

Guía para el Diseño e Implementación de un Espacio y Punto de Venta Saludable en Escuelas Básicas de Chile





Este manual se enmarca dentro del proyecto " Estrategia de prevención de la obesidad infantil en 7 escuelas básicas municipalizadas de la comuna de Macul ", gracias al trabajo asociativo del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), de la Universidad de Chile, la empresa Tresmontes Lucchetti y la Corporación Municipal de Desarrollo Social de Macul. Este proyecto forma parte de la política de Prevención y Control de la Obesidad Infantil del Ministerio de Salud, EGO Chile, que actualmente se desarrolla en todo el país.

El proyecto cuenta con la participación de la empresa privada a través del programa NutriRSE, de Acción Responsabilidad Social Empresarial.

Autores

Nelly Bustos Zapata
Juliana Kain Berkovic
Fernando Vio del Río

Colaboradores

Ana María Carreño García
Andrés Dutilh Labbé
Ernesto Guzmán Castro
Sonia Olivares Cortés
José Pardo Ruz
Carmen Gloria Yáñez González

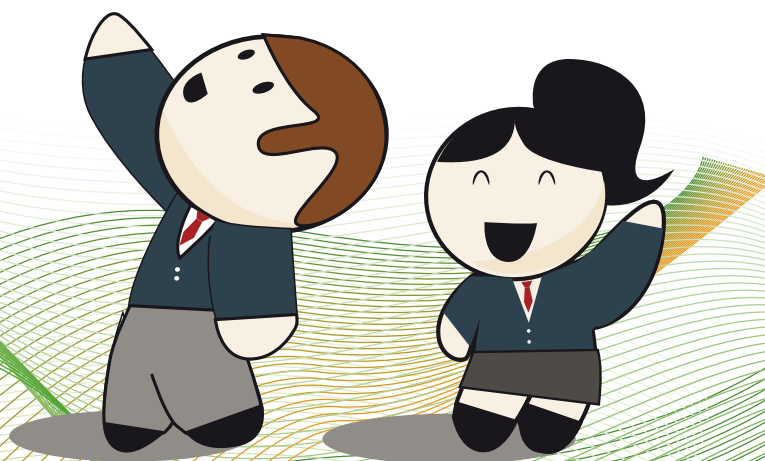
Primera Edición

Abril 2009

Inscripción Nº 179468

Diseño y Diagramación
Lorena Molina

Diseñador Gráfico
Víctor Sotelo



Guía para el Diseño e Implementación de un Espacio y Punto de Venta Saludable en Escuelas Básicas de Chile

Introducción

La alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población mundial es considerada uno de los problemas más importantes de la salud pública. Chile no está exento de esta realidad, alcanzando actualmente cifras que superan el 20% de obesidad en niños de 1º año básico. Uno de los proyectos que ha enfrentado directamente esta problemática es el programa de "Prevención y control de obesidad infantil en escolares de escuelas municipalizadas de la comuna de Macul", realizado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA, de la Universidad de Chile, la empresa Tresmontes Lucchetti y la Corporación de Desarrollo Social de la comuna de Macul.

Considerando que el colegio es un modelador de hábitos, surgió la idea de implementar un lugar o espacio dentro del colegio, que tuviera como objetivo fundamental potenciar estilos de vida saludables, a través del movimiento y la recreación, junto a la venta de alimentos de bajo aporte calórico, acompañado de diversas estrategias educativas que potenciarán en los niños la elección de una vida más saludable.

Durante el período 2007-2008 se realizó un diagnóstico que comprendió entre otras cosas, determinación de la oferta de alimentos dentro de los recintos educacionales, actitudes y prácticas alimentarias de los niños y viabilidad económica de los kioscos.

Durante el periodo 2008-2009 se implementó el **Espacio Saludable**, definido como un sector del colegio que fomenta estilos de vida saludables con estrategias educativas, innovadoras y recreativas, equipado con mesas, sillas, juegos, y un punto de venta asociado a una oferta atractiva de alimentos con bajo aporte calórico para los niños.

Pese a que el proceso de intervención fue largo y difícil, podemos decir satisfactoriamente que la intervención fue exitosa, logrando aumentar la oferta de alimentos de bajo aporte calórico dentro de los colegios, modificando los hábitos alimentarios de los niños, potenciando la actividad física en los recreos a través de actividades recreativas, y logrando con estrategias educativas innovadoras una actitud mas positiva y entretenida de vivir en forma saludable. Además logramos comprobar que la venta de alimentos de bajo aporte calórico es económicamente viable.

Por lo anterior, hemos desarrollado esta Guía de apoyo, donde se describen cada una de las etapas que nos llevaron al logro de nuestros objetivos. Mencionamos también algunas sugerencias prácticas que nos ayudaron a dirigir las preferencias de los niños hacia los alimentos de bajo aporte calórico, logrando asociar el tiempo del recreo con el "movimiento y la recreación" en el Espacio Saludable.

INDICE

• ¿Qué debo hacer antes de implementar un Espacio Saludable?	5
• ¿Qué infraestructura es necesaria para la implementación del Espacio Saludable?	8
• ¿Qué puedo ofrecer en el punto de venta del Espacio Saludable?	10
• ¿En qué debo ser capacitado antes de implementar el Espacio Saludable?	12
• ¿Qué estrategias puedo utilizar para que los niños prefieran alimentos de bajo aporte calórico?	13
• ¿Qué debo hacer para potenciar el Espacio Saludable como espacio educativo y recreativo?	15
• ¿Cómo puedo evaluar los resultados de la implementación del Espacio Saludable?	16
• ¿Qué debo considerar si quiero diseñar un proyecto de Espacio Saludable?	18
• Factores a considerar en la implementación de un Espacio Saludable.	21
• Glosario de términos	22
• Referencias	24
• Anexo	25

¿Qué debo hacer para implementar Espacios Saludables?

1.-Sensibilización y compromiso

El primer paso es sensibilizar a las autoridades de la comuna, tanto al alcalde como al director(a) del Departamento de Educación y Salud para obtener su apoyo en la implementación del proyecto.

Sensibilizar no basta. También se trata de comprometerlos activamente en esta iniciativa. Es clave que los beneficiarios directos del proyecto: la dirección del colegio, el equipo docente, el concesionario del Espacio Saludable, los padres y apoderados y alumnos, asuman un rol activo que involucra su participación y apoyo en cada una de las actividades que demanda la iniciativa.

2.- Limitar el comercio ambulante de alimentos

La venta de alimentos en las puertas del colegio o en su interior es una realidad. Sin embargo, la sensibilización de las autoridades y el compromiso de los directores, profesores, alumnos y apoderados del colegio, permiten erradicar esta situación. Un ejemplo es la comuna de Macul, que no tiene vendedores ambulantes fuera de los recintos educacionales, acción que apoya fuertemente el éxito de este proyecto.

3.-Determinar la concesión del Espacio Saludable

Existen diversas maneras de concesionar un Espacio Saludable, una de ellas es que la Corporación Municipal de cada comuna llame a concurso con bases de licitación previamente formuladas, o bien que cada colegio tenga la autonomía de seleccionar al concesionario. Otra de las alternativas es que el municipio se haga cargo del Espacio, colocando a un trabajador municipal en la atención y mantención.

Las bases de licitación que elabore el municipio o colegio para llamar a concurso para la adjudicación del Espacio Saludable de un recinto educacional deben considerar algunos aspectos que se detallarán más adelante. (Anexo)



4.- Realización de diagnóstico

- Antes de implementar el Espacio Saludable, se requiere una línea base o diagnóstico claro y preciso de la situación existente. Este deberá permitir decidir lo que se debe hacer, para luego medir los cambios producidos con la implementación del proyecto. El diagnóstico debe considerar los aspectos que se detallan a continuación:
- Antes de la implementación del Espacio Saludable, se debe determinar el tipo y precio de los alimentos ofrecidos en el modelo antiguo de kiosco. Estimar la ganancia mensual del concesionario en el modelo antiguo.
- Conocer la cantidad de dinero que manejan los niños para compra de alimentos durante la jornada escolar (aplicando cuestionarios validados).
- Identificar actitudes y prácticas alimentarias que tienen los niños y profesores antes de la intervención (aplicando cuestionarios validados). Conocer motivaciones y barreras que tienen los niños para elegir alimentos de bajo aporte calórico (acción realizada por un psicólogo o antropólogo).



- Identificar en el comercio alimentos de bajo aporte calórico que podrían incluirse en el modelo Espacio Saludable.

Los resultados del diagnóstico permitirán tener la información necesaria para la toma de decisiones sobre la orientación que se le dará a la intervención. También ayudará para la jerarquización de las actividades y contribuir a crear la línea base que permitirá su evaluación posterior. *

5.-Acuerdo económico con el concesionario

Restringir la oferta de algunos alimentos en los puntos de venta de los colegios trae como consecuencia, una disminución de hasta un 30% de las ganancias promedio mensuales del concesionario. Sin embargo, pudimos comprobar que a medida que se van modificando los hábitos alimentarios, aumentan progresivamente las ganancias del concesionario.

* Bases Prioridades y Desafíos de la Promoción de la salud, Modelos de intervención educativa en salud. Sonia Olivares

En caso de que el municipio o el colegio quisieran apoyar y motivar al concesionario a participar de este proyecto, existen las siguientes posibilidades:

- **Subsidio en relación a las ventas:** considerando los resultados del diagnóstico -donde se identificaron las ganancias promedio mensuales del modelo anterior de kiosco- durante los primeros tres meses de implementación del Espacio Saludable, el municipio o colegio puede bonificar con dinero al concesionario. La idea es que entre un 15% a 30% de las pérdidas que se puedan originar sean subsidiadas al concesionario. Esto se mantendrá sólo hasta que los menores cambien sus hábitos alimenticios.



- **Subsidio de alimentos de bajo aporte calórico:** tanto el colegio como el municipio pueden subsidiar algunos alimentos de bajo aporte calórico, y así lograr que el concesionario tenga un mayor porcentaje de ganancia al vender estos alimentos. Por ejemplo, que el colegio pague la compra de productos lácteos o verduras y frutas, y el concesionario obtenga un 100% de ganancia por estos alimentos.
- **Disminución del valor de arriendo:** gran parte de los concesionarios pagan arriendo mensual al colegio o al municipio por ocupar un espacio físico del recinto educacional. Disminuir el valor de este arriendo es una de las medidas más factibles y fáciles de realizar.
- **Venta de artículos de librería:** el punto de venta del Espacio Saludable puede ofrecer, además de los alimentos, otros artículos no comestibles como por ejemplo lápices, cuadernos, cartulinas, fotocopias, adhesivos, trabas para el pelo, entre otros. La venta de estos productos es una excelente alternativa para el aumento de utilidades del concesionario.

¿Qué infraestructura es necesaria para la implementación del Espacio Saludable?

La implementación de esta iniciativa requiere la transformación de un sector del colegio bajo el concepto de "Espacio Saludable" donde los niños perciban que es un lugar dirigido a ellos. Esto los motivará a cuidarlo y mantenerlo. Las características básicas que debe tener el espacio es que sea colorido, alegre y cómodo, donde los niños puedan interactuar, compartir, jugar, bailar y aprender.



Implementos necesarios para el montaje del "Espacio Saludable"

Punto de venta de alimentos

La infraestructura del kiosco, debe cumplir con la normativa vigente en el Reglamento Sanitario de los Alimentos, que señala, entre otras cosas, lo siguiente:

- El kiosco deberá estar alejado de focos de insalubridad y las vías de acceso e inmediaciones deberán ser de superficie dura pavimentada que controle la presencia de polvo.
- El kiosco debe ser de material sólido, lavable, y deberá contar con una estructura protegida que delimite el espacio del manipulador de alimentos.
- Los cilindros de gas deberán estar instalados y ser utilizados cumpliendo con las normas de seguridad que garanticen la salud del trabajador y de la comunidad.
- Disponer de agua potable corriente.
- Deberá contar con lavamanos, jabón y papel secante.
- Disponer de alcantarillado o estanque hermético de recepción de las aguas utilizadas.
- Disponer de un sistema de frío que permita mantener la temperatura de refrigeración entre 0 °C y 5 °C y de un dispositivo para el control de la temperatura.
- Tener un contenedor de materias primas que no necesitan refrigeración.
- Contar con acceso a servicios higiénicos.



Sillas y mesas: lo ideal es que estos implementos sean cómodos, lavables y resistentes. Que tengan diversas dimensiones para que así los niños más pequeños sientan que el espacio es adecuado para ellos.

Techo: es importante que este espacio cuente con un techo que proteja a los niños del sol, de los rayos solares UV y de la lluvia. La idea es que el lugar sea un espacio interactivo donde los niños permanezcan por tiempo prolongado.

Juegos: es fundamental implementar juegos como taca-taca, mesas de pimpón, argollas. También se puede pintar el suelo con juegos que permitan a los niños saltar y moverse durante los recreos. Todo juego que implique que el niño se cuelgue, como en el caso de las argollas, debe estar supervisado por una persona adulta y contar con colchonetas que prevengan accidentes en caso de alguna caída.

Escenario: un mini escenario en el espacio saludable genera reacciones inesperadas en los niños, como bailar y saltar. Esto les permite desarrollar su capacidad de expresión y ayuda a disminuir las inhibiciones y a desenvolverse con naturalidad.

Panel informativo y educativo: considerando que el espacio saludable es un punto de encuentro, requiere de paneles que informen sobre las actividades recreativas que se organizan en él. Paralelamente, también se entregará información sobre estilos de vida saludable a la comunidad escolar.

Basureros: es importante que los niños cuiden y mantengan la limpieza de su "Espacio Saludable" lo que hace necesario la presencia de basureros en el lugar. Deberá implementarse un programa de mantención y lavado de los basureros para asegurar tanto su integridad como su calidad higiénica.



¿Qué productos puedo ofrecer en el punto de venta del Espacio Saludable?

El punto de venta del Espacio Saludable debe llegar a ofrecer un 80% de alimentos que cumplan con las siguientes características:

- Alimentos procesados

Kilocalorías	Hasta 130 por porción*
Lípidos o grasas totales	No más de 3 gramos por porción
Hidratos de Carbono disponibles	No más de 20 gramos por porción

Además se debe considerar alimentos que no tengan ácidos grasos TRANS y que sean bajos en sal (sodio)**

* Porción de consumo se define como aquella cantidad de alimento generalmente consumida por una persona en una oportunidad

** Bajo en sal : porción de consumo habitual no debe sobrepasar los 140 mg.de sodio

- El envase de los productos elaborados solo podrá contener una porción del alimento, no dos o tres ya que el niño se come la totalidad del contenido del envase y no calcula qué es una porción.
- Frutas y hortalizas: se considerará una porción estándar de frutas y hortalizas que no superen los 150 gramos por porción.
- Maní, nueces, almendras, avellanas y pistachos: Se considerará una porción estándar de 30 gramos.
- Productos lácteos como leche, yogurt, leches cultivadas y postres de leche: estos alimentos deberán ser elaborados con leche semidescremada o descremada, sin adición de azúcar.

- Sándwich: Los sándwiches elaborados en pan molde y pan pita no deben superar los 40 gramos por porción. En caso de utilizar pan corriente, deberá ser medio pan, que no supere los 50 gramos.

Para el relleno del sándwich, se pueden utilizar los siguientes alimentos que se pueden combinar entre sí : queso fresco, palta, tomate, ave pimentón.

- Jugos, bebidas y aguas con sabor: A los jugos naturales de fruta no se les deberá agregar azúcar. Sólo se podrán vender néctares que no sobrepasen los 20 gramos de azúcares por 200 ml. Para los jugos, bebidas y aguas con sabor se recomienda que sean del tipo comercial Light o Diet.





Los alimentos procesados que sobrepasen las 130 kilocalorías por porción y que se ofertan en el kiosco deben tener las siguientes características:

- No pueden ofrecer más de una porción por envase
- La porción no debe superar las 150 kilocalorías
- No debe sobrepasar los 3 gramos de grasa por porción
- Deberá estar en un lugar poco visible para la comunidad escolar
- Su venta diaria deberá ser limitada

Considerando que la incorporación de hábitos saludables requiere de un período de adaptación de las personas, la incorporación de alimentos de bajo aporte calórico debe realizarse en forma progresiva, como se detalla a continuación:

1.- Durante los primeros 3 meses de intervención: incorpore un 30% de alimentos de bajo aporte calórico. Evite la venta de pizzas, sopaipillas, completos, papas fritas, helados de crema y bebidas con azúcar, así como alimentos que tengan ácidos grasos TRANS.

2.- De 3 a 6 meses de intervención: evite la venta de pizzas, sopaipillas, completos, papas fritas, helados de crema y bebidas con azúcar, y de alimentos que tengan ácidos grasos TRANS y aumente en un 60% los alimentos de bajo aporte calórico y prefiera alimentos que sean bajos o reducidos o livianos en azúcar sal o sodio.

3.- Después de los 6 meses de intervención: evite la venta de pizzas, sopaipillas, completos, papas fritas, helados de crema y bebidas con azúcar, y alimentos que tengan ácidos grasos TRANS. Oferte un 80% de alimentos de bajo aporte calórico y sólo un 20% de alimentos que contengan no más de 150 kilocalorías por porción.

4.- Otras alternativas de venta: se puede vender en el kiosco o punto de venta artículos de librería como lápices, cuadernos, blocks, témperas, adhesivos, fotocopias entre otros tipos de artículos.



¿En qué debo ser capacitado antes de implementar el Espacio Saludable?

Para la implementación de un Espacio Saludable es necesario que el encargado tanto de la intervención como el personal que atiende el kiosco, maneje los siguientes conceptos:

- Alimentación saludable, que permita que el concesionario del Espacio Saludable y los docentes del colegio puedan identificar las características de una alimentación saludable, información de gran apoyo para la selección de alimentos y para la difusión de información en el Espacio Saludable.
- Etiquetado nutricional, para seleccionar los alimentos según el contenido de nutrientes.
- Manipulación de alimentos, para así conocer la importancia que tiene el apropiado manejo de los productos en la prevención de enfermedades gastrointestinales. También se busca cumplir con las exigencias que establece el Reglamento Sanitario de los Alimentos.
- Estrategias de promoción, comunicación y ventas, que inciten al grupo objetivo a preferir alimentos de bajo aporte calórico y que relacionen el juego y la recreación con la elección de alimentos saludables.



¿Qué estrategias puedo utilizar para que los niños prefieran alimentos de bajo aporte calórico?

Los concursos y sorteos son una excelente estrategia para que los niños opten por consumir alimentos más saludables, sobre todo en la primera fase de incorporación de alimentos de bajo aporte calórico. A continuación, describiremos algunas de las actividades implementadas exitosamente:

1.- Concurso "Yo gano si elijo sano": este concurso consiste en entregar un cupón junto a los alimentos de bajo aporte calórico. En el cupón el niño colocará su nombre y curso. Al final de cada mes se sortea un obsequio. Se sugiere que el sorteo sea mensual ya que así se satisfacen las expectativas de los niños a corto plazo.

3.- Considerando el gran número de alumnos que tiene un recinto educacional, se sugiere que las fichas de taca-taca, las paletas de pimpón u otro implemento sean entregados según un calendario de ofertas. Esto permite el uso adecuado de los juegos y ayuda al concesionario a manejar los alimentos que tiene en stock.

Ejemplos:

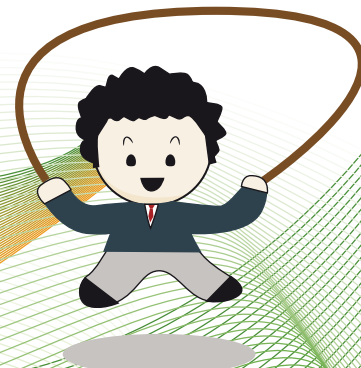


**Yo me divierto comiendo sano
Solicita tu ficha o paleta con los siguientes alimentos**

2.- Otra de las estrategias es relacionar la elección de alimentos de bajo aporte calórico con el juego y la recreación. Bajo el slogan **"Yo me divierto comiendo sano"** los niños que adquieren alimentos de bajo aporte calórico tienen la ventaja de utilizar los diferentes juegos que tiene el Espacio Saludable.

Ejemplo: fichas para el taca-taca, y/o paletas de pimpón, cuerdas para saltar o elegir la música durante el recreo, entre otros.

4.- Otra de las alternativas es que cada curso compita creando y publicando un slogan de alimentos ofertados en el punto de venta. También se pueden hacer concursos de baile, pintura, etc.



Consideraciones para el éxito en la ejecución de las actividades

- Las actividades anteriormente señaladas requieren de personal que supervise el Espacio Saludable (inspectores, jefes de patio, profesores, entre otros).
- Todas estas actividades requieren una mínima inversión, (premios para concursos) que puede ser apoyada por el municipio, la dirección del colegio, el centro de padres y apoderados o incluso los proveedores de alimentos.
- La supervisión al concesionario es fundamental para identificar errores y el no cumplimiento de las actividades en forma oportuna.
- Las estrategias anteriormente señaladas requieren de la motivación y trabajo constante del concesionario del Espacio Saludable.



¿Qué debo hacer para potenciar el Espacio Saludable como espacio educativo y recreativo?

Considerando la convocatoria que tiene el Espacio Saludable, tanto de los niños como de los padres y apoderados, no se puede dejar de considerar que es una oportunidad educativa permanente que debe ser aprovechada en su totalidad. A continuación, describiremos algunas de las actividades educativas implementadas exitosamente en el Espacio Saludable

- **Panel educativo e informativo:** la implementación de paneles que entreguen información semanal, sobre temas relacionados con el fomento de estilos de vida saludables es una buena estrategia. También se puede usar con información o avisos que los alumnos quieran colocar sobre eventos, fiestas, entre otros. Este es un buen gancho para que los niños lean el panel. Tomando en cuenta que los niños consideran que el Espacio Saludable es un lugar del colegio para ellos, es aconsejable que cada curso sea el dueño del panel por una semana, premiando al mejor panel montado durante el año.
- **Sorteos y concursos:** otra de las posibilidades es que en los cupones entregados junto con la compra de alimentos de bajo aporte calórico (detallado en el punto anterior) se incorporen preguntas sobre los nutrientes o características de un alimento específico. Esto obliga al niño a leer la información nutricional de los alimentos para concursar.



- **Actividades educativas fuera del aula:** varias de las actividades insertas en los subsectores de aprendizaje como Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural, Educación Artística, Educación Tecnológica, pueden ser desarrolladas en el Espacio Saludable, solo requieren de imaginación del profesor y apoyo del concesionario.
- **Selección y reciclaje de desechos:** seleccionar los desechos según su composición papel, lata, plásticos, vidrio y desechos orgánicos, en un sector del Espacio Saludable es una buena oportunidad para educar en relación a este tema.

¿Cómo puedo evaluar los resultados de la implementación del Espacio Saludable?

Evaluar un proyecto significa realizar un análisis crítico, objetivo y sistemático de los resultados obtenidos en relación a los objetivos propuestos, las estrategias utilizadas y los recursos asignados. La evaluación final, post implementación del Espacio Saludable, debe realizarse después de un año del diagnóstico y ejecución del proyecto. La evaluación de los resultados debe realizarse con los mismos instrumentos (encuestas) aplicados en la fase de diagnóstico.

Sin embargo, es necesario programar evaluaciones en cada etapa del proyecto (evaluaciones de proceso), ya que así se podrá ayudar a los responsables de la iniciativa a realizar los ajustes de objetivos y actividades planificadas.

Este tipo de proyectos no sólo debe evaluar aspectos cuantitativos (indicadores expresados en número o porcentaje, como por ejemplo: número de niños que compran frutas), sino que también debe considerar aspectos cualitativos que pueden influir en el éxito o fracaso del proyecto.

Las evaluaciones cualitativas ayudan a comprender los fenómenos sociales, dando la importancia necesaria a las intenciones, experiencias y opiniones de todos los participantes. Los métodos utilizados para este tipo de evaluación son generalmente grupos focales y entrevistas.

- Las conductas y actitudes de las personas , así como las motivaciones y barreras son aspectos cualitativos que ayudan a explicar por qué un proyecto resulta de una determinada manera en un lugar y diferente en otro.
La implementación de un Espacio Saludable debe considerar las siguientes variables:
- Determinar el tipo y precio de los alimentos ofrecidos en el nuevo modelo de kiosco (control mensual).
- Estimar la utilidad monetaria del nuevo modelo de kiosco (control mensual).
- Identificar el porcentaje de alimentos de bajo aporte calórico ofertados en el punto de venta (control mensual y trimestral).
- Identificar los alimentos que prefieren en toda la comunidad escolar (control anual).
- Identificar con cuestionarios validados la cantidad de dinero que manejan los niños para compra de alimentos durante la jornada escolar (evaluación inicial y final).
- Monitorear las actividades recreativas y educativas (concursos, campeonatos, sorteos, entre otros).
- Evaluar la calidad de la infraestructura, implementos deportivos y juegos del Espacio Saludable (control mensual)

Financiamiento del proyecto

Para el logro de los objetivos, es muy importante estimar correctamente el presupuesto para realizar las distintas actividades programadas, junto a un manejo eficiente de los recursos asignados.

El presupuesto de un proyecto debe diseñarse en forma ordenada, identificando cada uno de los rubros como se detalla a continuación.

- **Personal:** profesionales, administrativo, profesor u otra actividad; contratado o voluntario estableciendo el tiempo y horario de trabajo.
- **Diseño de Espacio Saludable:** punto de venta
- **Máquinas, equipos y útiles:** refrigerador, cocina, mesas, sillas, vajilla, otros
- **Insumos:** alimentos, agua, detergentes para aseo, boletas, etc
- **Otros gastos:** arriendo



La preparación de proyecto incluye además, información sobre las fuentes de financiamiento, las personas responsables del manejo, y los sistemas de control, información que deberá ser conocida por todos los participantes.



¿Qué debo considerar si quiero diseñar un proyecto de implementación de Espacios Saludables?

Antes de diseñar un proyecto hay que considerar el desarrollo de diferentes etapas que consideren las intervenciones en alimentación y nutrición.

Las etapas que se detallan en la figura N° 1 son el eje conductor para la implementación y la realización de las actividades que este proyecto requiere.



La ejecución de las actividades planteadas en el plan de trabajo deben ser monitoreadas para pesquisar oportunamente resultados inesperados que requieran de alguna modificación.

Diagnóstico

Considerando los aspectos anteriormente señalados, es importante mencionar que las encuestas utilizadas para la recolección de información deben diseñarse según las características del grupo objetivo.

Formulación de objetivos

No se debe olvidar que una vez realizado el diagnóstico, se deben establecer objetivos, especificando los resultados que se desean obtener en un determinado período de tiempo y según los recursos disponibles. Los objetivos deben ser expresados en forma de metas claras, precisas, realistas, que se puedan medir, considerando un tiempo estimado para evaluarlas.

Ejemplo:

Lograr que en un período de un año se implemente un Espacio Saludable que oferte un 80% de alimentos de bajo aporte calórico y que relacione la venta de éstos con el juego y la recreación.

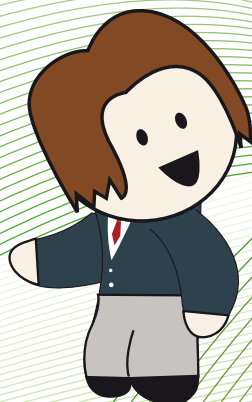
Elaboración y ejecución de un plan de trabajo o de acción

La elaboración de un plan de acción en donde se describan las actividades y recursos para alcanzar los objetivos planteados, al igual que la capacitación de los responsables del Espacio Saludable, es esencial para el logro de lo planeado. Establecer la forma cómo se obtendrán los recursos e identificar los proveedores de alimentos de bajo aporte calórico, es un gran adelanto para la realización de las actividades posteriores.

Una de las maneras más prácticas para desarrollar un cronograma de trabajo es a través del plan de acción. Así, se pueden ordenar las actividades para alcanzar cada objetivo específico, estableciendo recursos humanos y materiales. Aquí también se debe establecer el tiempo que se requiere para desarrollarlas en un esquema similar al que se presenta a continuación:

Objetivos específicos	Actividades	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo	Evaluación
Realizar diagnóstico Aspectos del kiosco: infraestructura, ganancias mensuales, tipo y precio de alimentos ofertados, actitudes y prácticas alimentarias	Constituir un equipo de trabajo interdisciplinario. Capacitar al personal. Diseñar, validar y aplicar encuestas	Profesores Nutricionistas Padres Concesionario del kiosco Niños Digitador Estadístico	Materiales de escritorio Computador	2 meses	Equipo de trabajo constituido Personal capacitado Encuestas elaboradas y validadas Informe diagnóstico realizado
Formular, desarrollar e implementar un Espacio Saludable en el colegio X	Elaboración del proyecto de intervención, materiales educativos	Profesores Nutricionistas Padres Concesionario del kiosco Niños	Materiales de escritorio Computador Materiales	2 meses	Proyecto de intervención y materiales educativos diseñados
Lograr que en un período de un año se implemente un Espacio Saludable que oferte un 80% de alimentos de bajo aporte calórico y que relacione la venta de éstos con el juego y la recreación	Constituir un equipo de trabajo Capacitar al concesionario del Espacio Saludable Definir alimentos que se ofertarán en el punto de venta del Espacio Saludable Definir estrategias de marketing que potencien el consumo de alimentos de bajo aporte calórico	Autoridades del municipio Director del Colegio Padres y apoderados Alumnos Profesores Concesionario del Espacio Saludable	Infraestructura Juegos, mesas, sillas, equipos de frío, paneles educativos, alimentos	8 meses	Espacio Saludable implementado Disponibilidad de alimentos de bajo aporte calórico a precios accesibles Aceptabilidad de alimentos de bajo aporte calórico Estrategias de marketing implementadas

La ejecución de las actividades planteadas en el plan de trabajo deben ser monitoreadas para pesquisar oportunamente resultados inesperados que requieran de alguna modificación.





Factores a considerar en la implementación de un Espacio Saludable.

Para asegurar los resultados de la intervención se deben considerar las siguientes situaciones:

- Posibilidad real de capacitar a los concesionarios del Espacio Saludable, los profesores y personal del colegio en alimentación saludable, etiquetado nutricional, manipulación de alimentos y estrategias de promoción, comunicación y ventas.
- Interés y motivación del concesionario en implementar un Espacio Saludable (considerando el esfuerzo y responsabilidad que él tiene en el éxito o fracaso del proyecto).
- Considerar las condiciones de infraestructura que se requieren para la implementación del Espacio Saludable.
- Presencia de vendedores ambulantes de alimentos dentro y fuera del recinto educacional.
- Ambiente familiar poco receptivo al esfuerzo del colegio por promover estilos de vida más saludables.

- Personal del colegio que no participa de las actividades realizadas por el Espacio Saludable.
- Falta de implementos deportivos y recreacionales para fomentar el juego y la recreación.
- Falta de apoyo de la comunidad escolar al concesionario para el desarrollo de concursos, sorteos y vigilancia durante los recreos.
- Falta de dedicación y perseverancia del concesionario para motivar la venta de alimentos de bajo aporte calórico.
- Falta de supervisión del Espacio Saludable.

El amor, la perseverancia y el trabajo en equipo son la clave del éxito en cada una de las metas propuestas. Es clave ponerse en lugar del niño y desde esa perspectiva innovar con ideas que se puedan ejecutar y mantener en el tiempo.



Glosario de términos

Alimento: producto natural o elaborado susceptible para ser ingerido y digerido, constituido por una mezcla de nutrientes.

Alimentación: proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer las necesidades de comer.

Alimentación Saludable: es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano.

Ácidos grasos Trans: tipo de ácido graso formado durante el proceso de hidrogenación industrial de los aceites (margarinas, mantecas), también se encuentran en forma natural en algunos alimentos. Los ácidos grasos trans, al igual que las grasas saturadas, constituyen factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.

Caloría: unidad de energía térmica equivalente a la cantidad de calor necesario para elevar la temperatura de un litro de agua de 14,5° a 15,5° a la presión normal.

Energía: la energía alimentaria proviene de la oxidación de los hidratos de carbono y de las grasas y en menor proporción de las proteínas. La energía proveniente de los alimentos se expresa en kilocalorías (kcal).

Enfermedades de transmisión alimentaria: enfermedades infecciosas o tóxicas causadas por agentes que penetran al organismo usando como vehículo un alimento.

Escuela promotora de la salud: comunidad educativa que programa y ejecuta en forma regular actividades sobre tres o más condicionantes de la salud (alimentación, actividad física, tabaco, factores psicosociales y ambientales).

Etiquetado nutricional de los alimentos: información sobre el contenido de nutrientes y mensajes relacionados con los alimentos y la salud que figuran en las etiquetas de los productos alimenticios.

Grasa o lípido: nutrientes que proporcionan energía al organismo y sirven de transporte a las vitaminas liposolubles.

Grasas saturadas: lípidos formados por cadenas de ácidos grasos unidos por dos átomos de hidrógeno. No tienen dobles enlaces. Se encuentran generalmente en alimentos de origen animal y son sólidas a temperatura ambiente.

Grasas monoinsaturadas: son lípidos formados por ácidos grasos que presentan un doble enlace en la cadena de átomos de carbono. Estas grasas se encuentran en alimentos de origen animal y vegetal, como aceites de oliva, raps, canola, nueces y maní.



Grasas poliinsaturadas: son lípidos formados por ácidos grasos que presentan dos o más dobles enlaces en la cadena de átomos de carbono. Los alimentos que contienen una elevada cantidad de este nutriente son líquidos o blandos a temperatura ambiente. Se encuentran en aceites de maravilla, maíz, soya y en grasas de pescados y mariscos.

Grasas insaturadas: son lípidos formados por ácidos grasos en cuya cadena algunos átomos de carbono llevan unido solo un átomo de hidrógeno. Según el N° de átomos de carbono insaturados se dice que el ácido graso es monoinsaturado (un doble enlace) o poliinsaturado (dos o más dobles enlaces) se encuentra en aceites vegetales y son líquidos a temperatura ambiente.

Hidratos de carbono: nutrientes que aportan principalmente energía, incluye azúcares, almidones y la fibra dietética.

Kilocaloría: unidad de energía térmica igual a 1.000 calorías pequeñas. Se indica con el símbolo kcal. Se utiliza para indicar necesidades de energía del organismo y el aporte de energía de los alimentos

Kiosco o punto de venta saludable: recinto ubicado dentro de un espacio del colegio destinado a la venta de alimentos de bajo aporte calórico.

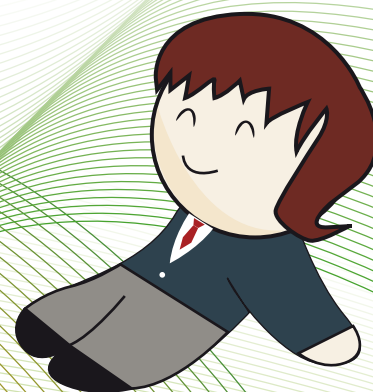
Porción: cantidad de un alimento expresada, en medidas caseras, que generalmente es consumida por una persona en una oportunidad.

Proteínas: nutrientes esenciales para la construcción y reparación de los tejidos del organismo y el desarrollo de defensas contra enfermedades.

Proyecto: conjunto de actividades interrelacionadas y coordinadas, con el fin de alcanzar objetivos específicos mediante la utilización de recursos establecidos en un presupuesto, dentro de un límite de tiempo.

Referencias

- Andrien M. Guía Metodológica de comunicación social en nutrición. Roma; FAO; 1996.
- Olivares S. Modelos de intervención educativa en nutrición. En: Bases, prioridades y desafíos de la promoción de la salud. Santiago: Minsal /INTA/Vida Chile ; 2004.
- FAO. Manejo de Proyectos de alimentación y nutrición en comunidades. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Roma 1995.
- Kain J, Vio F, Olivares S, Concha F, Uauy R, Prevención de la obesidad infantil. Guía para el desarrollo de intervenciones en alimentación, nutrición y actividad física en escuelas básicas de Chile.
- Olivares S, Zacarías I, Andrade M, Educación en Alimentación y Nutrición en la Enseñanza Básica. Ed C. Morón. Santiago. FAO/MINEDUC/INTA, Universidad de Chile. 2003. www.inta.cl.
- Ministerio de Salud. Reglamento Sanitario de los Alimentos DTO. Nº 977/96.



ANEXO :

Consideraciones generales para el diseño de bases de licitación de Espacios Saludables.

En relación al concesionario

- Deberá estar capacitado en alimentación saludable, etiquetado nutricional y manipulación de alimentos.
- El punto de venta o kiosco, deberá contar con los permisos sanitarios correspondientes.
- Deberá mantener el aseo del espacio y mantención de los diferentes implementos ya sea deportivos, sillas, mesas y punto de venta mismo.
- Deberá apoyar las actividades educativas y recreativas organizadas por la comunidad escolar.
- Deberá ofrecer alimentos de bajo contenido calórico a un precio accesible para los niños.
- Deberá implementar estrategias de marketing que fomenten la preferencia de alimentos de bajo aporte calórico.

En relación a la infraestructura

- Deberá contar con un kiosco o punto de venta en buenas condiciones estructurales, de colores llamativos, limpio y ordenado.
- Deberá implementar alrededor del punto de venta sillas, mesas, escenario, juegos y un panel informativo.
- Deberá tener un lavamanos, jabón, papel secante, basurero con pedal y tapa.
- En caso de manipular alimentos deberá contar con la infraestructura que señala el reglamento sanitario de los alimentos.

Maquinarias y equipos

- Deberá contar con los equipos de refrigeración y congelación, en buen estado, limpio y ordenado según sea la necesidad.
- Los equipos de frío deberán tener un registro de temperatura diario.
- Deberá contar con un equipo de música y parlantes que emitan un buen sonido durante los recreos.

En relación a la venta de alimentos

- Durante los primeros 3 meses de implementación el concesionario venderá un 30% de alimentos de bajo aporte calórico, el segundo trimestre un 60% y los últimos 3 meses un 80%.
- Los alimentos de bajo aporte calórico deberán estar ubicados en el sector más visible del punto de venta.



The background of the page is a complex, abstract pattern of thin, wavy lines. These lines are primarily green, with some sections transitioning into a warm orange or yellow hue. The lines flow and curve across the page, creating a sense of movement and depth. The overall effect is a modern, artistic design that frames the central text.

tresmontes **lucchetti**