

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS

**CÉSAR ARCINIEGAS
EDNA LUCÍA PERILLA MEDINA**

**Asesor del trabajo:
JUAN CARLOS RAMÍREZ HURTADO**

**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA MULTIMEDIA
BOGOTÁ, D.C
2019**

Tabla de Contenido

Introducción.....	3
Justificación.....	4
Objetivos	4
General.....	4
Específicos	4
1. Necesidad.....	5
1.1 Necesidad social del proyecto	5
2. Necesidades técnicas para el soporte	5
3. Desarrollo del plan de trabajo	5
3.1 Fecha de inicio y de finalización	5
3.2 Fases, actividades y tareas	5
3.5 Plan de recursos.....	7
4. Estructura del diseño curricular	8
4.1 Temas o contenidos a enseñar.....	8
4.2 Objetivos.....	8
4.3 Tipos de enseñanza	9
4.4 Organización de los contenidos.....	9
En esta sección se realiza una breve descripción e introducción temática y se presentan los contenidos de modo general que serán abordados durante el recorrido del material.	9
4.6 Estrategias y actividades de aprendizaje.....	10
4.7 Evaluación	10
5. Tópicos para el Aprendizaje	10
5.1 Unidad 1: Términos generales en nutrición	10
5.2 Unidad 2: Las vitaminas.....	10
5.3 Unidad 3: Los minerales	12
5.4 Unidad 4: Las proteínas.....	13
5.5 Unidad 5: Los carbohidratos	13
6. Mapa conceptual de navegación.....	14
7. Diseño del esquema de navegación	14
9. Diseño de interactividad	15

10. Estructura de comunicaciones	16
11. Evaluación.....	16
Referencias	16
Anexos	¡Error! Marcador no definido.

Introducción

Sobre los factores de riesgo a partir del modo de alimentación de las personas, en Colombia los datos comparativos de las últimas encuestas realizadas a nivel nacional en 2010 y 2015 sobre la situación alimentaria y nutricional revelan que hay un aumento significativo en las cifras por exceso de peso en todas las etapas de la vida (primera infancia, niños, adolescentes, jóvenes, adultos jóvenes y adultos mayores); los índices porcentuales de mayor aumento se presentaron en niños con el 5.6% y adultos jóvenes con el 5.3%; en la primera infancia el aumento fue del 1.1% y en adolescentes del 2.4%.

En noviembre de 2017 la corporación Red PaPaz¹, impulsó la campaña “No comas más mentiras” que tuvo como objetivo “regular la publicidad y el mercadeo de productos comestibles ultra procesados y alimentos que causan daño a la salud dirigido a niños, niñas y adolescentes” (Nutrición Pública, 2017). Hasta el momento existen otro tipo de campañas de tipo informativo, pero ninguna con el impacto de la impulsada por Red PaPaz, la cual logró llegar a los medios de televisión.

Así pues, este proyecto se suma a los múltiples esfuerzos que se adelantan en pro de superar las brechas informativas y promover la mejora de los hábitos alimenticios de las personas en Colombia.

¹ Corporación sin ánimo de lucro creada en 2003 y dedicada a la protección de los derechos de los niños, niñas y adolescentes de Colombia y el fortalecimiento de los adultos y actores sociales para garantizar su cumplimiento.

Justificación

La salud de los niños es un tema de bienestar general en el que la buena alimentación es clave y decisiva en la disminución de los factores de riesgo para la salud, por lo tanto, los contenidos educativos que se realicen al respecto tienen un impacto positivo a gran escala en el bienestar de toda la población nacional.

Actualmente, existe bastante información sobre el modo de alimentación saludable en diferentes medios, sin embargo, en algunos casos, se observa que su formato no es tan atractivo para el espectador o lector.

Así pues, gracias al desarrollo de la tecnología y de los medios masivos de comunicación, hoy en día es posible presentar contenidos de manera más atractiva para muchas personas por diferentes medios.

Objetivos

General

- Diseñar un producto multimedia a partir de los modelos pedagógicos constructivista y conductista para promover hábitos de alimentación saludable en niños de 8 a 11 años, de acuerdo con los lineamientos de alimentación nacional

Específicos

- Diseñar estrategias pedagógicas de tipo constructivista y conductista para la promoción de hábitos de alimentación saludable en niños de 8 a 11 años, de acuerdo con los lineamientos de alimentación nacional
- Identificar en los niños de 8 a 11 años su conocimiento al respecto de la alimentación saludable
- Indagar sobre literatura relacionada con las características de una alimentación saludable basada en alimentos autóctonos
- Conocer los programas o campañas pedagógicas que se han realizado hasta el momento para la promoción de hábitos de alimentación saludable en busca de estrategias para motivar a los niños de 8 a 11 años a adquirir estos hábitos

1. Necesidad

1.1 Necesidad social del proyecto

Este proyecto atiende a una necesidad social derivada de informes estadísticos a nivel nacional y por la cual se pretende brindar toda la información necesaria para informar y orientar a los niños de 8 a 11 años sobre los modos de alimentación adecuada y así prevenir los factores de riesgo para la salud asociados con la obesidad entre otros.

2. Necesidades técnicas para el soporte

Para el desarrollo del producto multimedia se ha determinado utilizar software licenciado de Adobe, puesto que este facilita la automatización de los contenidos y sus actualizaciones, haciendo más eficiente el desarrollo.

Los programas de Adobe que se utilizarán son los siguientes: Illustrator, Photoshop, Premier, After Effects y Dreamweaver.

3. Desarrollo del plan de trabajo

3.1 Fecha de inicio y de finalización

El proceso de planeación se plantea con fecha de inicio el catorce de marzo (14) del presente año y tendrá como fecha de finalización el nueve (9) de mayo del presente año.

3.2 Fases, actividades y tareas

En el siguiente diagrama se presentan los tiempos y actividades en esta primera fase del proyecto que contempla todos los pasos de la planeación previa a la etapa de desarrollo.

3.5 Plan de recursos

A continuación, se refieren los recursos humanos y técnicos necesarios para conformar el equipo de trabajo que se requiere en el desarrollo de este proyecto.

3.5.1 Equipo humano

A continuación se exponen los roles y tareas que desarrollarán los integrantes de este proyecto.

- Diseñador instruccional/ Adecuador pedagógico: será la persona encargada de agregar la interactividad, aproximación de la propuesta gráfica y diseño de las actividades interactivas.
- Diseñador gráfico: persona encargada de toda la propuesta gráfica y de interfaz del recurso.
- Animador editor: persona encargada del desarrollo de los videos.
- Programador: persona encargada de programar la interactividad de la interface y de las actividades interactivas.

3.5.2 Recursos técnicos

De Software

Para construir el proyecto y cumplir con los objetivos conceptuales, de calidad y funcionalidad, se requiere de los aspectos técnicos siguientes:

- Adobe² Illustrator, para graficaciones, infografías, diseño de escenarios e ilustraciones.
- Para la edición y retoque fotográfico, Adobe Photoshop
- Para la edición de videos, Adobe Premier, y para las animaciones, After Effects.
- En cuanto a maquetación y estilos se determinó utilizar HTML5 y CSS, utilizando Dreamweaver.
- Además, se requiere tener instalado los navegadores web Google Chrome, Opera, Safari, Mozilla Firefox e Internet Explorer, para realizar las pruebas pertinentes de funcionalidad y visualización.

² Adobe será adquirido por los meses que dure la construcción del proyecto con licencia estudiantil.

De logística

Para las reuniones es indispensable que cada integrante del equipo disponga de una cuenta en Gmail y de auriculares para las reuniones virtuales mediante un computador o equipo móvil; también, debe disponer de un espacio adecuado que permita el desarrollo de dichas reuniones.

De comunicación

En cuanto a las comunicaciones se requiere de conexión a internet con un mínimo de 10 megas.

4. Estructura del diseño curricular

4.1 Temas o contenidos a enseñar

Los contenidos que se enseñarán corresponden a conceptos y diferenciaciones claves e introductorias al escenario de la nutrición y la alimentación de manera que los estudiantes/usuarios en las siguientes unidades cuenten con un dominio temático que les permita comprender la nueva información de los procesos asociados a la alimentación y la nutrición; por tal razón, la unidad que inicia su diseño se denomina “Términos generales de nutrición” en la que además se expone la clasificación general de los alimentos, la cual les permitirá a los estudiantes/usuarios aproximarse a temas como los grupos de alimentos los componentes de los alimentos.

4.2 Objetivos

4.2.1 General

Conocer los principales términos y conceptos generales asociados a la nutrición y de las tipologías generales en las que se clasifican los alimentos como herramientas básicas para el acercamiento y comprensión de las diferentes temáticas que se abordarán en las diferentes unidades

4.2.2 Específicos

- Identificar y diferenciar entre los conceptos y las actividades referidas a los alimentos/la alimentación y los nutrientes/la nutrición con el fin de orientar la comprensión de los diferentes procesos que convergen en la alimentación saludable

- Identificar y diferenciar los diferentes tipos de alimentos y sus características que permitan generar criterios adecuados para la salud en la adquisición de hábitos alimentarios

4.3 Tipos de enseñanza

Constructivista/Conductista, otorgando mayor prevalencia al enfoque constructivista en la medida que se recurrirá a la activación de saberes previos sobre el tipo de alimentos que consume a diario, los cuales se activarán al conocer el contenido, interactuar por las actividades y efectuar procesos de identificación, diferenciación, comprensión y actualización de sus saberes. Por otra parte, desde el enfoque conductista, será un requisito el desarrollo de las actividades propuestas en los contenidos para poder continuar con la exploración de otros subtemas.

4.4 Organización de los contenidos

Los contenidos serán organizados a partir de “Unidades”, en las cuales se abordarán temas específicos que estarán acompañados por imágenes, videos o ilustraciones. Otros recursos que se pueden aplicar corresponden a preguntas o actividades interactivas. A continuación, una descripción de estos elementos.

4.5.1 Presentación

En esta sección se realiza una breve descripción e introducción temática y se presentan los contenidos de modo general que serán abordados durante el recorrido del material.

4.5.2 Contenido

En dicho apartado se desarrollarán los contenidos centrados en los conceptos relevantes del tema y actividades interactivas.

4.5.3 Actividades

Consistirán en uno o varios ejercicios y su desarrollo se plantea de manera lineal y conductista, es decir que el usuario no podrá seguir navegando hasta que no realice la actividad de manera correcta; tendrán un botón de verificación que abrirá un pop up con una retroalimentación cualitativa, centrada en brindar información específica, aclaradora, complementaria del tema que se está preguntando.

4.6 Estrategias y actividades de aprendizaje

Como estrategias y actividades de aprendizaje se han considerado las siguientes:

- Activas: de arrastre o selección múltiple.
- Pasivas: visualización, recepción y lectura de videos, imágenes, infografías o textos cortos.

Estas actividades se proponen a modo de refuerzo o para fijar conceptos y el usuario las podrá desarrollar a medida que avanza por los contenidos. El objetivo de estas actividades es que se conviertan en un espacio donde los usuarios puedan divertirse aprendiendo.

4.7 Evaluación

Se propiciará la autoevaluación a partir de las preguntas de selección múltiple y la heteroevaluación a través de respuestas programadas a modo de retroalimentación que ofrezca la herramienta frente a la interacción del usuario.

5. Tópicos para el Aprendizaje

A continuación, se presentan todos los tópicos de aprendizaje propuestos en esta etapa del proyecto. No obstante, solo se desarrollará la “Unidad 1: Términos generales en nutrición” como piloto del proyecto, toda vez que como su título lo indica corresponde a conceptos primarios que se ampliarán y profundizarán en las siguientes unidades. Las unidades son las siguientes:

5.1 Unidad 1: Términos generales en nutrición

- Alimentos
- Nutrientes
- Alimentación
- Nutrición

5.2 Unidad 2: Las vitaminas

- Vitamina A
 - Propiedades

- Funciones
- Alimentos que contienen
- Absorción y utilización
- Necesidades
- Vitamina C
 - Propiedades
 - Funciones
 - Alimentos que contienen
 - Absorción y utilización
 - Necesidades
- Vitamina D
 - Propiedades
 - Funciones
 - Alimentos que contienen
 - Absorción y utilización
 - Necesidades
- Vitamina E
 - Propiedades
 - Funciones
 - Alimentos que contienen
 - Absorción y utilización
 - Necesidades
- Vitamina K
 - Propiedades
 - Funciones
 - Alimentos que contienen
 - Absorción y utilización
 - Necesidades
- Vitamina B1 (tiamina)
 - Propiedades
 - Funciones
 - Alimentos que contienen
 - Absorción y utilización
 - Necesidades
- Vitamina B2 (riboflavina)
 - Propiedades
 - Funciones
 - Alimentos que contienen
 - Absorción y utilización
 - Necesidades
- Vitamina B3 (niacina)
 - Propiedades
 - Funciones

- Alimentos que contienen
- Absorción y utilización
- Necesidades
- **Ácido pantoténico (B5)**
 - Propiedades
 - Funciones
 - Alimentos que contienen
 - Absorción y utilización
 - Necesidades
- **Biotina (B7)**
 - Propiedades
 - Funciones
 - Alimentos que contienen
 - Absorción y utilización
 - Necesidades
- **Vitamina B6**
 - Propiedades
 - Funciones
 - Alimentos que contienen
 - Absorción y utilización
 - Necesidades
- **Vitamina B12 (cianocobalamina)**
 - Propiedades
 - Funciones
 - Alimentos que contienen
 - Absorción y utilización
 - Necesidades
- **Folato (ácido fólico y B9)**
 - Propiedades
 - Funciones
 - Alimentos que contienen
 - Absorción y utilización
 - Necesidades

5.3 Unidad 3: Los minerales

- **Minerales perjudiciales para la salud**
- **Minerales benéficos para la salud**
- **Calcio**
 - Propiedades
 - Funciones
 - Alimentos que contienen
 - Absorción y utilización
 - Necesidades

- Hierro
 - Propiedades
 - Funciones
 - Alimentos que contienen
 - Absorción y utilización
 - necesidades
- Yodo
 - Propiedades
 - Funciones
 - Alimentos que contienen
 - Absorción y utilización
 - necesidades
- Flúor
 - Propiedades
 - Funciones
 - Alimentos que contienen
 - Absorción y utilización
 - necesidades
- Zinc
 - Propiedades
 - Funciones
 - Alimentos que contienen
 - Absorción y utilización
 - necesidades

5.4 Unidad 4: Las proteínas

- Propiedades
- Funciones
- Clasificación
- Alimentos que las contienen

5.5 Unidad 5: Los carbohidratos

- Propiedades
- Funciones
- Alimentos que contienen

6. Mapa conceptual de navegación

El siguiente mapa expone todas las unidades y tópicos de aprendizaje mostrando además las relaciones que pueden existir entre subtemas de diferentes unidades.



Figura 3. Mapa conceptual de navegación

7. Diseño del esquema de navegación

A continuación, se presenta el esquema de navegación que llevará al usuario a todas las pantallas del recurso. El planteamiento de navegación realizado le permitirá avanzar o retroceder las pantallas de contenido; el usuario tendrá siempre a su disposición la posibilidad de abrir como ventanas.

..... / / /



N/N



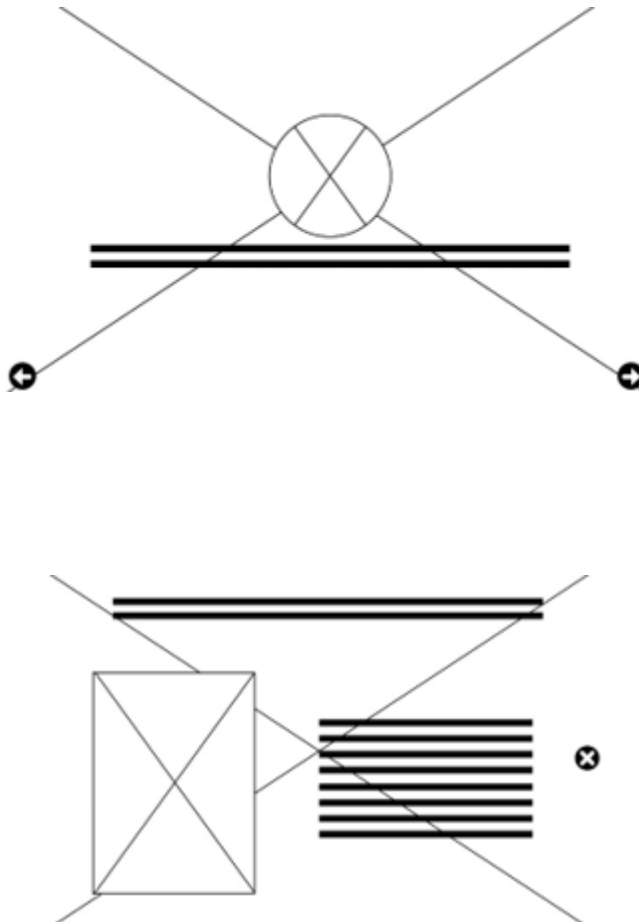


Figura 4. Diseño del esquema de la navegación

9. Diseño de interactividad

El diseño de la interactividad para este caso corresponde al tipo sistema, en la cual la única interacción del usuario será con el computador y las herramientas informáticas que este y la multimedia educativa le ofrecen.

10. Estructura de comunicaciones

Como se enuncia en el apartado 4.5 (Organización de los contenidos), la estructura en que se construirán las “Unidades” se divide en tres (3) partes, una de presentación, un desarrollo de contenidos y una de actividades. Al respecto y como se enuncia en el apartado 4.6 (Estrategias y actividades de aprendizaje), se reitera que habrán actividades —pasivas o activas— de refuerzo para fijar conceptos; estas actividades las desarrollará el usuario a medida que avanza en la sección de contenido y su construcción será determinada por actividades interactivas sencillas y fáciles de realizar; además de fijar conceptos, el objetivo de estas actividades es que se conviertan en un espacio donde los usuarios puedan divertirse aprendiendo. A continuación, se describen otros elementos que hacen parte de la estructura de comunicaciones.

11. Evaluación

Para llevarla a cabo se aplicarán los instrumentos de encuesta (para diligenciamiento del usuario) y de bitácora (para diligenciamiento de los observadores). Se crearán preguntas abiertas, cerradas o de selección múltiple, que permitan realizar un análisis cualitativo y cuantitativo de la experiencia de usuario; la observación para dar cuenta sobre cómo interactúa el usuario con la interface, se realizará de manera presencial, y la encuesta podrá ser desarrollada por el usuario de manera virtual, utilizando las herramientas que brinda Google Drive. Mediante estos instrumentos se buscará obtener información relacionada con las categorías de diseño, contenidos y usabilidad.

Referencias

- Mauritz, L. (2017). *¡Vamos a cocinar!*. Editorial: Smiley Kids. Santiago: Chile
- Furnes, R., & Láquis, M. (2016). *Nutrición infantil en lactantes, niños y adolescentes*. Editorial: Brujas. Córdoba: Argentina