesidad c/ ROA
YÁÑEZ FOLCH NOEMÍ FRANCISCA	.	12 años, 5 meses y 0 días	79	1,73	87	26,4	(+2)	(+2)	Obesidad

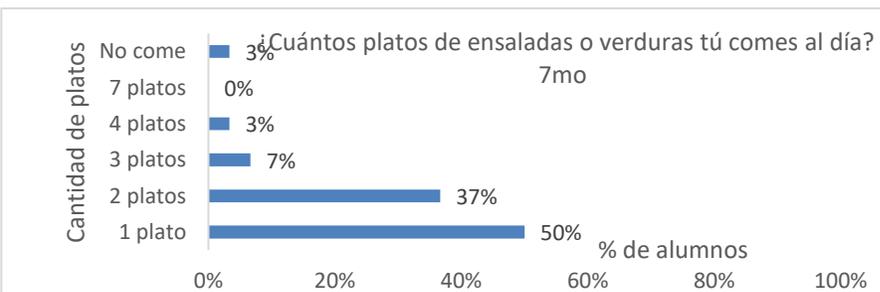
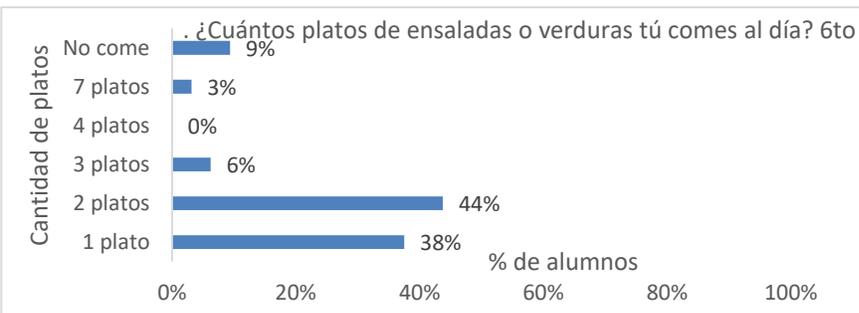
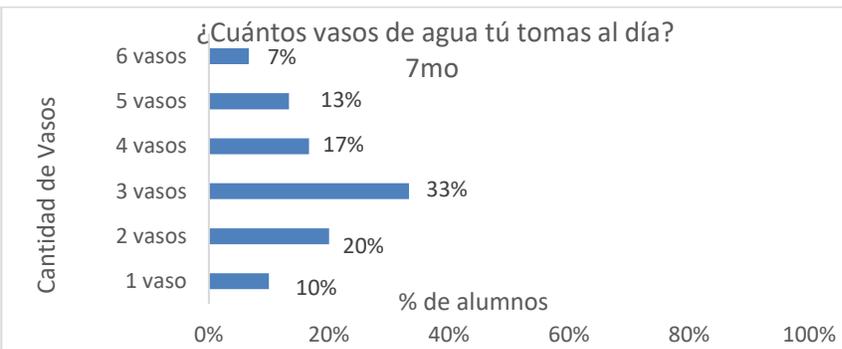
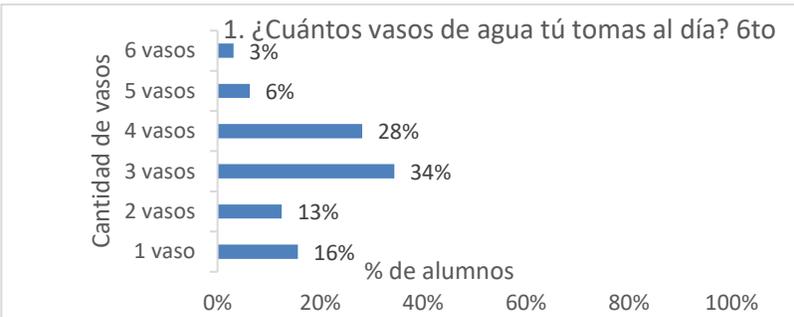
ANEXO 4

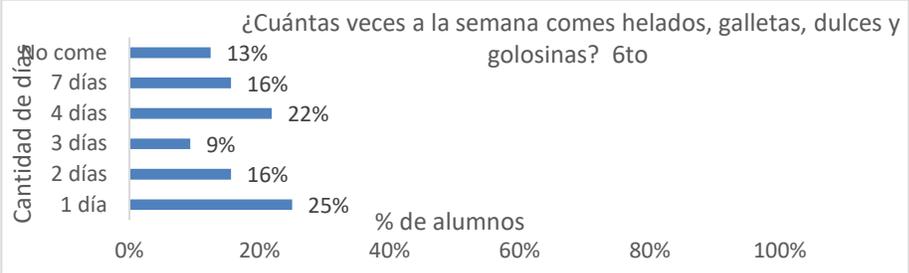
Problemática del establecimiento.

El colegio Fray Luis Beltrán, cuento con problemáticas como:

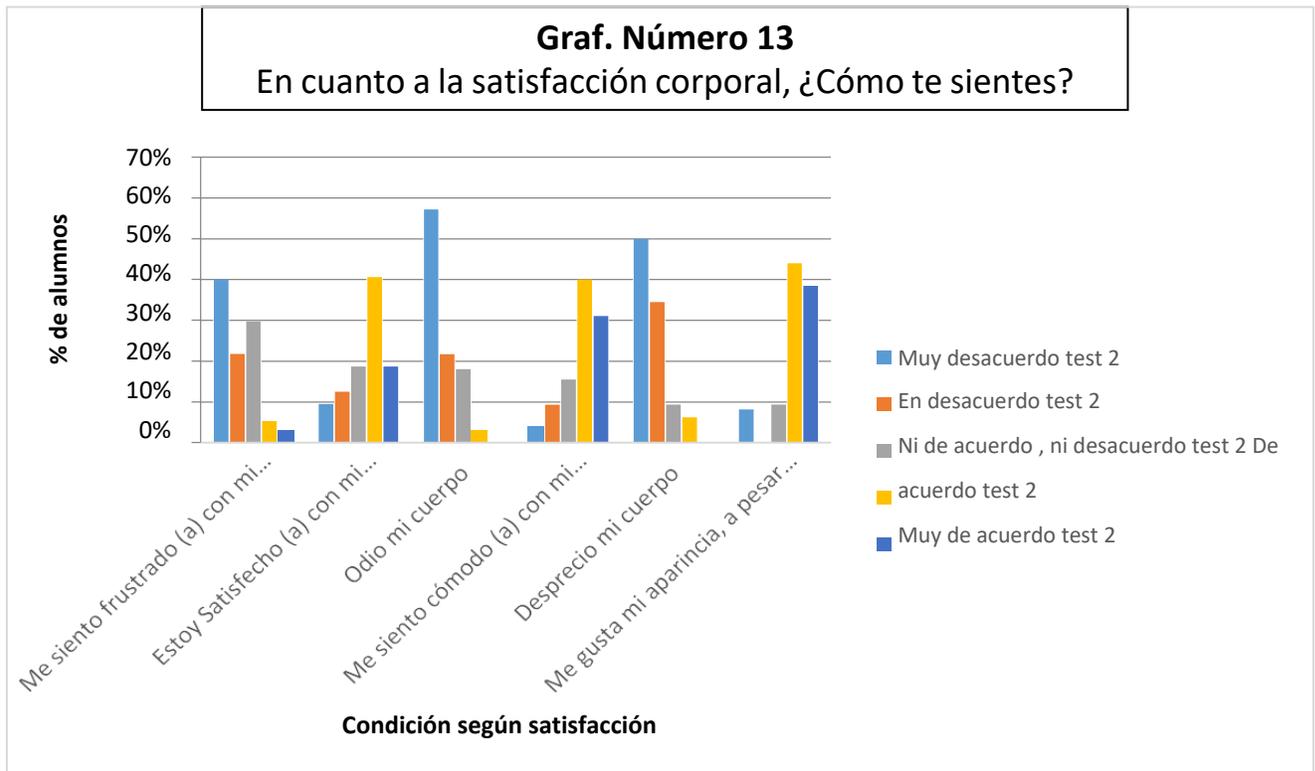
- Falta de Kiosco saludable al interior del establecimiento
- Venta de golosinas, y snacks salados a fuera del colegio, en donde aquí los niños compran sus colaciones.
- Alumnos más grandes 6°-7°-8° prefieren durante el recreo aparatos tecnológicos en vez de jugar y realizar actividad física.
- Falta de espacio y áreas verdes para realizar actividad física y recreativa.

ANEXO 5 Frecuencia de consumo TEST 1





ANEXO 6



ANEXO 7

EVALUACIÓN DE SESIONES

Evaluación Final Sesión 1, curso 6° y 7° básico.

Marque con una X la alternativa correcta:

1. Autoestima es:

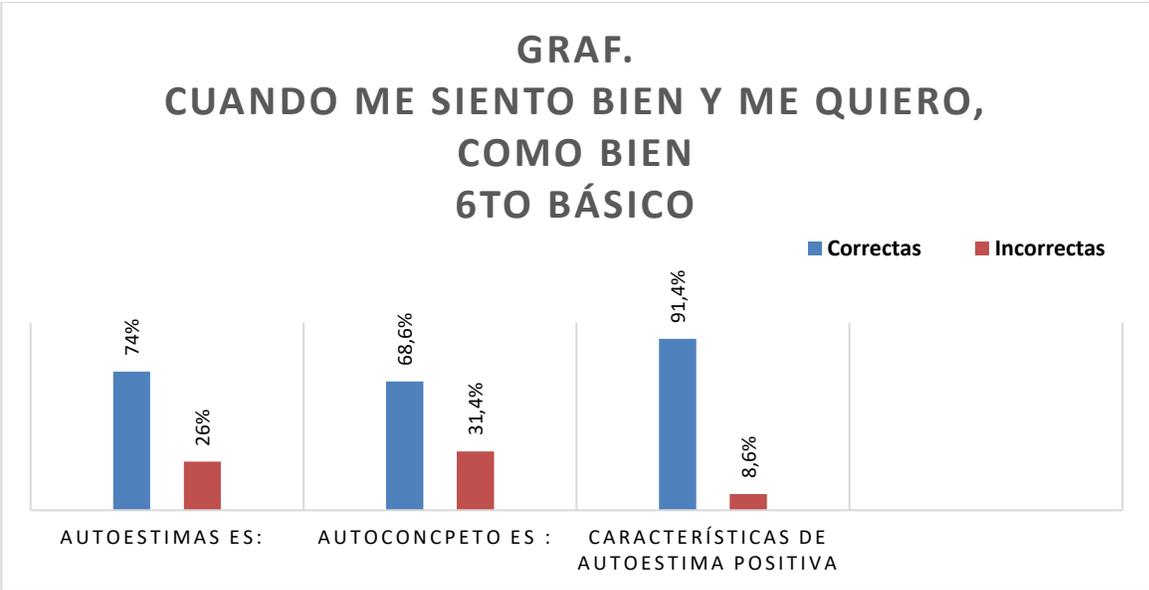
- A. Lo que siento de lo que soy
- B. La estimación que se hace a uno mismo
- C. Es algo mental

2. Autoconcepto es:

- A. Capacidad de reconocer mis cualidades, virtudes y limitaciones.
- B. Es Algo emocional
- C. Lo que pienso de lo que soy

3. Marca con una x las características de autoestima positiva:

- A. Confía en sus capacidades
- B. Mantiene una actitud positiva
- C. Muestra indecisión
- D. Tiene tendencias depresivas



N:35



N: 33

Evaluación Final Sesión II, 7° básico.

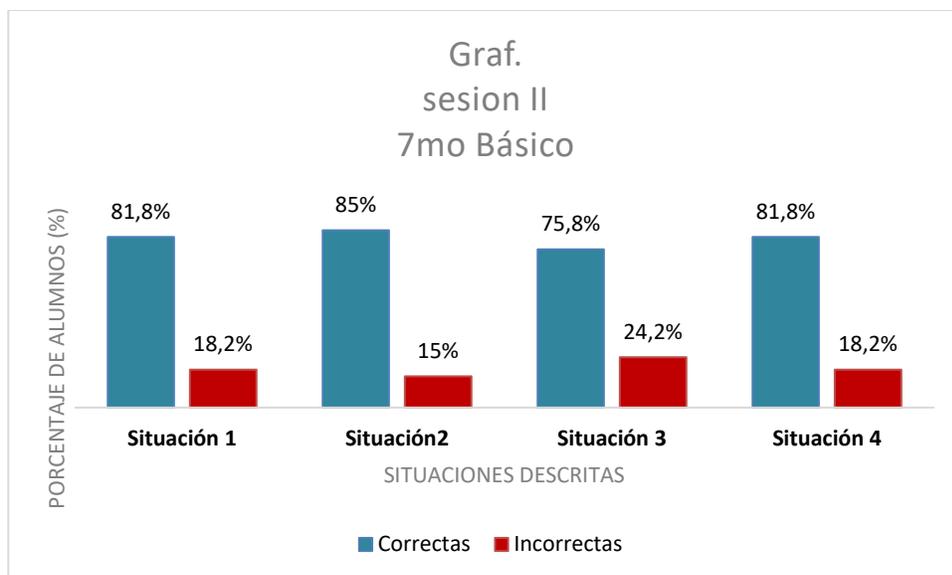
Marque con una V si es verdadero, o F si es falso según corresponda

1. Una característica de autoestima positiva es saber que no todo debe ser perfecto, sino que lo importante es irse superando día a día ____v____

2. Sentirse culpable, y tener temor a que mis amigos me juzguen, es una característica de autoestima negativa ____v____

3. Querer siempre agradecerles a todos, es un beneficio para nuestra autoestima. __f____

4. No tener hábitos saludables, ni hacer actividad física es desfavorable para el cuidado de nuestro cuerpo. ____v____



N:33

Evaluación Final Sesión II 6° básico – Sesión III 7° Básico.

La Actividad en aula estaba dirigida a los alumnos de 6°-7° básico, con el fin de identificar preparaciones saludables, analizar efectos negativos de las golosinas y proponer opciones de colaciones saludables. Al inicio se comenzó con preguntas abiertas sobre buenos y malos hábitos alimentarios, preparaciones saludables, porciones y tiempos de comida, luego por medio de un power point se les presentó el plato saludable, porciones recomendadas y opciones de colaciones.

Evaluación: Se dividió el curso en grupo, a cada grupo se les entrego una cartulina en donde debían confeccionar un plato saludable, con sus ingredientes y forma de preparar. A cada ingrediente se les debía asignar una cualidad positiva por cada miembro del grupo que representará a cada alumno. Se logró un éxito de participación de un 100% de los alumnos

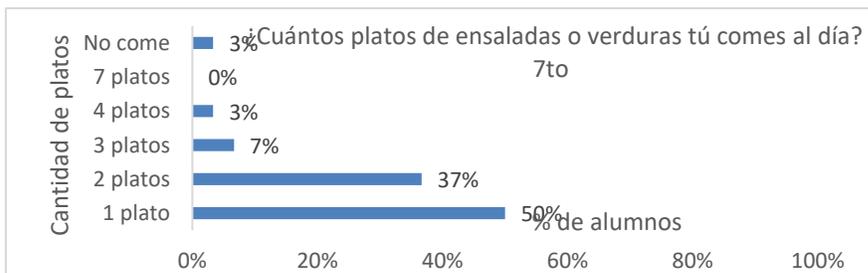
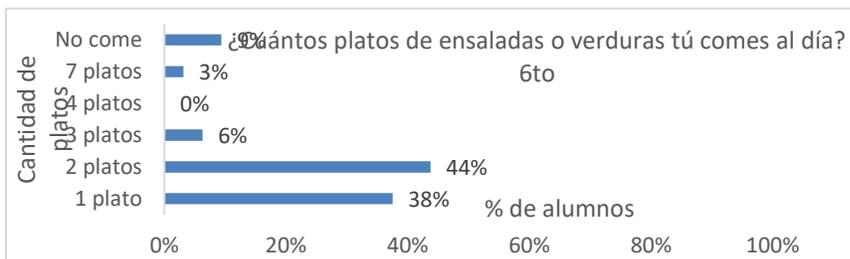
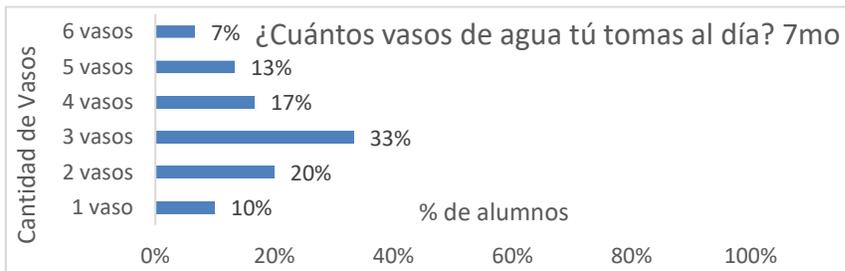
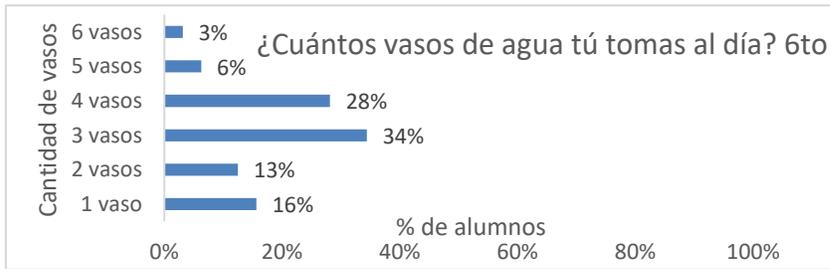
Evaluación Final Sesión IV 7° Básico.

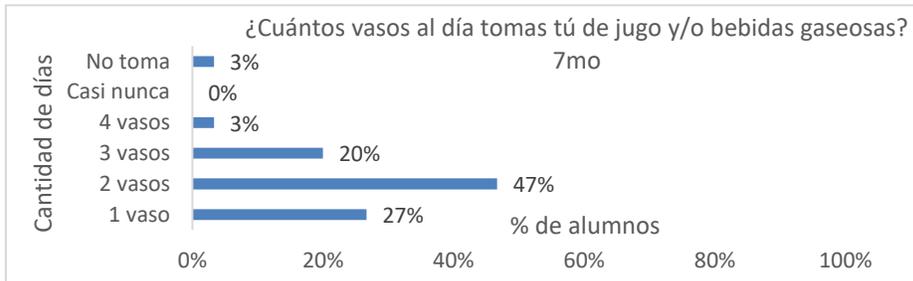
La Actividad en aula estaba dirigida a los alumnos de 6°-7° básico, con el fin de identificar preparaciones saludables, analizar efectos negativos de las golosinas y proponer opciones de colaciones saludables. Al inicio se comenzó con preguntas abiertas sobre buenos y malos hábitos alimentarios, preparaciones saludables, porciones y tiempos de comida, luego por medio de un power point se les presentó el plato saludable, porciones recomendadas y opciones de colaciones.

Evaluación: Se dividió el curso en grupo, a cada grupo se les entrego una cartulina en donde debían confeccionar un planificación de un día, con sus tiempos de comida porciones recomendadas y actividad física. El mejor día planificado, era beneficiario a tener un día de spa saludable en el colegio, que se realizó el 01Día.

Se logró un éxito de participación de un 100% de los alumnos

ANEXO 8 Gráficos Frecuencia Consumo Test 2





COMUNICACIÓN ACTIVIDAD FINAL.



Sr (a) Apoderado (a): Luego de saludar, informo a usted que en el marco de las actividades de nutrición, se realizó la actividad “Planificando mi día”, donde hubo un grupo ganador, siendo su hijo parte de este grupo, quienes fueron favorecidos con el siguiente premio: “Jornada Spa Saludable”, consistente en sesión de manicure, mascarillas naturales acordes a las etapa de adolescencia y un stand de snacks saludables.

Dicha actividad se realizará el día viernes 01 de diciembre, durante la jornada escolar

Sin otro particular, saluda atte

Ornella Lizama D
Alumna Interna de Nutrición y Dietética,
Universidad de Viña del Mar.

